

MASTEROPPGAVE

Emnekode: KRO5003

Navn: Marie Strøm Hennøen

Fysisk aktivitet og selvoppfatning

En kvantitativ studie av fysisk aktivitet og selvoppfatning blant unge i alderen 18-19 år

Physical activity and self-perception

A quantitative study of physical activity and self-perception among young people aged 18-19 years

Dato: 18.05.2022

Totalt antall sider: 53

Forord

Mastergradsoppgaven har sett på i hvilken grad det er sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år. I tillegg har den undersøkt om det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning.

En lærerik prosess er ved veis ende. Prosessen har vært arbeidskrevende, men i gjengjeld har jeg tilegnet meg ny kunnskap på problemområdet. Den kunnskapen jeg har tilegnet meg er noe jeg kommer til å ta med videre som fremtidig lærer i kroppsøving og idrettsfag.

Jeg ønsker å rette en stor takk til min veileder Hilde Kristin Mikalsen for svært god veiledning og raske tilbakemeldinger. Det har ført til at arbeidet har gått jevnt hele veien. I tillegg har hun vært en god motivator som har inspirert meg til å skrive under hele prosessen. En stor takk rettes også til mine medstudenter for faglige diskusjoner og hjelp underveis i arbeidet.

Sist, men ikke minst, rettes det også en stor takk til de 116 representantene fra en videregående skole i Trøndelag, som var villig til å være med på undersøkelsen. Uten deres tålmodighet og innsats hadde ikke denne mastergradsoppgaven vært mulig.

God lesing!

Levanger 18. mai 2022

Marie Strøm Hennøen

Sammendrag

Hensikten med denne mastergradsoppgaven

Hensikten med denne mastergradsoppgaven er å undersøke i hvilken grad det er sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år. I tillegg skal oppgaven undersøke om det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning.

Metode

Elever i alderen 18-19 år ved en videregående skole i Trøndelag ble invitert til å delta i studien. Elevene gikk vg3, studieretning. Utvalget ble samlet inn i løpet av månedene februar/mars 2022 og besto av totalt 116 elever.

Det ble gjennomført en kvantitativ undersøkelse hvor dataene ble hentet inn ved hjelp av et standardisert spørreskjema utarbeidet av Marsh & Redmayne (1994), som heter «The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)». Spørreskjemaet inneholder 70 påstander hvor 11 latente variabler blir målt. De latente variablene som ble undersøkt i mastergradsoppgaven er «fysisk aktivitet», «fysisk utseende», «sportskompetanse» og «global selvoppfatning».

Dataene fra spørreskjemaundersøkelsen ble plottet inn i SPSS. Det ble også gjennomført flere preliminære analyser i forkant av hovedanalysene, for å sikre god validitet i forskningen.

Hovedresultater

Resultatene fra korrelasjonsanalysen viser at det er signifikante sammenhenger mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år, men at graden av sammenheng varierer. Særlig er det den lave graden av sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende som overrasker.

Resultatene fra den uavhengige t-testen viser at det er signifikante forskjeller mellom høyt aktive og mindre aktive ungdommer i deres opplevelse av sportskompetanse og global selvoppfatning. Resultatene viser derimot ingen signifikante forskjeller mellom høyt aktive og mindre aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende.

Abstract

The purpose of this master's thesis

The purpose of this master's thesis is to investigate in what degree there is a connection between the variables physical activity, physical appearance, sports competence and global self-perception in young people aged 18-19 years. Besides, the thesis will examine whether there are significant differences between high and low active young people in their experience of physical appearance, sports competence and global self-perception.

Method

Students aged 18-19 years at a high school in Trøndelag were invited to participate in the study. The students went to the third year of high school. The sample was collected during the months of February/March 2022 and consisted a total of 116 students.

A quantitative study was conducted. The data were collected using a standardized questionnaire prepared by Marsh & Redmayne (1994), «The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)». The questionnaire contains 70 statements in which 11 latent variables are measured. The latent variables examined in the master's thesis are «physical activity», «physical appearance», «sports competence» and «global self-perception».

The data from the questionnaire were plotted in SPSS. Several preliminary analyzes were also completed before the main analyzes, to ensure good validity in the study.

Main results

The results from the correlation analysis show that there are significant correlation between the variables physical activity, physical appearance, sports competence and global self-perception in adolescents aged 18-19 years, but that degree of correlation varies. In particular, it is the low degree of connection between physical activity and physical appearance that is surprising.

The results from the independent t-test show that there are significant differences between high active and low active young people in their experience of sports competence and global self-perception. The results, on the other hand, show no significant differences between high active and low active adolescents in their experience of physical appearance.

Innholdsfortegnelse

Forord	i
Sammendrag	ii
Abstract	iii
Innholdsfortegnelse	iv
1.0 Introduksjon	1
1.1 Begrepsavklaringer	2
1.2 Problemstilling	2
2.0 Teori	4
2.1 Fysisk aktivitet og helsegevinster	4
2.2 Selvoppfatningsteori	5
2.2.1 Selvoppfatningens hierarkiske natur	5
2.3 Fysisk selvoppfatning	7
2.3.1 Fysisk utseende	7
3.0 Metode	8
3.1 Utvalg	8
3.2 Måleinstrument	8
3.2.1 The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)	10
3.3 Gjennomføring av undersøkelsen	11
3.4 Statistiske analysemetoder	11
3.4.1 Frekvensanalyse	11
3.4.2 Faktoranalyse	13
3.4.3 Cronbach Alpha	14
3.4.4 Sumscore	15
3.4.5 Korrelasjonsanalyse (Persons r)	15
3.4.6 T-test for to uavhengige utvalg	16
3.5 Kvalitet i forskning	16
3.6 Styrker og svakheter ved kvantitativ metode	17
3.7 Etske vurderinger	17
4.0 Resultater	18
4.1 Sammenhenger mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet	18
4.2 Forskjeller mellom lav- og høyaktive ungdommer	20
5.0 Diskusjon	22
5.1 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sportskompetanse	23
5.2 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende	24
5.3 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og global selvoppfatning	25
5.4 Forskjeller mellom høy- og lavaktive ungdommer	26
6.0 Konklusjon	27
6.1 Videre forskning	27
7.0 Litteraturliste	29

Figurer

Figur 1: En modell av selvoppfatningens hierarkiske natur	6
---	---

Tabeller

Tabell 1: Sammenhenger mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet	18
Tabell 2: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av sportskompetanse.....	20
Tabell 3: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av fysisk utseende	21
Tabell 4: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av global selvoppfatning..	22

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til elevene.....	37
Vedlegg 2: Tilbakemelding fra NSD	40
Vedlegg 3: The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)	41

1.0 Introduksjon

Det synes å være en enighet om at barn og unges deltakelse i fysisk aktivitet kan føre med seg en del positive konsekvenser, både fysiske og psykiske (Handlingsplan for fysisk aktivitet, 2005-2009). Vi er kjent med at fysisk aktivitet er viktig for å forebygge hjerte- og karsykdom, diabetes, kreft og fedme (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994), men i tillegg er fysisk aktivitet også med på å gi økt sosial kompetanse, bedre læringsforutsetninger og bedre selvoppfatning (Moser, 2006; Martinsen, Andersen, Borge, Moe & Johannessen, 2018).

