



Bachelorgradsoppgave

Ungdom og kroppsbilde

Youth and body image

Selvoppfatning blant ungdommer i den videregående skole
Self perception among youth in upper secondary school

Silje Marie Sporildnes

KIF350

Bachelorgradsoppgave i Kroppsøving og
idrettsfag - faglærerutdanning

Lærerutdanning
Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2015



HINT

SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-, BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER

Forfatter(e): Silje Marie Sporildnes

Norsk tittel: Ungdom og kroppsbilde: Selvoppfatning blant ungdommer i den videregående skole

Engelsk tittel: Youth and body image: Self perception among youth in upper secondary school

Studieprogram: Kroppsøving og idrettsfag - faglærerutdanning

Emnekode og navn: KIF350 Lærerutdanning

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HiNTs åpne arkiv

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato: 26.05.2015

Silje M. Sporildnes

underskrift

underskrift

underskrift

underskrift

Sammendrag

Problemstilling 1: I denne oppgaven ser jeg på om den fysiske og emosjonelle selvoppfatningen kan være en mulig forklaringsvariabel på utdanningsvalg. Av den grunn vil forskningsspørsmålet mitt lyde som følger: Er det en forskjell på hvordan den fysiske kompetansen, fysiske kroppsbildet og emosjonelle selvvurderingen er på idrettsfag og på helse- og oppvekstfag?

Problemstilling 2: Hvilken grad har kjønn en betydning for en forskjell for ulikheter i den fysiske og emosjonelle selvoppfatning?

Metode: Dette er en kvantitativ forskningsmetode, dermed ble benyttet et standardisert spørreskjema som undersøkelsesinstrument i denne oppgaven. Spørreundersøkelsen ble gjennomført i en videregående skole. Spørreskjemaet omhandlet selvoppfatning som besto av tre kategorier: Fysisk kompetanse, fysisk kroppsbilde og emosjonell selvvurdering. Utvalget besto av 96 elever fra helse- og oppvekstfag og 116 elever fra idrettsfag. Det var 35,2% gutter som svarte på undersøkelsen, og 64,8% jenter. Analysen foregikk i SPSS.

Resultater: Resultatene fra de forskjellige utdanningsprogrammene viser at elevene på helse- og oppvekstfaglinjen scorer lavere på alle de tre dimensjonene av selvoppfatning sammenlignet med elevene på idrettsfag. Forskjellene er signifikante. Resultatene fra kjønn viser at jentene scorer lavere på alle tre dimensjonene av selvoppfatning, i forhold til guttene. Forskjellen er også her signifikant. Den kategorien hvor forskjellen var størst i mellom jentene og guttene, var den emosjonelle selvvurderingskategorien.

Forord

Jeg vil med dette takke alle som har hjulpet meg med at denne bacheloroppgaven er blitt til.

Takk til rektor, lærere og elever som tok imot meg med åpne armer og gav meg tillatelse å gjennomføre undersøkelsene mine der. Spesielt en takk til avdelingslederne på idrettsfag og helse- og oppvekstfag som tok seg tid til å hjelpe til med å organisere undersøkelsen som skulle foregå på skolen.

Til slutt vil jeg også takke veilederen min Hilde K. Mikalsen som har motivert meg og inspirert meg til å skrive. Hun har gitt meg støttende og gode tilbakemeldinger på arbeidet mitt i bacheloroppgaven.

Tusen takk!

Innhold

Sammendrag	2
Forord.....	4
1. INNLEDNING	1
1.1. Problemstilling	1
2. TEORI	2
2.1. Ungdom og kroppsbilde	2
2.2. Selvoppfatning	2
2.3. Kroppsbilde	3
2.4. Reell og ideell selvoppfatning.....	4
2.5. Påvirkning av selvoppfattelse	5
3. METODE	6
3.1. Utvalg.....	6
3.2. Design.....	6
3.3. Undersøkelsesinstrument	7
3.4. Reliabilitet og validitet	7
3.5. Analyse	8
4. RESULTATER	8
4.1. Utdanningsprogram.....	9

4.2. Kjønn.....	10
5. DISKUSJON	10
5.1. Fysisk og emosjonell selvoppfatning blant Helse- og oppvekstfag og Idrettsfagselever	10
5.2. Kjønn og fysisk- og emosjonell selvoppfatning	13
6. KONKLUSJON .. FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.	
Litteratur	16
Vedlegg 1	20

ANTALL ORD:

1. INNLEDNING

Ungdommers selvoppfatning og kroppsbilde er sentrale tema for denne oppgaven.

Bakgrunnen for at jeg valgte dette temaet er fordi interessen for dette temaet har blomstret opp de siste årene, og også fordi jeg selv kjente på kroppspresset da jeg gikk på videregående skole. I dag har kroppsfokuset økt blant ungdommene. Uansett hvor man slår opp i avisa eller på internett i dag, så finner man overskrifter som: «Slik får du drømmekroppen» (Side3.no, 2014) eller «Slik kan du få six-pack på ti minutter» (VG.no, 2012). Forskning viser at kroppshysteriet gjelder spesielt ungdommer i den videregående skolen (Haraldstad, 2011). Ungdommer i denne alderen sliter ofte med negativt kroppsbilde, og dette påvirker deres livskvalitet. Jeg har derfor valgt å gjennomføre en spørreundersøkelse blant elever i den videregående skolen. Jeg valgte å undersøke idrettsfag og helse- og oppvekstfag fordi de var omtrent like mange elever på hvert studie.

Selvoppfatning er et subjektivt fenomen, det vil si at selvoppfatningen vil variere fra menneske til menneske. Menneskers selvoppfatning preger i stor grad menneskers handlinger eller atferd (Skaalvik og Skaalvik, 2005). I denne oppgaven ønsker jeg å undersøke om selvoppfatning blant ungdom kan bidra til å prege valget av studieretning i videregående skole. For å avgrense oppgaven min har jeg derfor valgt å ha fokus på den fysiske selvoppfatningen blant elever i den videregående skolen, altså utseende og fysisk funksjon, samt emosjonell selvoppfatning.