Stadig flere unge er urolige for eget utseende og egen kropp, og dette ser ut til å påvirke svært mange ungdom i deres hverdag (Dohnt & Tiggermann, 2008; Bakken, 2020). Gjennom et slikt vedvarende tankemønster av misnøye og dårlig selvoppfatning er det naturlig at psykiske helseplager også vil oppstå (Dohnt & Tiggermann, 2008).

Selvoppfatning knyttet til idrett og fysisk aktivitet blant unge har tidligere vært et manglende område innenfor forskningen, men har fått mere oppmerksomhet de siste årene (Klomsten, Skaalvik & Espnes, 2004; Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1996; Marsh, Marco & Abcy, 2002). Jeg ønsker derfor å undersøke ulike domener av selvoppfatning i relasjon til fysisk aktivitet i min mastergradsoppgave, for å kunne bidra til økt kunnskap og forskning på det jeg anser som et viktig felt.

Denne mastergradsoppgaven har dermed til hensikt å undersøke i hvilken grad det er sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år. I tillegg skal den undersøke om det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning. Det vil si, om ungdommer som er mer fysisk aktive har en bedre fysisk og global selvoppfatning sammenlignet med ungdommer som er mindre fysisk aktive.

1.1 Begrepsavklaringer

Før problemstillingene og relevant teori for mastergradsoppgaven blir presentert, vil noen sentrale begreper bli avklart. Dette er med hensyn til at samtlige begreper er brukt mye og på mange ulike måter, og dermed kan bli upresise og vanskelig å forstå. I det følgende tydeliggjøres begrepene, slik de forstås i dette masterarbeidet.

Mastergradsoppgaven kommer til å støtte seg på Caspersen, Powell & Christensons (1985) forklaring av «fysisk aktivitet». I tillegg vil begrepene «selvoppfatning» og «fysisk selvoppfatning» blir forklart gjennom Skaalvik & Skaalviks (2013) definisjon.

Fysisk aktivitet: «Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå» (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Selvoppfatning: «Enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv» (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Fysisk selvoppfatning: Fysisk selvoppfatning handler om hvordan et individ ser på seg selv i forhold til sitt fysiske utseende og/eller sine fysiske-motoriske ferdigheter (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

1.2 Problemstilling

På bakgrunn av tidligere forskning som viser at det er positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning (Ommundsen, 2000; Altıntaş & Aşçi, 2008; Veselska, Madarasova, Geckova, Reijeveld & Vandijk, 2011; Babic, Morgan, Plotnikoff, Lonsdale, White & Lubans, 2014) i tillegg til arbeid med tidligere oppgaver på samme problemområde, (bachelorgradsoppgave & reviewoppgave (Hennøen, 2020; 2021)), er min forforståelse at ungdommer som har et høyt fysisk aktivitetsnivå gjenspeiles av positive tanker om sitt eget fysiske utseende, sine egne fysiske-motoriske ferdigheter og at de i tillegg har en positiv oppfatning av seg selv. Ungdommer med et lavere fysisk aktivitetsnivå derimot, gjenspeiles av negative tanker om sitt eget fysiske utseende, sine egne fysiske-motoriske ferdigheter og at de i tillegg har en dårligere global selvoppfatning. For å kunne undersøke disse oppfatningene nærmere, har jeg satt opp følgende problemstillinger;

- **Problemstilling I)** I hvilken grad er det sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år?
- **Problemstilling II)** Er det signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning?

Ut ifra de to problemstillingene har jeg igjen formulert to hypoteser, som skal bekreftes eller forkastes ved hjelp av kvantitativ metodetilnærming;

- H_0 = Det er ingen signifikante sammenhenger mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år.
- H_1 = Det er signifikante sammenhenger mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år.
- H_0 = Det er ingen signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning.
- H_1 = Det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning.

2.0 Teori

Det overordnede vitenskapsteoretiske perspektivet i denne studien hører inn under konstruksjonistisk epistemologi. Konstruksjonistiske vitenskapsteorier støtter seg på tankegangen, «jeg vet fordi ut fra en verden jeg anerkjenner er, har konstruert min forståelse av den» (Crotty, 1998). I konstruksjonistisk sammenheng er det menneskets tolkninger av situasjonen som gir en nyttig forståelse av virkeligheten (Crotty, 1998).

I teorikapitlet utdypes de sentrale begrepene fra kapittel 1.1. Videre integreres begrepene i teoretiske sammenhenger, og utgjør dermed masterarbeidets teoretiske perspektiv. Teorien som blir fremstilt i dette kapitlet kommer til å benyttes i deler av diskusjonskapitlet, som en støtte til resultatene fra analysene.

2.1 Fysisk aktivitet og helsegevinster

Hos barn og unge er fysisk aktivitet en viktig forutsetning både for den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen (Handlingsplan for fysisk aktivitet, 2005-2009). Videre sier Helsedirektoratet (2012) at fysisk aktivitet er helt nødvendig for normal vekst og utvikling av muskelstyrke og motoriske ferdigheter, spesielt med tanke på barn og unge.

Ulike typer fysisk aktivitet kan imidlertid ha forskjellige effekter på helsen. Regelmessig generell fysisk aktivitet er viktig for å forebygge hjerte- og karsykdom, diabetes, kreft og fedme, mens trening av balanse og styrke vil være viktig for å redusere risikoen for beinskjørhet (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994). Trening av bevegelighet og styrke kan være avgjørende for å forbli selvhjulpne når man blir eldre, og kroppsbevissthet og teknikk er viktig for å forebygge ryggproblemer (Lønn, Glomsrød, Soukup, Bø & Larsen, 1999).

Det å være i tilstrekkelig fysisk form, noe man tilegner seg gjennom fysisk aktivitet over en lengre periode (Grund, Dilba, Forberger, Krause, Siewes, Rieckert & Müller, 2000), kan også være av betydning når det gjelder å ha tilstrekkelig overskudd til å gjennomføre dagligdagse aktiviteter. Det kan for eksempel være deltakelse i lek og annen sosial aktivitet (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015).

Sett bort i fra de fysiske positive konsekvensene av fysisk aktivitet, viser Moser (2006) til at deltakelse i fysisk aktivitet også kan føre til positive psykologiske konsekvenser, slik som økt sosial kompetanse, bedre læringsforutsetninger og bedre selvoppfatning. Videre viser vitenskapelig dokumentasjon at regelmessig fysisk aktivitet har en gunstig effekt på den

mentale helsen (Helsedirektoratet, 2012). I en forskningsartikkel av Biddle & Asare (2011) blir det presentert at fysisk aktivitet kan ha gunstige effekter for redusert depresjon, og i tillegg føre til forbedret selvoppfatning, i det minste på kort sikt.