1.1. Problemstilling

Selvoppfatning er en sentral psykososial faktor som påvirker handlinger i livet (Duesund, 1995; Skaalvik og Skaalvik, 2005) Oppfatning av eget kroppsbilde vil derfor antas å være en mulig forklaringsvariabel på utdanningsvalg. Jeg ønsker derfor å se nærmere på fysisk og emosjonelle selvoppfatning blant elever i videregående skole. Fysisk selvoppfatning operasjonaliserer i denne oppgaven som:

- Fysisk funksjon, eller oppfattelse av fysisk kompetanse.
- Fysisk utseende, som er synonymt med kroppsbilde.

Problemstillingen min er todelt:

- Er det en forskjell på hvordan den fysiske kompetansen, fysiske kroppsbildet og emosjonelle selvvurderingen er på idrettsfag og på helse- og oppvekstfag?

- Hvilken grad har kjønne en betydning for en forskjell for ulikheter i den fysiske og emosjonelle selvoppfatning?

2. TEORI

I dette kapitlet kan man finne relevant teori i henhold til problemstillingen min, dette er teori om selvoppfatning og kroppsbilde.

2.1. Ungdom og kroppsbilde

I dagens samfunn har normene og holdningene rundt aspektet kropp og utseende fått en stor plass. Vi kan se at trenden eller normene har gått fra å ha litt former, til å være tynn og i senere tid til å være muskuløs. I en forskning av Haraldstad (2011) viser det seg at et negativt kroppsbilde påvirker barns og unges livskvalitet. Hun fant også ut at ungdommer mellom 16-18 år var de som hadde lavest livskvalitet, og at den faktoren som har mest betydning for variasjon i livskvaliteten er kroppsbilde. Et forskningsresultat fra Jacobsen (2014) viser at kvinner, i motsetning til menn er mer misfornøyde med eget kroppsbilde. Kvinner ser ofte på seg selv som større enn hva de egentlig er, mens menn har en tendens til å gå i motsatt retning. «Forskning viser at menn som er overvektige da ser på seg selv som normalvektig» (Jacobsen, 2014).

Kroppspresst blant ungdommer er blitt stort ifølge forskning av Rysst og Roos (2014). De gjorde en spørreundersøkelse med 242 elever på videregående skoler i Bærum og Drammen, der 85% av jentene og 30% av guttene følte kroppspress. 50% av jentene sier at internett-blogger oppleves som kroppspress, dermed kan en se at media er en stor pådriver til kroppspress blant ungdommer. Et forskningsresultat av Stormark og Sand (2015) viser at ungdommer med et negativt kroppsbilde kan få problemer med livskvaliteten. Spiseforstyrrelser kan være en konsekvens.

2.2. Selvoppfatning

I teorier om selvoppfatning finner vi oppfatning av kroppsbilde som en komponent. Derfor ønsker jeg å bruke selvoppfatningsteori som teoretisk fundament for denne oppgaven. «Med selvoppfatning mener vi enhver oppfatning, vurdering, tro eller viten som en person har om seg selv» (Skaalvik og Skaalvik, 2005, 75). De tankene og følelsene en person har, og de handlingene en person gjør kan påvirkes av hvilken oppfatning personen har av seg selv

(Skaalvik og Skaalvik, 2005). I følge Skaalvik og Skaalvik kan den oppfatningen personen har av seg selv være med på å bestemme de valgene personen tar. Selv om to personer er relativt like, så kan de ha en ulik oppfatning av seg selv, som for eksempel hvilke egenskaper de tror de har, eller hva de tror de er i stand til å gjøre (Skaalvik og Bong, 2003). En persons selvoppfatning er dermed den mest signifikante faktoren som påvirker en persons handlinger. Selvoppfatningen kan for eksempel påvirke elever utdanningsvalg.

«Rosenbergs teori om psykologisk selektivitet viser hvordan vi prøver å beskytte en truet selvoppfatning. Behovet for å vurdere seg selv positivt er viktig for de fleste. Når selvoppfatningen trues vil det oppstå et behov for å beskytte seg selv» (Frost, 2014, 18-19). I følge Rosenberg (1968) så kan selvoppfatningen beskyttes med fem ulike typer av selektivitet: selektiv tolking, selektiv valg av miljø, selektiv verdivalg, selektiv valg av situasjon og selektiv valg av standard. Selektiv valg av utdanningsretning kan tenkes å være en måte å beskytte egen selvoppfatningen til ungdommene på.

I følge Shavelson et al., (1976) har vi selvoppfatning på ulike områder, som forskningsområde operasjonaliseres selvoppfatning slik:

- Fysisk selvoppfatning, som går på de fysiske-motoriske ferdighetene og/eller utseende.
- Sosial selvoppfatning, det vil si popularitet og evne til å omgås andre.
- Intellektuell og akademisk selvoppfatning, som da er oppfatningen av eget evnenivå og prestasjonsnivå.
- Emosjonell selvoppfatning omhandler det med angst, glede, ukontrollert sinne eller tilfredshet.
- Moralsk eller atferdsmessig selvoppfatning, altså om en person ser på seg selv som en som følger vanlige normer.

I denne oppgaven vil jeg legge vekt på den fysiske selvoppfatningen som omfatter oppfatning av fysisk funksjon, og fysisk utseende, samt emosjonell selvoppfatning.

2.3. Kroppsbilde

Personens oppfattelse, tanker og følelser om egen kropp defineres som kroppsbilde (Grogan, 1999). Når en person er opptatt av sitt kroppsbilde, er man opptatt av de ytre egenskapene som går på den fysiske kroppen. Hvor tynn eller lubben er personen, hvor lav eller høy er personen, hvilken hudfarge har personen osv. Kroppsbilde kan også handle om hvordan en