2.2 Selvoppfatningsteori

Begrepet «selvoppfatning» kan vi gjenkjenne fra dagligtalen gjennom ord som «selvfølelse» og «selvtillit» (Duesund, 1995). I forskningslitteraturen brukes begrepet selvoppfatning for å betegne «enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv» (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Selvoppfatning er et generelt/overordnet begrep som inkluderer ulike aspekter (Rosenberg, 1979). Dette omhandler for eksempel hva slags person han/hun er, hvor fornøyd han/hun er med han/henne selv, hvor trygg han/hun føler seg til å lykkes med å utføre gitte oppgaver, og hvor dyktig han/hun er sammenlignet med andre jevnaldrende. Etersom vi har forestillinger om oss selv på forskjellige områder, kan vi derfor snakke om selvoppfatninger i flertall. En slik subjektiv oppfatning vil være med å bestemme et individs atferd i forskjellig sammenhenger, og antas derfor å være svært viktig (Skaalvik & Bong, 2003).

Hvordan et menneske oppfatter og vurderer seg selv over tid, kan sees som en betydningsfull indikator for både livskvaliteten og individets mentale helse. Barn og voksne med god vurdering av seg selv, utmerker seg gjennom en relativ høy livstilfreds, mens mennesker med dårlig selvevaluering ofte blir relatert til et liv med depresjoner, angst og problemer i forhold til sosiale relasjoner (Moser, 2006).

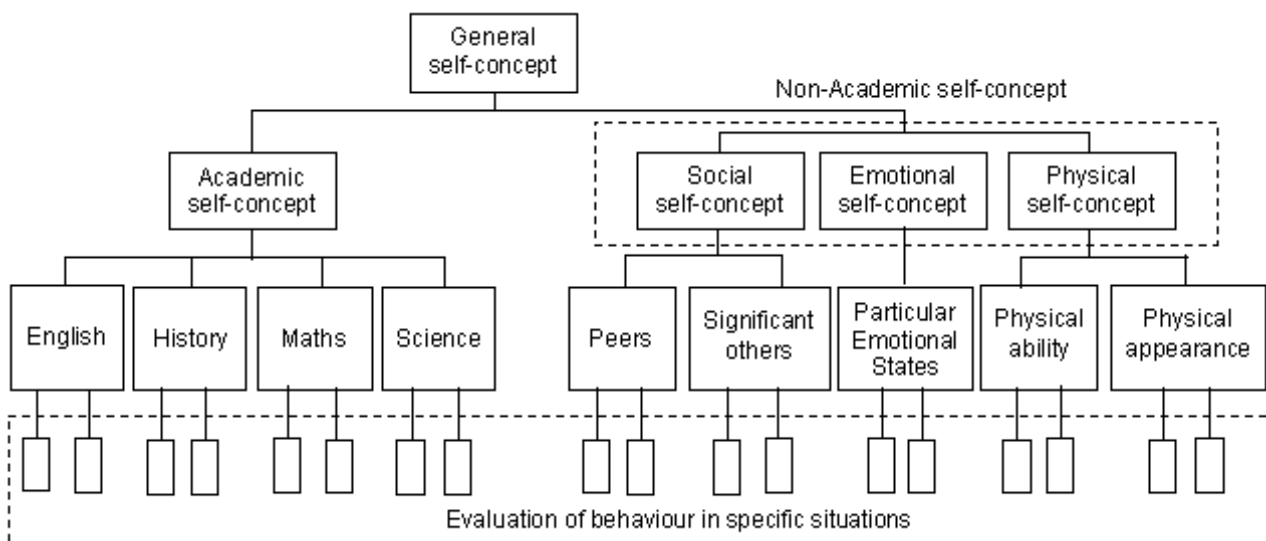
2.2.1 Selvoppfatningens hierarkiske natur

Selvoppfatningen er en evaluerende konstruksjon som gjenspeiler i hvilken grad en person føler seg positiv til seg selv. «Jeget» har blitt hevdet å være et evaluerende system der individet sammenligner hans/hennes suksesser eller fiaskoer i ulike domener (Harter, 1996; Skaalvik, 1997). Ifølge Harter (1996) er det utfallet av denne ligningen som bestemmer det globale nivået av selvoppfatning.

En forståelse for både globale og domenespesifikke selvoppfatninger, førte teoretikere til å spekulere i sammenhengen mellom de to domenene. Dette ga igjen flere hierarkiske modeller, der global selvoppfatning er plassert på toppen og bestemte domener er plassert under

(Klomsten, 2006). En av disse hierarkiske modellene er representert av Shavelson et al. (1976) som identifiserte to brede klasser, akademisk og ikke-akademisk selvoppfatning.

Den akademiske selvoppfatningen er videre delt inn i bestemte skolefag, slik som engelsk, historie, matematikk og naturfag. Den ikke-akademiske selvoppfatningen er delt inn i sosial, emosjonell og fysisk selvoppfatning. Fysisk selvoppfatning deles videre inn i fysisk-motoriske ferdigheter og fysisk utseende. Over de to brede klassene finner vi den globale selvoppfatningen som er på toppen av hierarkiet (se figur nedenfor).



Figur 1. En modell av selvoppfatningens hierarkiske natur (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976)

Det flerdimensjonale perspektivet reflekterer at individer beskriver eller vurderer seg selv i en rekke forskjellige livssituasjoner eller kontekster som akademiske, sosiale og fysiske, og at disse individuelle selvoppfatningene bidrar til et overordnet nivå av global selvoppfatning. Denne tilnærmingen gjør at en ikke kan anta at hver enkeltes selvoppfatning bidrar likt og fullstendig, men heller at individets selvoppfatning kombineres på ulike måter for å danne global selvoppfatning. Mer spesifikt betyr dette at ens akademiker, sosial og fysisk selvoppfatning kan bidra til deres globale selvoppfatning, men dette kan variere fra individ til individ avhengig av hvor viktig det er for individet å lykkes på gitte områder (Harter, 1993; Rosenberg, 1979).

Forskning viser at det er relativt lav korrelasjon mellom selvoppfatningen vi har på ulike områder (Marsh, 1993). Vi kan derfor ikke trekke slutninger fra selvoppfatning på et område

til selvoppfatning på et annet område. Det er dette som ligger i at selvoppfatning er et flerdimensjonalt perspektiv.

2.3 Fysisk selvoppfatning

Fysisk selvoppfatning handler om hvordan et individ ser på seg selv i forhold til sitt fysiske utseende og/eller sine fysiske-motoriske ferdigheter (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Videre definerer Fox og Corbin (1989) fysisk selvoppfatning som individets oppfatning av seg selv, i aspekter av fysiske domener, slik som styrke, utholdenhet, sportslige evner og fysisk utseende.

Ifølge Moser (2006) vil handlinger som har med fysisk aktivitet å gjøre, først og fremst gi erfaringer innenfor den fysiske selvoppfatningen. I tillegg peker Gjerset, Nilsson, Helge & Enoksen (2015) på at den fysiske selvoppfatningen er avgjørende for ungdommers motivasjon for fysisk leik, trening, idrett og spill.

Hvor viktig den fysiske selvoppfatningen er, kommer an på miljøet personen er vokst opp i. For eksempel, individer som er aktive i idrett og anser sportskompetanse som viktig, og som lever i et miljø der sportslige ferdigheter anses å ha stor verdi, er det forventet at den fysiske selvoppfatningen er av spesiell betydning for å forme deres globale selvoppfatning (Marsh, Parada & Ayotte, 2004; Marsh, 2002).

2.3.1 Fysisk utseende

Stadig flere unge er urolige for eget fysiske utseende og misfornøyde med egen kropp (Press, 2018). Opplevelsen av kroppspress og misnøye med egen kropp ser ut til å påvirke svært mange ungdom i deres hverdag (Dohnt & Tiggemann, 2008; Bakken, 2020). Gjennom et slikt vedvarende tankemønster av misnøye og dårlig selvoppfatning er det naturlig at psykiske helseplager også vil oppstå (Dohnt & Tiggemann, 2008). Misnøye med eget utseende opptrer hos barn helt fra tidlig barndom, men nivåene av misnøye øker kraftig i ungdomsårene og tidlig i voksen alder (Rumsey, Persson, Yager, Diedrichs, Harcourt & Moss, 2012).

Årsakene til opplevd kroppspress er mange. De fleste er internaliserende faktorer som påvirker tankemønstre og holdninger hos ungdommer (Press, 2018). Hvordan samfunnet former mennesker er en prosess i stor grad som skjer uten at unge mennesker er klar over denne påvirkningen, og det kan dermed være vanskelig for ungdommer selv å konkretisere hva som påvirker deres kroppsbilde negativt (Frønes, 2011). Både media, foreldre/familie og

jevnaaldrende er hovedårsaker til internalisering av idealer og sammenligning av utseende, som igjen kan føre til kroppsmisnøye (Press, 2018).

3.0 Metode

I dette kapitlet beskrives valg av metodisk tilnærming, studiens utvalg, gjennomføring av undersøkelsen og analyse av det empiriske materialet. Til slutt reflekterer jeg over reliabiliteten og validiteten i studien, samt etiske belastninger for deltakerne som kan oppstå ved bruk av kvantitativ forskningsmetode.

3.1 Utvalg

Elever i alderen 18-19 år ved en videregående skole i Trøndelag ble invitert gjennom et samarbeid med avdelingslederen på trinnet, til å delta i studien. Elevene gikk vg3, studieretning.

Samtlige elever var positive til å delta i studien hvor 117 elever, som da var bruttoutvalget, ble bedt om å fylle ut et spørreskjema. Av disse kom 116 tilbake. Utvalget i denne studien består dermed av totalt 116 ungdommer, 47 gutter og 69 jenter, med en fordeling i prosent på 40.5% gutter og 59.5 % jenter. Elevene var i alderen 18-19 år, med en gjennomsnittlig alder på 18.1 år. Deltakerne i studien ble valgt ut av praktiske årsaker og er påvirket av flere faktorer, slik som tilgjengelighet, geografisk beliggenhet og andre tilfeldige forhold, som for eksempel om skolen hadde tid og mulighet til å delta i studien (Ringdal, 2013).

3.2 Måleinstrument

Selvoppfatning er subjektive opplevelser som ikke kan observeres av andre. Den mest vanlige måten å måle disse opplevelsene på, er derfor ved bruk av spørreskjema (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015).

Forskning rundt selvoppfatningsbegrepet har antydnet at fysisk selvoppfatning er et flerdimensjonalt begrep (Shavelson et al., 1976). I denne mastergradsoppgaven har jeg valgt å studere to dimensjoner innenfor selvoppfatningen, som er global og fysisk selvoppfatning. Et instrument som er utviklet for å måle nettopp dette er «The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)» av Marsh & Redmayne (1994), som støtter seg tungt på Shavelson et

al. (1976) sin selvoppfatningsmodell. Flere studier har vist at instrumentet har høy begrepsmessig validitet (Marsh et al., 1996; Marsh, Marco & Abcy, 2002).

Få fysiske selvoppfatningstinstrumenter er oversatt til norsk, og absolutt ikke de siste årene (Marsh & Redmayne, 1994). Denne mastergradsoppgaven har derfor tatt utgangspunkt i den oversatte PSDQ- utgaven til Klomsten (2006), med utgangspunkt i Marsh & Redmayne (1994), som har blitt testet ut i en norsk befolkning. Det ble gjennomført en faktoranalyse av den norske utgaven, som viste seg å være tilfreds med kravene om gyldighet og pålitelighet (Klomsten, 2006). Ut ifra dette kan en dermed indikere at den norske utgaven er et nyttig instrument for måling av flerdimensjonal fysisk selvoppfatning i norske utvalg.

Den norske PSDQ- modellen måler til sammen 11 latente variabler; global selvoppfatning, fysisk selvoppfatning, helse, sportskompetanse, fysisk aktivitet, fysisk utseende, kroppsfett, utholdenhet, styrke, fleksibilitet og koordinasjon. Hvert element er en enkel deklarativ erklæring, som for eksempel «De fleste idretter er lette for meg», hvor representantene svarer på en fempunktsskala med svaralternativene; «helt enig», «litt enig», «litt enig/litt uenig», «litt uenig» og «helt uenig».

Det som er viktig å merke seg er at det opprinnelige PSDQ- skjemaet, av Marsh & Redmayne (1994), inneholder en sekspunktsskala, mens i den norske utgaven ble det brukt en fempunktsskala. Denne endringen ble gjort pga. resultater fra en pilotstudie utført i et norsk utvalg, hvor det viste seg at disse alternativene var mer forståelige blant norsk ungdom, sammenlignet med de originale «sant-usant» alternativene som vi finner i utgaven til Marsh & Redmayne (1994).

Siden mastergradsoppgaven tar utgangspunkt i den norske utgaven til Klomsten (2006) hvor det blir brukt en fempunktsskala, vil ikke resultatene fra denne studien være sammenlignbare med tidligere forskning hvis man ønsker å sammenligne middelerdiene. Dette representerer imidlertid ikke et problem når man sammenligner relasjonen mellom variablene. Spørsmålet om god pålitelighet i et instrument er viktigere, enn det å kunne sammenligne middelerdiene i dette tilfellet.