person opplever sin egen kropp, eller hvor opptatt en person er av sin egen kropp. Hvor viktig dette med kropp er for en person kan derfor variere. Det negative kroppsbilde inneholder misnøye av kropp, altså at man oppfatter sin kropp annerledes enn hva den virkelig er (Wertheim og Paxton, 2011). Det at man er misfornøyd med egen kropp kan føre til at en person blir usedvanlig opptatt av kroppen sin (Cash og Pruzinsky, 2002). Når jenter har et negativt kroppsbilde kan det ofte føre til overspising, vektkontrollerende atferd, og eller mindre fysisk aktivitet. Mens hos gutter kan det føre med seg vektkontrollerende atferd, overspising, røyking og mindre fysisk aktivitet (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines og Story, 2006). En annen konsekvens av et negativt kroppsbilde, kan også forekomme i forbindelse med utdanningsvalg, som for eksempel at elevene velger utdanningsprogrammet etter sin selvoppfatning. Det positive kroppsbildet innebærer at en person setter pris på de unike sidene ved sin kropp, samt de funksjonene den har (Tylka, 2011). Tylka fortsetter med at dersom en person har et positivt kroppsbilde vil dette føre med seg at personen får en indre positivitet, hjelper andre med å like sin kropp og får en selvbevarende atferd. En kan se i dag at det er gjort mest forskninger på det negative kroppsbilde, fordi at det har ført med seg problemer som spiseforstyrrelser, fedme og depresjoner (Cash, 2002; Friestad og Rise, 2004; Smolak og Thompson, 2008).

Det finnes ulike miljøer med ulike verdier. I et miljø kan for eksempel det med utseende være signifikant, men i annet miljø behøver ikke utseende å ha betydning (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Bildet av sin egen kropp bestemmes og påvirkes av de sosiale erfaringene (Grogan, 1999). Grogan fortsetter med at de bildene vi har av vår egen kropp hele tiden er i endring, ofte på grunn av ny informasjon, nye opplevelser eller erfaringer man får fra de ulike miljøene man kommer i. De bekymringene en person får rundt kroppen sin kan oppstå i situasjoner der man hele tiden får en bevissthet om kroppsfasong og vekt (Dunkley, Wertheim og Paxton 2001). Dette kommer an på hvilke kontekster eller miljøer personen dukker opp i. Dette kan være kontekster som fritidsaktiviteter, venner, skolen eller foreldre.

2.4. Reell og ideell selvoppfatning

I forbindelse med selvoppfatning så bør det også nevnes at en person kan ha to former for selvoppfatning. Den første formen for selvoppfatning en person kan ha er en bevisst selvoppfatning av seg selv, da kaller vi det en reell selvoppfatning (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Den andre formen for selvoppfatning en person kan ha er en oppfatning om hvordan en ønsker å være, da kalles det ideell selvoppfatning (Skaalvik og Skaalvik, 2005). «Den ideelle

selvoppfatningen kan deles opp i to ulike varianter. Der den første er en ideell selvoppfatning som ligger som en drøm, men som er uopnåelig og oppskrytt. Den andre er en ideell selvoppfatning der personen har et bilde som er mer realistisk å oppnå, og som kan tas på alvor» (Rosenberg, 1979). Det at en person ikke klarer å oppnå idealbildet, kan føre med seg en negativ selvoppfatning, som igjen kan føre med seg frustrasjon og psykiske problemer, og dermed psykisk mistilpasning. (Winger, 1983; James, 1890, Skaalvik og Skaalvik, 2005). Denne teorien aktualiserer problematikken knyttet til dagens kroppspress.

2.5. Påvirkning av selvoppfattelse

Selvoppfatning påvirkes på ulike måter, og vi beskriver dem som indre og ytre kilder som skaper og endrer selvoppfatningen (White og Watt, 1989). De kildene som er mest signifikant og relevant for min oppgave er:

- Andres vurdering: I en sosial sammenheng blir vi mennesker vurdert og observert av andre. Dermed får man et svar på om man har lykket eller mislykkes igjennom andres vurdering (Rosenberg, 1979)
- Sosial sammenligning: I en sosial sammenheng sammenligner vi oss mennesker ofte med andre for å få et svar på om man har lykket eller mislykkes. Ofte sammenligner man sin prestasjon med en annens, som kan få en konsekvens for selvvurderingen (Rosenberg, 1979).
- Psykologisk sentralitet: Når det som er viktig for oss, blir satt i sentrum for oppmerksomhet (Rosenberg 1979).
- Mestringserfaring: Hvis en person skal gjennomføre en oppgave som ligner en oppgave som han har mestret tidligere (Bandura, 1977, 1986, 1997). Mestringserfaring kan deles i to typer: reell mestring og opplevd mestring (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Reell mestring er det samme som objektiv mestring, som for eksempel igjennom en observatør (lærer) eller test. Når en person har en følelse på hvordan man opplevde mestringen selv, kaller man det opplevd mestring.

I følge Skaalvik og Skaalvik (2005) blir menneskers atferd eller handlinger påvirket av vår selvoppfatning. Jeg ønsker derfor å se om det er noen forskjell på den fysiske selvoppfatning blant to studieretninger i den videregående skolen, og om dette kan ha påvirket deres valg i forbindelse med et utdanningsvalg i den videregående skolen

3. METODE

Formålet med denne oppgaven er å undersøke om elevers selvoppfatning kan være en forklaringsvariabel på utdanningsvalg i videregående skole. Jeg har i denne oppgaven valgt å avgrense begrepet selvoppfatning til å omfatte elevenes fysiske og emosjonelle selvoppfatning. Den fysiske selvoppfatningen bygger på elevenes oppfatning av utseende, samt fysiske funksjonsevne. Jeg har valgt å bruke spørreskjema som undersøkelsesmetode. «Spørreskjema er en systematisk og strukturert utspørring av et (stort) utvalg personer om et hvilket som helst tema» (Ringdal, 2013; 35). I undersøkelsen ønsker jeg også å belyse mulige sammenhenger mellom selvoppfatning, utdanningsvalg og kjønn.

3.1. Utvalg

Jeg har valgt å gjennomføre undersøkelsen ved Steinkjer videregående skole. Dette fordi det er en relativt stor skole, med ca. 1100 elever. Steinkjer videregående skole kan tilby 10 av 12 utdanningsprogram for elevene. Jeg har i undersøkelsen valgt to ulike utdanningsprogram på skolen, idrettsfag og helse- og oppvekstfag. I denne undersøkelsen svarte til sammen 214 elever fra begge studieretningene (n=214), der 96 elever svarte fra helse- og oppvekstfag og 116 elever svarte fra idrettsfag. 35,2% av elevene som svarte var gutter og 64,8% av elevene var jenter. På helse- og oppvekstfag er de normalt 150 elever, det vil si at 54 elever ikke var tilstede under undersøkelsen på dette studieprogrammet. På idrettsfag er de til vanlig 165 elever, det vil si at det var 49 elever som ikke var tilstede under spørreundersøkelsen.

3.2. Design

I forbindelse med spørreundersøkelsen er det viktig å sørge for respondentenes anonymitet. Det er ikke mulig å identifisere elevene i denne spørreundersøkelsen. Jeg startet med å ta kontakt med rektor for å forhøre meg om det var mulighet for å gjennomføre undersøkelsen på deres skole. Rektoren henviste meg videre til avdelingslederene for idrettsfag og helse- og oppvekstfag, hvor jeg fikk godkjenning til å gjennomføre undersøkelsen.

Spørreundersøkelsen foregikk elektronisk, hvor det ble brukt en programvare med navn Questback. Jeg gikk personlig inn i klasserommene, slik at det ble forsikret at alle elever i hver klasse svarte på spørreskjemaet. Ved å gjennomføre det på denne måten, fikk jeg større oppslutning enn om undersøkelsen var frivillig for elevene. For å analysere resultatene har jeg valgt å bruke en programpakke som heter SPSS. «SPSS står for statistical package for the

social sciences, og er den mest brukte programpakken i samfunnsvitenskapene» (Ringdal, 2013; 260). Resultatene ble analysert igjennom en statistisk analyse.

3.3. Undersøkelsesinstrument

Jeg valgte å bruke en kvantitativ metode og spørreskjema som undersøkelsesinstrument. Spørreskjemaet er standardisert og tidligere validert (Kjørmo, 1997). I min undersøkelse valgte jeg å benytte den delen av spørreskjemaet, som ville gi svar på min problemstilling. Spørreskjemaet inneholdt 22 spørsmål med tre ulike kategorier; fysisk kompetanse, fysisk kroppsbilde og emosjonell selvvurdering. Disse kategoriene er blandet i spørreskjemaet. Spørreskjemaet tok omlag fem minutter å avgi svar på. Respondentene hadde fem svaralternativ, der to svaralternativ er utformet med en positiv tendens, to med negativ tendens, og et svaralternativ er nøytralt. Svaralternativene var da:

- Fullstendig uenig (1)
- Delvis uenig (2)
- Delvis uenig/ delvis enig (3)
- Delvis enig (4)
- Fullstendig enig (5)

Hvert svaralternativ hadde en tallverdi fra en til fem, der en var minimumsscore og fem var maksimal score. Fullstendig uenig var en og fullstendig enig var fem. Noen av spørsmålene var reversert, altså at verdien fem var fullstendig enig. Andre variabler som var vesentlig å ha med i spørreundersøkelsen er studieretning, henholdsvis idrettsfag og helse- og oppvekstfag og kjønn.

3.4. Reliabilitet og validitet

Reliabilitet handler om å gjennomføre en undersøkelse med samme måleinstrument gjentatte ganger (Ringdal, 2013) Undersøkelsen vurderes som reliabel ved at jeg benyttet et standardisert spørreskjema, og ved at jeg møtte elevene i klasserommet. I klasserommet informerte jeg muntlig og skriftlig om gjennomføringen av spørreskjemaet. Siden denne spørreundersøkelsen kun foregikk på Steinkjer videregående skole, behøver ikke de resultatene som jeg fikk der, være de samme på andre skoler rundt om i Norge. Utvalget i denne undersøkelsen vil ikke være stort nok til å kunne si at resultatet av undersøkelsen er representativt for alle skoler i Norge. Det var noen elever som ikke var tilstede under

spørreundersøkelsen fra helse- og oppvekstfag og idrettsfag. Hvis alle elevene hadde vært tilstede under spørreundersøkelsen, kunne resultatene ha blitt noe annet. «Validitet går på om en faktisk måler det en vil måle» (Ringdal, 2013; 504). Spørreundersøkelsen er valid på den måten at spørsmålene er rettet mot det jeg ønsker å undersøke ut i fra problemstillingen.

3.5. Analyse

I forbindelse med denne spørreundersøkelsen har jeg valgt å lese dataen jeg fikk igjennom statistisk analyse. «Å registrere data fra for eksempel spørreskjemaer i en datamatrikse på en form som kan leses av et dataprogram for statistisk analyse, kalles dataregistrering» (Ringdal, 2013; 278) For å belyse problemstillingene ble det benyttet t-tester som analyserte om det var gruppeforskjeller mellom gutter og jenter i henhold til de tre avhengige variablene, samt mellom helse- og oppvekstfag og idrettsfag. For å utføre dette ble det benyttet SPSS versjon 21. De tre kategoriene som spørreskjemaet inneholdt var blandet i spørreskjemaet, mens under analysen ble de spørsmålene som tilhørte hver kategori lagt sammen. Dette for å skille den fysiske selvoppfatningen, og den emosjonelle selvoppfatningen. Under kategorien fysisk kompetanse var det sju spørsmål, der ble spørsmål 1, 4, 7, 10, 13, 16 og 18 lagt sammen i analysen (se vedlegg 1). I kategorien fysisk kroppsbygge var det fem spørsmål, hvor spørsmål 2, 5, 8, 11 og 14 ble lagt sammen i analysen (se vedlegg 1). I den siste kategorien som var emosjonell selvutvurdering var det åtte spørsmål, hvor spørsmål 3, 6, 9, 12, 15, 17, 19 og 20 ble lagt sammen i analysen (se vedlegg 1). Dermed fikk man se gjennomsnittet fra hver kategori, i forhold til kjønn og utdanningsprogram.

4. RESULTATER

Totalt var det 214 respondenter som svarte på spørreskjemaet «Fysisk selvoppfatning». Det var flere respondenter på idrettsfag i forhold til helse- og oppvekstfag, grunnet at deler av helse- og oppvekstfag ikke var tilstede. Det var 96 elever som svarte på undersøkelsen fra helse- og oppvekstfag og 116 elever som svarte på undersøkelsen fra idrettsfag. Det ble en skjev fordeling mellom gutter og jenter i undersøkelsen, grunnet at andelen jenter er større enn gutter på utdanningsprogrammet helse- og oppvekstfag. På helse- og oppvekstfag var det 5 gutter og 91 jenter som svarte på undersøkelsen, og på idrettsfag var det 70 gutter og 46 jenter som svarte på undersøkelsen. I tabellene nedenfor blir resultatene sortert i ulike kategorier, henholdsvis oppfatning av fysisk kompetanse, oppfatning av fysisk kroppsbygge,

og oppfatning av emosjonell selvvurdering. Resultatene blir også sortert etter utdanningsprogram eller kjønn, antall elever, gjennomsnitt og standardavvik i hver kategori.