3.2.1 The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)

«The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)», se vedlegg 3, er et spørreskjema med 70 påstander som måler 11 spesifikke domener; Fysisk utseende (f.eks. «Jeg er pen å se på», «Jeg har et pent ansikt»); Styrke (f.eks. «Jeg er en sterk person (med sterke muskler)», «Jeg er sterkere enn de fleste på min alder»); Utholdenhet (f.eks. «Jeg kan løpe langt uten å stoppe opp», «Jeg vil klare meg bra i en test i utholdenhet f.eks. løpe langt uten å stoppe»); Fleksibilitet (f.eks. «Jeg er ganske god til å bøye og tøyne kroppen min», «Kroppen min er myk og tøyelig»); Helse (f.eks. «Jeg blir nesten aldri syk», «Når jeg blir syk, tar det lang tid før blir frisk»); Koordinasjon (f.eks. «Jeg kan bevege hendene og føttene mine bra i ulike retninger», «Jeg synes det er lett å ta hoderulle, ta salto e.l.»); Fysisk aktivitet (f.eks. «Flere ganger pr. uke trener jeg så hardt at jeg puster og peser (blir andpusten)», «Jeg trener ca. 30 minutter, 3-4 ganger hver uke, så hardt at jeg blir andpusten»); Kroppsfett (f.eks. «Jeg er for tykk rundt midjen», «Jeg har mye fett på kroppen»); Sportskompetanse (f.eks. «Jeg er flink i de fleste idretter», «Jeg er god i idrett»); Fysisk selvoppfatning (f.eks. «Jeg er fornøyd med hvordan jeg ser ut, og hvordan kroppen min fungerer», «Jeg føler meg ok med det jeg kan gjøre med kroppen min»); Global selvoppfatning (f.eks. «Jeg er stort sett fornøyd med sånn som jeg er», «Stort sett har jeg mye å være stolt av»).

Påstandene fra spørreskjemaet er nummerert i parentes nedenfor, og negativt formulerte påstander er merket med ';

- Helse (8', 12', 23', 34, 45', 56', 67', 69)
- Koordinasjon (9, 13, 24, 42, 46, 57)
- Fysisk aktivitet (10, 14, 25, 36, 47, 58)
- Kroppsfett (2', 15', 26', 37', 48', 59')
- Sportskompetanse (3, 16, 27, 35, 38, 49, 60*)
- Fysisk selvoppfatning (28, 50, 61)
- Fysisk utseende (1, 4, 17, 18, 29, 39, 40', 51, 62')
- Styrke (5, 19, 30, 41', 52, 63)
- Fleksibilitet (6, 20, 31', 53, 64)
- Utholdenhet (7, 21, 32, 43, 54, 65)
- Global selvoppfatning (11, 22', 33', 44', 55, 66, 68', 70').

3.3 Gjennomføring av undersøkelsen

De 116 respondentene ble samlet inn i løpet av månedene februar/mars 2022.

Avdelingslederen for vg3 studieretning ble kontaktet via e-post og ble informert om at målet var å få med alle de fem klassene på trinnet, noe vi lyktes med.

Etter å ha fått tillatelse fra skolen til å utføre studien ble selve datainnsamlingen gjennomført i uke 7 og 11. I klasserommet ble det gitt lik informasjon til alle respondentene. Jeg startet opp med å hilse på elevene og ga en enkel presentasjon av meg selv i tillegg til formålet med forskningsprosjektet. Grunnen til at jeg ga en enkel innføring i prosjektet var for å ikke påvirke elevenes svar i for stor grad. Videre ble det gitt informasjon om utfylling av selve skjemaet, samt en presisering om at denne undersøkelsen var frivillig og anonym. Deltakerne ble forsikret om at deres svar ville være fullstendige konfidensielt, og at de i tillegg kunne melde seg av når som helst. Til slutt oppfordret jeg elevene til å lese spørsmålene nøye og svare så ærlig som mulig, før de satt i gang med spørreskjemaundersøkelsen.

For å ta hensyn til mulige forskjeller i leseferdigheter, fikk elevene så mye tid som nødvendig til å fullføre undersøkelsen.

Spørreskjemaet, «The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)», ble delt ut i papirform i løpet av undervisningstimene. Elevene brukte ca. 10-15 minutter på å svare på alle de 70 påstandene.

3.4 Statistiske analysemetoder

Dataene fra studien ble plottet i SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versjon 27). For å sikre god reliabilitet ble det lagt vekt på å være nøyaktig fra start av for å unngå mulige feilregistreringer.

Som en forberedelse til selve hovedanalysene, ble det utført flere preliminære analyser som vil bli forklart nedenfor. Preliminære analyser er med på å sikre god validitet og reliabilitet i forskningen, slik at vi er sikre på at vi måler det vi er tenkt til å måle.

3.4.1 Frekvensanalyse

Frekvensanalyse er en av de preliminære analysene, som har til hensikt å vise hvordan verdiene for en egenskap fordeler seg i et utvalg (Holme & Solvang, 1991). I denne studien

var formålet med frekvensanalysen å undersøke om utvalget tilfredsstilte kravene om normalfordeling.

Den analytiske fremgangsmåten for å undersøke normalfordeling er å bruke verdier for Skewness (S) og Kurtosis (K) for de enkelte items. Ifølge Linnerud, Oklevik & Slettvold (2004) er tommelfingerregelen at både Skewness og Kurtosis bør være $< 1,5$, eller $> -1,5$. En høy verdi på K og/eller S kan være en indikasjon på at spørsmålet er formulert på en slik måte at det ikke skiller reelt mellom ulike synspunkt.

Variablene i utvalget ($n=116$) var gjennomgående normalfordelte, både for global selvpoppfatning, sportskompetanse og fysisk utseende. For eksempel er svarfordelingen på påstanden under den globale selvpoppfatningsindeksen, «Stort sett har jeg mye å være stolt av», normalfordelt. Her har Skewness en verdi på $(-0,735)$ og Kurtosis $(-0,368)$ på normalfordelingskurven. Videre er Skewness og Kurtosis mindre enn standardavviket, Skewness $(0,225)$ og Kurtosis $(0,466)$, og vurderes derfor å være innenfor kravet om normalfordeling. Med andre ord vurderer flertallet i utvalget at de har stort sett mye å være stolt av, men ikke flere enn at kravet om normalfordeling ivaretas.

Hvis vi ser nærmere på svarfordelingen på påstanden «Ingen ting av det jeg gjør går så veldig bra» derimot, er verdiene for Kurtosis på $(1,648)$ og har et standardavvik K på $(0,446)$. Det vil si at Kurtosis er over $1,5$, i tillegg til at den nesten er fire ganger så stor som standardavviket, som er grensen for at vi kan anta at utvalget ikke er normalfordelt på denne påstanden. Ifølge Ringdal (2013) er det en nødvendig forutsetning at avhengig variabel i parametriske analyser ikke skal være for skjevt fordelte. Årsaken til skjevfordelingen her kan være at påstanden var formulert på en slik måte at den brakte fram overveiende positive svar.

Hos variabelen «sportskompetanse» er svarfordelingen tilsvarende normalfordelt. Eksempelvis har påstanden «De fleste idretter er lette for meg» en Skewness-verdi på $(-0,495)$ og en Kurtosis-verdi på $(-0,456)$, som vil si at den er normalfordelt. Dessuten er både Skewness og Kurtosis mindre enn standardavviket, S $(0,225)$ og K $(0,466)$, og vurderes derfor å være innenfor kravet om normalfordeling.

Videre hos variabelen «fysisk utseende» er også denne svarfordelingen fra utvalget tilsvarende normalfordelt, i likhet med global selvpoppfatning og sportskompetanse. Et

eksempel er fra påstanden «Jeg er pen å se på». Her har Skewness en verdi på (-0,521) og Kurtosis på (-0,277). Det vil si at også denne variabelen er innenfor verdiene av hva den bør være på. I tillegg er både Skewness og Kurtosis mindre enn standardavviket, og vurderes derfor å være innenfor kravet om normalfordeling.

3.4.2 Faktoranalyse

Faktoranalyse (Principal Component Analysis, PCA) er en statistisk validitetstest av en latent variabels tilhørende spørsmål eller observerte variabler (Ulleberg & Nordvik, 2000). Ifølge Ringdal (2013) er hensikten med en faktoranalyse å vurdere begrepsvaliditet og indre validitet. Begrepsvaliditet viser til graden av samvarians mellom det teoretiske begrepet og indikatorene. Det er under begrepsvaliditet at vi ser på om vi måler det vi har til hensikt å måle (Kleven, 2011).

For å tilfredsstillere et statistisk validitetskrav bør faktorladningen (korrelasjonen) for hver observerte variabel være høyere enn 0.3, hvor det ideelle er rundt 0.7 (Ulleberg & Nordvik, 2000). For at den skal ha betydning for den latente variabelen (innholdsvaliditet), må egenverdien for hver latente variabel/faktor være minst 1.000 for at den skal ha betydning for fenomenet som studeres («Kaiser-Mayers krav») (Ibid.). Egenverdi (eigenvalue, h kvadrert) er et mål på hvor mye (uttrykt som prosent) av variansen i variablene som den enkelte faktor forklarer. Kommunalitet refererer til hvor stor proporsjon av de observerte variablenes variasjon som deres felles faktor forklarer (representerer). Kommunaliteten er summen av de kvadrerte faktorladningene for den latente variabelen. Til sammen må kommunalitetsverdien til alle de observerte variablene være over 1 (eigenvalue).

I det følgende vil jeg presentere faktoranalysen av de latente variablene «sportskompetanse», «fysisk utseende» og «global selvoppfatning». For å få riktige verdier fra de observerte variablene inn i faktoranalysen, er noen av svarkategoriene snudd i SPSS på forhånd. Det betyr at spørsmål med negative utsagn i spørreskjemaet, for eksempel påstanden «Jeg har ikke så mye å være stolt av», (helt enig = minimum poengscore), er snudd. Spørsmål 2', 8', 12', 15', 21', 22', 23', 26', 33', 37', 40', 41', 44', 45', 48', 56', 59', 62', 67', 68' og 70' har negative utsagn og ble derfor snudd i SPSS hvor verdien 5 fikk verdien 1, verdien 4 fikk verdien 2 osv.

Først ble det gjennomført en faktoranalyse av den latente variabelen «global selvoppfatning». Her ble det trukket ut kun én tydelig faktor fra de åtte items-ene. Egenverdien for denne

faktoren er på 5,290. Den tilfredsstillende altså Kaiser Meyers krav, hvor egenverdien for hver latente variabel må være minst 1.000. Kommunaliteten for alle items, målt som summen av alle faktorladningene kvadrert, ble målt til 66,12. Det vil si at faktoren forklarer 66,12 % av fellesvariansen i alle åtte items i skalaen. Det er ifølge Ringdal (2013) vanlig å kreve at faktorene bør forklare minst 50 % av variansen i variablene. «Et vanlig minstekrav er 0,40» (Ringdal, 2013).

Alle de observerte variablene til den latente variabelen «global selvoppfatning», har en ladning høyere enn 0.3, hvor de fleste ligger på rundt 0.7. Dette betyr at alle variablene korrelerer med faktoren. Laveste faktorladning er på 0,574 og høyeste på 0,796. Vi måler altså det vi har tenkt å måle ved å bruke disse spørsmålene i spørreskjemaet.

Faktoranalysen av den latente variabelen «sportskompetanse» ga en egenverdi 5,856. Dermed tilfredsstillende også den Kaiser Meyers krav. Kommunaliteten for alle items, målt som summen av alle faktorladningene kvadrert, ble målt til 83,02. Det vil si at faktoren forklarer 83,02 % av fellesvariansen i alle seks items i skalaen. Alle de observerte variablene har en ladning høyere enn 0.3, hvor de fleste ligger på rundt 0.7. Dette betyr at alle variablene korrelerer med faktoren. Laveste faktorladning her er på 0,747 og høyeste på 0,903. Også i dette tilfellet måler vi det vi har tenkt å måle.

Til slutt ble det gjennomført en faktoranalyse av den latente variabelen «fysisk utseende», som ga en egenverdi på 5,924. Den tilfredsstillende altså kravet til Meyers. Kommunaliteten for alle items ble målt til 65,82. Det vil si at faktoren forklarer 65,82% av fellesvariansen i alle ni items i skalaen. Alle de observerte variablene har også her en ladning høyere enn 0.3, hvor de fleste ligger rundt 0.7. Det betyr at alle variablene korrelerer med faktoren. Laveste faktorladning var på 0,353 og høyeste på 0,830. Dermed måler vi det vi har tenkt å måle.

3.4.3 Cronbach Alpha

Cronbach Alpha er en reliabilitetstest i SPSS av inter-item korrelasjon, det vil si alle items i en skala måler det den er tiltenkt å måle. Nedre grense for Cronbach Alpha A er 0,5 og idealet er på rundt 0,7 (Ringdal, 2013).

Cronbach Alpha for faktoren «sportskompetanse» viste en verdi på 0,958. En så høy verdi kan indikere at noen av spørsmålene i skalaen er for like, eller at de måler for liten variasjon i fenomenet (Ringdal, 2013). For øvrig viste ingen verdier under «Cronbach's Alpha if item

deleted» høyere verdi enn total Cronbach Alpha. Dette tyder på at faktoren står sterkest når alle de observerte variablene er med. Jeg velger derfor å beholde alle spørsmålene i skalaen.

Cronbach Alpha for faktoren «fysisk utseende» viste en verdi på 0,929. Det indikerer på samme måte her at spørsmålene kan være for like (Ringdal, 2013). Likevel viste ingen verdier under «Cronbach's Alpha if item deleted» høyere verdi enn total Cronbach Alpha.

Cronbach Alpha for faktoren «global selvoppfatning» viste en verdi på 0,926. Det indikerer også her at spørsmålene kan være for like (Ringdal, 2013). Heller ikke her var verdiene under «Cronbach's Alpha if item deleted» høyere enn total Cronbach Alpha, så vi beholder spørsmålene.

3.4.4 Sumscore

For å analysere en latent variabel ut fra observerte variabler, må det lages en sumscore for den latente variabelen (Ulleberg & Nordvik, 2000).

Forutsetningen for å gjøre parametriske analyser er ifølge Ringdal (2013) at utvalget skal være tilfeldig, variablene som skal analyseres skal ha en normalfordeling (median=mean), og at målenivået for avhengig variabel er kontinuerlig, og helst på intervallnivå. I denne undersøkelsen er utvalget tilfeldig og datamaterialet normalfordelt. Vi kan dermed gjennomføre en korrelasjonsanalyse og en uavhengig t-test for å få svar på problemstillingene.