4.1. Utdanningsprogram

Statistiske resultater fra undersøkelsen: Er det noen forskjell på hvordan den fysiske- og emosjonelle selvoppfatningen er hos idrettsfag og helse- og oppvekstfag blant elever på Steinkjer videregående skole?

Utdanningsprogram	Antall	Gjennomsnitt	Standardavvik
Fysisk kompetanse			
Helse- og oppvekstfag:	93	26,7	4,4
Idrettsfag:	113	30,8	3,4
Fysisk kroppsbygge			
Helse- og oppvekstfag:	95	15,3	3,3
Idrettsfag:	116	19,1	3,4
Emosjonell selvvurdering			
Helse- og oppvekstfag:	95	28,6	6,5
Idrettsfag:	111	34,7	5,3

(Figur 1: Forskjellen på den fysiske og emosjonelle selvoppfatning mellom idrettsfag og helse- og oppvekstfag blant elever på Steinkjer videregående skole)

I forbindelse med fysisk kompetanse kan vi lese av tabellen at idrettsfag har en høyere opplevd fysisk kompetanse enn hva helse- og oppvekstfag har. Denne forskjellen er statistisk signifikant ($t=7,5$, $p=0,000$). Under fysisk kroppsbygge kan vi lese ut av tabellen at også her har idrettsfag et høyere opplevd fysisk kroppsbygge i forhold til helse- og oppvekstfag. Denne forskjellen er igjen statistisk signifikant ($t=8,4$, $p=0,000$). Ut i fra tabellen kan vi også lese at den opplevde emosjonelle selvvurdering er høyere blant idrettsfagselevne, enn hos helse- og oppvekstfag elevne. Igjen er denne forskjellen statistisk signifikant ($t=7,3$, $p=0,000$). På tabellen kan vi lese at ikke alle elevne har svart på alle spørsmålene, derfor er det ulik fordeling på antall elever i hver kategori.

4.2. Kjønn

Statistiske resultater fra undersøkelsen: Er det noen forskjell på den fysiske selvoppfatningen hos gutter og jenter blant elevene på idrettsfag og helse- og oppvekstfag?

Kjønn	Antall	Gjennomsnitt	Standardavvik
Fysisk kompetanse			
Gutt:	74	31,0	3,8
Jente:	132	27,8	4,3
Fysisk kroppsbylde			
Gutt:	75	20,1	3,3
Jente:	136	15,9	3,3
Emosjonell selvbedømming			
Gutt:	73	36,0	4,8
Jente:	133	29,6	6,4

(Figur 2: Forskjellen på den fysiske og emosjonelle selvoppfatningen mellom gutter og jenter på idrettsfag og helse- og oppvekstfag)

I forbindelse med fysisk kompetanse kan vi lese av tabellen at gutter har en høyere opplevd fysisk kompetanse enn hva jentene har på denne skolen. Denne forskjellen er statistisk signifikant ($t=5,5$, $p=0,000$). Ut i fra tabellen kan vi også lese at gutter har et høyere opplevd fysisk kroppsbylde enn hva jentene har, her er også forskjellen statistisk signifikant ($t=8,7$, $p=0,000$). I forbindelse med emosjonell selvbedømming har også her guttene en høyere opplevd emosjonell selvbedømming, enn hva jentene har ifølge tabellen. Denne forskjellen er statistisk signifikant ($t=8,0$, $p=0,000$). Vi kan også i denne tabellen se at ikke alle elevene har svart på alle spørsmålene i hver kategori.

5. DISKUSJON

I dette kapitlet blir problemstillingen og teorien diskutert opp imot resultatene.

5.1. Fysisk og emosjonell selvoppfatning blant Helse- og oppvekstfag og Idrettsfagselever

Ungdommers generelle selvoppfatning bygger blant annet på deres vurdering, tro, eller oppfatning av egen kropp og utseende, eller fysisk selvoppfatning (Skaalvik og Skaalvik,

2005). I undersøkelsen min så jeg på om det var noen forskjell på hvordan den fysiske selvoppfatningen var på idrettsfag og helse- og oppvekstfag. Resultatene viste at helse- og oppvekstfag i gjennomsnitt hadde lavere score i forhold til idrettsfag i alle kategoriene innenfor selvoppfatning. Helse- og oppvekstfag hadde dermed lavere opplevd fysisk kompetanse, fysisk kroppsbilde og emosjonell selvvurdering i forhold til idrettsfag. Skaalvik og Skaalvik (2005) antyder at den oppfatningen vi har av oss selv, er med på å bestemme hvilke handlinger en person tar. Idrettsfagselevne hadde i alle kategoriene i undersøkelsen en bedre selvoppfatning av seg selv, enn hva elevene på helse- og oppvekstfag hadde. På bakgrunn av dette resultatet, kan elevenes selvoppfatning betraktes som en mulig medvirkende årsak til valg av studieprogram. Forskning viser at mennesker som har god selvoppfatning ofte velger å delta i fysisk aktivitet (Page m.fl., 1993; Asci, 2005). God selvoppfatning kan dermed påvirke handlingene våre i den retningen at vi velger å delta i fysisk aktivitet. Den mer positive selvoppfatningen til idrettsfagselevne kan derfor ha vært en påvirker til at de har valgt idrettsfagslinjen.

I følge White og Watt (1989) påvirkes selvoppfatningen blant annet av andres vurdering, sosiale sammenligninger, psykologisk sentralitet og mestringserfaring. Disse faktorene påvirker da altså selvoppfatningen, mens selvoppfatningen kan påvirke de handlingene eller valgene som vi tar. Dette kan være handlinger som valg av utdanning i den videregående skole. Sosial sammenligning har en viktig påvirkning på selvoppfatningen blant ungdommer. Et eksempel på en sosial sammenligning som kan skape kroppshysteri er media (Rysst og Roos, 2014). Massemedia kan derfor være en forklaring på hvorfor helse- og oppvekstfag har en lavere selvoppfatning, enn hva idrettsfag har.

I følge Tylka (2011) så fokuserer menneskene som har et positivt kroppsbilde mer på de sidene av kroppen sin som de er fornøyde med, samt at de fokuserer på de gode funksjonene kroppen har. Dette kan dermed være at de elevene som går idrettsfag er flinkere til å se de positive sidene med sin egen kropp, enn hva helse- og oppvekstfagselevne er. Mennesker med et negativt kroppsbilde, er ikke fornøyd med sin egen kropp, og opplever den annerledes enn hva den er i virkeligheten (Wertheim og Paxton, 2011). Gjennomsnittet av helse- og oppvekstfag uttrykte en dårligere fysisk og emosjonell selvoppfatning, enn elevene på idrettsfag. Et dårligere forhold til egen kropp kan være en årsak til at noen elever valgte helse- og oppvekstfag i stedet for idrettsfag.

I følge Rosenberg (1968) og Frost (2014) så har vi mennesker et behov for å vurdere oss selv positivt. Derfor vil vi mennesker ofte beskytte oss selv, når selvoppfatningen blir truet. En av de fem ulike typer selektiviteter vi har til å beskytte selvoppfatningen med, er selektiv valg av miljø (Rosenberg, 1968). Dermed kan det være slik at noen av de elevene som har valgt linjen helse- og oppvekstfag gjorde det for å beskytte sin selvoppfatning, og at de var redde for at oppfatningen de hadde av seg selv skulle bli truet dersom de valgte idrettsfagslinjen. Skaalvik og Skaalvik (2005) antyder at viktigheten av det med utseende kan variere fra miljø til miljø. Dette kan bety at på for eksempel idrettsfag kan det med kropp og utseende være viktig, mens på helse- og oppvekstfag behøver det ikke å ha like stor betydning. Om det er slik at kropp og utseende er viktigere blant idrettsfagselevne, og mindre viktigere blant helse- og oppvekstfag, er det lettere å beskytte selvoppfatningen sin om man velger helse- og oppvekstfagslinjen. Oppveksten er også en faktor som kan påvirke selvoppfatningen vår (Hamid og Hosseini, 2013). Om elevene på helse- og oppvekstfag har hatt en oppvekst med lite fokus på fysisk aktivitet, kan dette ha ført med seg en negativ holdning til idrett, som igjen har med seg et negativt kroppsbilde.

Idrettsutøvere har en høyere selvoppfatning i forhold til dem som ikke driver med idrett (Chung, 2003; Schneider, 2008; Ireson og Hallam, 2009; Rahmani-Nia, Damitchi og Hoseini, 2011). Dette kan være en mulig årsak til hvorfor idrettsfag scorer høyere på alle tre dimensjonene i selvoppfatningen, i forhold til helse- og oppvekstfag. Idrettsutøvere får ofte god tilbakemelding på arbeidet de gjør, det skaper en god selvoppfatning (Hamid og Hosseini, 2013). Dermed kan tidligere erfaringer i forbindelse med fysisk aktivitet, være grunnen til at idrettsfagselevne scorer høyere på den opplevde fysiske og emosjonelle selvoppfatningen. I følge Skaalvik og Skaalvik (2005) så påvirkes selvoppfatning også av tidligere mestringserfaringer. Dermed er de tilbakemeldingene idrettsutøverne får på arbeidet sitt etterpå en påvirker til hvilken selvoppfatning den idrettsutøveren har, samt at idrettsutøveren får en oppfatning av sin opplevde mestring. Dette kan ofte være gode tilbakemeldinger, som kan påvirke selvoppfatningen til å bli mer positiv. Slike tilbakemeldinger får ikke personer som ikke driver med idrett. Dette kan dermed være en mulig årsak til at elevene på idrettsfag scorer høyere på temaet selvoppfatning, i forhold til elevene på helse- og oppvekstfag.

I følge Grogan (1999) så endres kroppsbildet vårt hele tiden etter de sosiale erfaringene vi får i løpet av vårt liv. En av grunnene til at helse- og oppvekstfag har en dårligere selvoppfatning enn hva idrettsfag har, kan være at de tidligere ikke har opplevd mestring i situasjoner der

kroppen benyttes. De kan ha fått tilbakemeldinger fra samfunnet eller fått sosiale erfaringer som har ført med seg at de har fått flere bekymringer om sin egen kropp og dens funksjon. Disse bekymringene kan ifølge Dunkley, Wertheim og Paxton (2001) oppstå i miljøer der man ofte får en bevissthet om vekt og kroppsfasong. Dette kan også være en grunn til at helse- og oppvekstfagselevne ikke valgte idrettsfagslinjen. Det kan være at idrettsfagslinjen er et miljø der elevene får en stor bevissthet om vekt og kroppsfasong. Dette kan gjøre at de elevene med et negativt kroppsbilde, velger et tryggere miljø, hvor fokuset ikke havner på nettopp dette.

5.2. Kjønn og fysisk- og emosjonell selvoppfatning

Forskning viser at jenter er mer misfornøyd med utseende og kropp, enn hva gutter er (Jacobsen, 2014; Rysst og Roos, 2014). Dette bekreftes i undersøkelsen som ble gjort i denne oppgaven, for det viser seg også her, at jentene har en lavere selvoppfatning, enn hva guttene har. Dette kan være en forklaring på hvorfor helse- og oppvekstfag har en lavere selvoppfatning enn hva idrettsfag har, for på denne skolen så hadde idrettsfagslinjen flere gutter, enn jenter, mens helse- og oppvekstfagslinjen hadde flere jenter enn gutter. Dermed kan den skjeve fordelingen mellom gutter og jenter være årsaken til at helse- og oppvekstfag får en lavere selvoppfatning.