3.4.5 Korrelasjonsanalyse (Persons r)

For å få svar på hypotese I) I hvilken grad er det sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år? valgte jeg å benytte meg av en korrelasjonsanalyse.

Vi tar i bruk korrelasjonsanalyse når vi ønsker å se graden av samvariasjon mellom to variabler. En kan få en positiv korrelasjon, som vil si at hvis den ene variabelen øker, øker den andre også. Men en kan også få en negativ korrelasjon, som vil si at hvis den ene variabelen øker, vil den andre avta (Valås, 2007). Verdiene varierer fra -1.0 til +1.0, hvor tegnet til korrelasjonskoeffisienten forteller oss om en relasjon er positiv eller negativ. I tillegg representerer størrelsen på korrelasjonskoeffisienten styrken i forholdet (Pallant, 2013). En styrke på 0.3 indikerer lav korrelasjon, 0.4 middels korrelasjon og 0.7 høy korrelasjon (Ringdal, 2013). Pearsons r brukes til å måle retningen og styrken på forholdet mellom skalaene. Dette beskrives av korrelasjonskoeffisienten r (Pallant, 2013).

3.4.6 T-test for to uavhengige utvalg

For å få svar på hypotese II) Er det signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning? valgte jeg å benytte meg av en uavhengig t-test.

Uavhengig t-test er en parametrisk test som vi tar i bruk når vi ønsker å se om to uavhengige utvalg er signifikant forskjellige fra hverandre ($p < 0.05$). I tillegg ønsker vi å beregne effectsize for å kunne si noe om hvor stor denne forskjellen egentlig er. Da benytter vi oss av verdiene til Cohen's d, hvor 0.2 indikerer liten effectsize, 0.5 indikerer middels effectsize og 0.8 indikerer høy effectsize. Dette er særlig viktig når utvalget er stort, for da blir nesten alle tester signifikante (Cohen, 1988).

Jeg valgte å sette en cut-off på 3,9 for lavaktive som er nummerert med tallet 1 (se tabell 2). Dette ga en fordelingsprosent på 50% av utvalget i hver subgruppe ($n=58$). Høyaktive er nummerert med tallet 2, og utgjør gruppa som krysset av for verdien 4 eller 5 i spørreskjemaet.

3.5 Kvalitet i forskning

I kvantitativ forskning er det to begreper som gjør seg spesielt gjeldende når vi skal se på kvaliteten av forskningen, nemlig validitet og reliabilitet. Validitet handler om gyldighet, og går på om undersøkelsen måler det den er tenkt til i å måle. Reliabilitet handler om studiets pålitelighet og går ut på om gjentatte målinger med det samme måleinstrumentet gir de samme resultatene (Ringdal, 2013).

Generalisering, er også et begrep som er viktig å nevne når det er snakk om kvaliteten av forskningen. Generalisering sier noe om hvorvidt funnene forskeren har kommet frem til også gjelder for hele populasjonen. For å finne ut av dette må forskeren ta i bruk ulike statistiske tester (Ringdal, 2013). Generalisering henger sammen med slutningsstatistikk som handler om nettopp dette med å generalisere fra utvalg til populasjon. Forskeren skal ut ifra nødvendige prosedyrer og teknikker prøve å trekke slutninger om en gitt populasjon på grunnlag av resultater som utvalget fra populasjonen fikk (Valås, 2007). For at datainnsamlingen skal være av god kvalitet er det altså viktig at det utvalget som representerer populasjonen, faktisk representerer populasjonen.

Selv om man har et ønske om å kunne si at resultatene fra denne undersøkelsen også gjelder flere ungdommer i samme alder fra ulike steder i Norge, må en uansett utvalgsprosedyre være klar over at gyldigheten må sees i sammenheng med utvalget og sosiokulturelle forhold innenfor det området studien er gjennomført i (Kleven, 2011).

3.6 Styrker og svakheter ved kvantitativ metode

Spørsmål rundt selvoppfatningsbegrepet kan i enkelte tilfeller være krevende å svare på for ungdommene, og vanskelig å observere for forskeren i studien. Derfor er det utelukkende å gjennomføre denne undersøkelsen ved hjelp av kvalitativ forskningsmetode, som innebærer intervjuer og/eller observasjoner. For å få så ærlige svar som mulig fra ungdommene i utvalget, valgte jeg derfor å hente inn data ved hjelp av kvantitativ metodetilnærming.

Det finnes flere styrker ved kvantitativ forskningsmetode. For eksempel, ved bruk av et prestrukturert spørreskjema, som vil si forhåndsdefinerte spørsmål og svaralternativer, kreves det lite ressurser og man kan få mange respondenter på kort tid. I denne oppgaven brukes det et allerede eksisterende spørreskjema, noe som styrker validiteten. Med et stort antall respondenter (n=116) kan det også være mulig å generalisere funnene fra utvalg til populasjon. En annen styrke ved kvantitativ metode er muligheten til å undersøke sammenhenger mellom fenomener.

Svakheter ved bruk av kvantitativ metode er at en ikke kan gå i dybden på samme måte som en gjør i kvalitativ forskning. Ved et intervju for eksempel, kan en stille oppfølgingsspørsmål hvis en synes at intervjuobjektet er inne på noe interessant. En annen svakhet ved kvantitativ metode er at det er vanskelig å hente inn tilleggsinformasjon, hvis en mangler svar på et eller flere fenomen(er).

3.7 Etiske vurderinger

Forskning er av stor betydning for både enkeltmennesker, samfunnet og global utvikling. Derfor er det vesentlig at forskning foregår på måter som er etisk forsvarlige. Det betyr at både forskeren og forskningsinstitusjonen har ansvar for å legge til rette for og utøve god forskningspraksis. Fullstendig anonymitet, konsesjon og meldeplikt er krav som må tilfredsstilles innen forskningsetikken (Ringdal, 2013). Før spørreskjemaet ble levert ut i

klasserommet fikk elevene beskjed om at det var frivillig å delta samt at undersøkelsen var anonym, det vil si at det ikke er mulig at svarene kan tilbakeføres til hver enkelt elev.

I tillegg er forskningsprosjektet sendt inn og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata (NSD), som sørger for at dataene er hente inn, bearbeidet, lagret og delt på trygt og lovlig vis (se vedlegg 2).

4.0 Resultater

I dette kapitlet presenteres resultatene fra korrelasjonsanalysen og den uavhengige t-testen, for å få svar på problemstillingene presentert i kapittel 1.2.

4.1 Sammenhenger mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet

For å få svar på problemstilling I) I hvilken grad er det sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år? ble det gjennomført en korrelasjonsanalyse i SPSS. Hvis signifikansnivået var mindre enn $p < 0.01$ kunne jeg forkaste H_0 og beholde alternativ hypotese, H_1 . Resultatene er presentert i tabell 1 nedenfor;

Tabell 1: Sammenhenger mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet

Variabler	Gjennomsnitt	Standardavvik	1	2	3	4
1. Sportskompetanse	3,64	1,08	-	.548**	.465**	.671**
2. Global selvoppfatning	4,05	0,87	.548**	-	.777**	.405**
3. Fysisk utseende	3,47	0,94	.465**	.777**	-	.326**
4. Fysisk aktivitet	3,71	1,13	.671**	.405**	.326**	-

Note. N = 116; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; SPSS 27 ble brukt til å beregne gjennomsnitt og standardavvik siden gjennomsnittsverdien for latente variabler er null i tverrsnittsstudier.