Rosenberg (1968) har teorier om at vi mennesker har et behov for å beskytte vår selvoppfatning, hvis den blir truet. I forbindelse med utdanningsvalgene, så kan det være slik at jentene har større behov for å velge et tryggere miljø for å beskytte oppfatningen de har av seg selv. Dermed kan det være at jentene velger helse- og oppvekstfag, for å kunne beskytte den fysiske og emosjonelle selvoppfatningen. Guttene kan være flinkere til å tenke positivt om seg selv. Dermed er det lettere for dem å velge det miljøet som i større grad kan true selvoppfatningen, som i dette tilfellet er idrettsfag.

I forskning gjort av Rysst og Roos (2014) så viser det seg at jenter ofte opplever kroppspress grunnet massemedia, og da spesielt igjennom blogger. Dette kan være en av mange grunner til at jentene har en lavere score på kategoriene i spørreundersøkelsen, i forhold til guttene som scorer relativt høyt. I følge Ricciardelli og McCabe (2011), har menn og gutter et mer nyansert kroppsideal, i forhold til kvinner og jenter. Dette kan være en årsak til at jenter ofte har en negativ selvoppfatning, i og med at de har større problemer med å nå opp til kroppsidealet i forhold til guttene.

Av de tre kategoriene fysisk kompetanse, fysisk kroppsbilde og emosjonell selvvurdering, var det størst forskjell mellom guttene og jentene på den emosjonelle selvvurderingen. I følge Ricciardelli og MacCabe (2011) så er guttene flinkere til å se mer på de positive delene av kroppen, og dermed er flinkere til å overse det negative budskapet om kropp og utseende fra media og samfunnet generelt, i forhold til jentene. Dette kan være en forklaring på hvorfor jentene scorer lavere på den emosjonelle selvvurderingen i forhold til guttene. MacCabe og Ricciardelli (2006) hevder at gutter sjeldnere får kommentarer på sitt utseende, om de får kommentarer så handler det som oftest om prestasjonene i forbindelse med idretten, og ikke om utseende. Mens hos jentene er det mer vanlig å få positive og negative kommentarer direkte på utseende, og ikke kroppens funksjon. Dette kan også være en årsak til at det er større forskjell mellom gutter og jenter i kategorien, i forhold til fysisk kompetanse og fysisk kroppsbilde. Selv om guttene scorer høyere enn jentene på den emosjonelle selvvurderingen, så behøver det ikke å bety at selvbildet til guttene er positivt. For det er flere faktorer som påvirker den emosjonelle selvvurderingen, som for eksempel angst, glede, ukontrollert sinne og tilfredshet (Shavelson, et. al., 1976).

6. OPPSUMMERING

I resultatene fra undersøkelsen i denne oppgaven viser det seg at elevene på helse- og oppvekstfag har en dårligere opplevd fysisk og emosjonell selvoppfatning i forhold til idrettsfag. Her er mulige årsaker til denne forskjellen:

- Selvoppfatningen er med på å bestemme handlinger vi gjør, derfor kan selvoppfatningen være en medvirkende årsak til at selvoppfatningen fordeler seg ulikt mellom de to utdanningsprogrammene.
- Andres vurdering og sosiale sammenligninger og sosiale interaksjon påvirker selvoppfatningen, som igjen påvirker handlinger vi gjør.
- Fysisk aktivitet påvirker selvoppfatningen positivt.
- Tidligere mestringserfaringer kan påvirke selvoppfatningen.

Ungdommers selvoppfatning påvirkes av massemedia, og samfunnets normer og verdier knyttet til kropp og prestasjon. Dette skaper høyt press blant ungdommene, fordi de ønsker oppnå mål som ofte er urealistisk.

Tidligere forskning viser at jenter har en dårligere selvoppfatning i forhold til gutter. Dette er i samsvar med resultatene fra undersøkelsen i denne oppgaven, som viser også her at jenter har dårligere selvoppfatning enn hva guttene har. Årsaker til dette resultatet kan være at:

- Jentene kjenner mer på kroppspresset fra media
- Guttene har et mer nyansert kroppsideal
- Guttene er flinkere til å se de positive sidene av kroppen sin
- Jentene får flere kommentarer direkte på utseende og kropp

I resultatene fra undersøkelsen i denne oppgaven viste at jenter har dårligere selvoppfatning i forhold til guttene, dette kan være årsaken til at helse- og oppvekstfag har dårligere selvoppfatning i forhold til idrettsfag. Siden flertallet er jenter på helse- og oppvekstfag, og flertallet er gutter på idrettsfag.

Interessant forskning videre ville vært å se på om den negative selvoppfatningen hos helse- og oppvekstfag har fått konsekvenser som for eksempel spiseforstyrrelser, og om det oppstår slike tilfeller på idrettsfag. Er det helse- og oppvekstfag eller idrettsfag som har størst problemer med livskvaliteten?

Litteratur

Asçi, F. (2005) *The construct validity of two physical selfconcept measures: An example from Turkey*. Psychology of Sport and Exercise.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986): *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood, Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman

Cash, T. F., og Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

Chung, P, K. (2003) *Physical self-concept between PE major and non-PE major students in Hong Kong*. Journal of Exercise Science and Fitness.

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., og Paxton, S. J. (2001). *Examination of a model of multiplesociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint*. Adolescence.

Elander, C. (2014). *Slik får du drømmekroppen*. Side3.no. Hentet 14.05.15:

<http://www.side3.no/trening/slik-far-du-drmmekroppen/3743201.html>

Friestad, C., og Rise, J. (2004). *A longitudinal study of the relationship between body image, self-esteem and dieting among 15-21 year olds in Norway*. European Eating Disorders Review.

Frost, K. (2014). *Å leve med dysleksi: En kvalitativ intervjustudie om voksnes erfaringer og opplevelser med dysleksi*. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, woman and children*. Routledge, London.

Hamid, A. og Hosseini, R. (2013). *A comparison of physical self-concept between physical education and non-physical education university students*. Timisoara physical education and rehabilitation journal. Hentet 20.05.2015:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=bcedb9c2-a4f2-4a04-a9ae-42c839bda0af%40sessionmgr4001&hid=4112>

Haraldstad, K. (2011). *Health- related quality of life and pain in children and adolescents- the Norwegian kidscreen study*. Bergen: Universitetet I Bergen. Hentet 05.02.2015:

http://www.uib.no/info/dr_grad/2011/Haraldstad_Kristin.html

Ireson I., og Hallam S. (2009) *Academic self-concepts in adolescence: Relations with achievement and ability grouping in schools*. Learning and Instruction.

Jacobsen, J. Psykologiske institutt. (2014). *Speil, speil på veggen der...* Oslo: Universitetet i Oslo. Hentet 05.02.2015: <http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2011/kroppsbilde.html>

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Dover, 1950.

Kjørmo, O. (1997). *Idrett i sosialpsykologisk belysning*. Komp. Nr 42, Norges idrettshøgskole.

McCabe, M. P., og Ricciardelli, L. A. (2006). "*Who thinks I need a perfect body?*" *Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies*. University of westminster.

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., og Story, M. (2006). *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males*. Journal of Adolescent Health.

Page A., Ashford B., Fox K., og Biddle S. (1993) *Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self perception Profile*. Personal Individual Differences.

Rahmani-Nia F., Damitchi A., Azizi M., og Hoseini R. (2011) *Associations Between Self-Perceived and Measured Physical Fitness of Male College Students*. World Applied Sciences Journal.

Ricciardelli, L. A., og McCabe, M. P. (2011). *Body image development in adolescent boys*. In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image. A handbook of practice, prevention and treatment*. New York: The Guilford Press

- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode, 3. utgave*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rosenberg, M. (1968). *Psychological selectivity in self-esteem formation*. I Gordon C., & K.J. Gergen (Red.), *The self in social interaction*. New York: Wiley.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic books.
- Rysst, M. og Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. (Institutt for forbruksforskning, oppdragsrapport nr. 1-2014). Oslo; statens institutt for forbruksforskning. Hentet 05.02.2015: http://www.sifo.no/files/file79625_oppdagsrapport_1-2014_web.pdf
- Schneider M. (2008) *Physical Activity and Physical Self Concept among Sedentary Adolescent Females*. An Intervention Study. *Psychol Sport Exerc.*
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. og Stanton, G. C. (1976). *Validation of construct interpretations*. Review of educational research.
- Skaalvik, E. M. og Bong, M. (2003) *Self-concept and self-efficacy revisited. A few notable differences and important similarities*. H. W. Marsh, R. Craven og D. M. McInerney (red.), *International advances in self research*, Greenwich, CT:- Information age publishing.
- Skaalvik, E, M. og Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Universitetsforlaget.
- Smolak, L., og Thompson, J. K. (2008). *Introduction to the second edition*. In L. Smolak & J.K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Stormark, K. M og Sand, L. (2015). *Kroppsbilde og spiseforstyrrelser hos barn og unge- en prospektiv studie*. Uni Research Health. Hentet 05.02.2015: <https://uni.no/en/uni-health/rkbu-vest/kroppsbilde-og-spiseforstyrrelser-hos-barn-og-unge-en-prospektiv-studie/>
- Svendsby, E. (2012). *Slik kan du få six-pack på ti minutter*. Vg.no. Hentet 14.05.15: <http://www.vg.no/forbruker/helse/trening/slik-kan-du-faa-six-pack-paa-ti-minutter/a/10075898/>

Tylka, T. L. (2011). *Positive psychology perspectives on body image*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image. A handbook of science, practice, and prevention*. New York: The Guilford Press.

Wertheim, E. H., og Paxton, S. J. (2011). *Body image development in adolescent girls*. In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image. A handbook of science, practice, and prevention*. New York: The Guilford Press.

White, R. W. og Watt N. F. (1989). *The abnormal personality*. New York: The Ronald Press Company.

Winger, N. (1983). *Selvaktelse. En teoretisk analyse av evalueringsdimensjonen ved selvoppfatning*. Hovedoppgave. Trondheim: Universitet i Trondheim, Pedagogisk institutt.

Vedlegg 1

Spørreskjema

Kjønn: Gutt_____

Jente_____

Utdanning: Helse- og oppvekstfag_____

Idrettsfag_____

Sp nr.		Fullstendig uenig	Delvis uenig	Delvis uenig/ delvis enig	Delvis enig	Fullstendig enig
1	Jeg mestrer de kroppslige aktiviteter som jeg ønsker og mestre.	_____	_____	_____	_____	_____
2	Jeg liker utseende mitt som det er.	_____	_____	_____	_____	_____
3	Jeg har som regel gode følelser når jeg vurderer meg selv som person.	_____	_____	_____	_____	_____
4	Jeg føler meg ofte utilstrekkelig når jeg skal utføre ulike kroppslige aktiviteter.	_____	_____	_____	_____	_____
5.	Jeg skulle gjerne ha forandret på enkelte deler av kroppen min.	_____	_____	_____	_____	_____
6.	Jeg synes jeg har mange gode sider/kvaliteter.	_____	_____	_____	_____	_____
7.	Jeg kan delta i fysisk aktivitet på lik linje med andre.	_____	_____	_____	_____	_____
8.	Jeg føler at det som regel er noe galt med kroppen min.	_____	_____	_____	_____	_____
9.	Jeg skammer meg som regel over meg selv.	_____	_____	_____	_____	_____

10.	Jeg mestrer mine daglige gjøremål på en god måte.	_____	_____	_____	_____	_____
11.	Jeg er ikke så nøye med utseende mitt.	_____	_____	_____	_____	_____
12.	Jeg er en verdifull person, iallefall på lik linje med andre.	_____	_____	_____	_____	_____
13.	Kroppen min egner seg ikke for fysisk aktivitet.	_____	_____	_____	_____	_____
14.	Jeg tar godt vare på kroppen min.	_____	_____	_____	_____	_____
15.	Jeg skulle ønske jeg hadde mer respekt for meg selv.	_____	_____	_____	_____	_____
16.	Jeg føler stor tilfredshet når jeg beveger meg.	_____	_____	_____	_____	_____
17.	Jeg er en misslykket person.	_____	_____	_____	_____	_____
18.	Hvis jeg mestrer en ny bevegelse eller aktivitet jeg aldri har prøvd før, skyldes det flaks.	_____	_____	_____	_____	_____
19.	Jeg er en real person.	_____	_____	_____	_____	_____
20.	Jeg er fornøyd med meg selv.	_____	_____	_____	_____	_____

Takk for at du svarte på alle spørsmålene!