Som vi kan se i tabell 1 ovenfor, er det flere interessante sammenhenger mellom de fire latente variablene i venstre kolonne. Variabelen «fysisk aktivitet» korrelerer høyt med variabelen «sportskompetanse». Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,671**). Dette

indikerer en sterk sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013). Det betyr at jo høyere fysisk aktivitetsnivå ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av sportskompetanse har de.

Videre korrelerer «fysisk aktivitet» middels med «global selvoppfatning».

Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,405**). Dette indikerer en middels sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013). Det betyr at jo høyere fysisk aktivitetsnivå ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av global selvoppfatning har de.

Variabelen «fysisk aktivitet» korrelerer derimot lavt med variabelen «fysisk utseende».

Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,326**). Dette indikerer en svak sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013).

«Fysisk utseende» og «sportskompetanse» korrelerer middels med hverandre.

Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,465**). Dette indikerer en middels sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013). Det betyr at jo høyere fysisk utseende ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av sportskompetanse har de.

Variabelen «fysisk utseende» korrelerer høyt med variabelen «global selvoppfatning».

Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,777**). Dette indikerer en sterk sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013). Det betyr at jo høyere fysisk utseende ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av global selvoppfatning har de.

«Global selvoppfatning» korrelerer middels med variabelen «sportskompetanse».

Korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,548**). Dette indikerer en middels sammenheng mellom de to variablene (Ringdal, 2013). Det betyr at jo høyere global selvoppfatning ungdommene i utvalget har, desto høyere sportskompetanse har de.

Resultatene fra tabell 1 viser at p-verdien er lav ($p < 0.001$). Vi kan derfor forkaste nullhypotesen og beholde den alternative hypotesen. Da kan vi konkludere med at det er signifikante sammenhenger mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år, hvis vi bruker dette utvalget som grunnlag for å si noe om en tenkt populasjon, men at graden av sammenheng mellom variablene varierer.

4.2 Forskjeller mellom lav- og høyaktive ungdommer

For å få svar på problemstilling II) Er det signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av sportskompetanse, fysisk utseende og global selvoppfatning? ble det foretatt en uavhengig t-test i SPSS. Hvis signifikansnivået var mindre enn $p < 0.05$ kunne jeg forkaste H_0 og beholde alternativ hypotese, H_1 . Resultatene er presentert i tabell 2, 3 og 4 nedenfor;

Tabell 2: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av sportskompetanse

Variabel	Lav/høyaktive	Gjennomsnitt	Standardavvik	Signifikansnivå	Cohens'd
Sportskompetanse	1	3,02	1,08	0.000	0.89
	2	4,26	0,65		

Note. N = 58 i hver av de to uavhengige gruppene; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; SPSS 27 ble brukt til å beregne gjennomsnitt og standardavvik siden gjennomsnittsverdien for latente variabler er null i tverrsnittstudier.

For å finne ut hvilke av de to gruppene som scorer høyest på den latente variabelen sportskompetanse, ser vi på gjennomsnittet (mean) av opplevd sportskompetanse for høyt og lavt aktive. Her ser vi at de høyaktive (2) har et gjennomsnitt på ($m = 4,26$) og lavaktive (1) et gjennomsnitt på ($m = 3,02$). Med andre ord har høyt aktive ungdommer i dette utvalget en høyere opplevelse av sportskompetanse, sammenlignet med lavt aktive.

Som vi kan se i tabell 2 ovenfor, er den uavhengige t-testen signifikant ($p = 0.000$), i tillegg til at den har en svært høy effectsize med en Cohens'd verdi på 0.89 (Cohen, 1988). Vi kan dermed forkaste nullhypotesen og beholde alternativ hypotese. Da kan vi konkludere med at det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av sportskompetanse, og at denne forskjellen ikke er tilfeldig hvis vi bruker dette utvalget som grunnlag for å si noe om en tenkt populasjon.

Tabell 3: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av fysisk utseende

Variabel	Lav/høyaktive	Gjennomsnitt	Standardavvik	Signifikansnivå	Cohens'd
Fysisk utseende	1	3,18	0,95	0.112	0.89
	2	3,76	0,83		

Note. N = 58 i hver av de to uavhengige gruppene; *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; SPSS 27 ble brukt til å beregne gjennomsnitt og standardavvik siden gjennomsnittsverdien for latente variabler er null i tverrsnittstudier.

For å finne ut hvilke av de to gruppene som scorer høyest på den latente variabelen fysisk utseende, ser vi på gjennomsnittet av opplevd fysisk utseende for høyt og lavt aktive. Her ser vi at de høyaktive (2) har et gjennomsnitt på (m= 3,76) og lavaktive (1) et gjennomsnitt på (m= 3,18). Det vil si at de som er høyaktive har et høyere gjennomsnittssvar enn de lavaktive på opplevd fysisk utseende, men vi kan like vel ikke konkludere med at denne forskjellen er statistisk signifikant (p = 0.112). Med andre ord har fysisk aktivitetsnivå lite å si for ungdommene i utvalget sin opplevelse av fysiske utseende.

Tabell 3 viser et annet resultat enn tabell 2. Som vi kan se er ikke den uavhengige t-testen signifikant når vi måler opplevd fysisk utseende til høyt og lavt aktive ungdommer. Her er p-verdien på (p= 0.112), noe som er langt over det vi tillater (p < 0.05). I tillegg er effectsizen også svært høy med en Cohens'd verdi på 0.89 (Cohen, 1988). Vi kan derfor ikke forkaste nullhypotesen denne gangen, vi må beholde den. Da må vi altså konkludere med at det er ingen signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende, og at denne forskjellen er tilfeldig hvis vi bruker dette utvalget som grunnlag for å si noe om en tenkt populasjon.

Tabell 4: Forskjeller mellom lav- og høyaktive i deres opplevelse av global selvoppfatning

Variabel	Lav/høyaktive	Gjennomsnitt	Standardavvik	Signifikansnivå	Cohens'd
Global selvoppfatning	1	3,70	0,93	0.001	0.81
	2	4,39	0,65		

Note. N = 58 i hver av de to uavhengige gruppene; *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; SPSS 27 ble brukt til å beregne gjennomsnitt og standardavvik siden gjennomsnittsverdien for latente variabler er null i tverrsnittstudier.

For å finne ut hvilke av de to gruppene som scorer høyest på den latente variabelen global selvoppfatning, ser vi på gjennomsnittet av opplevd selvoppfatning for høyt og lavt aktive. Her ser vi at de høyaktive (2) har et gjennomsnitt på (m= 4,39) og lavaktive (1) et gjennomsnitt på (m= 3,70). Med andre ord har høyt aktive ungdommer i utvalget en høyere opplevelse av global selvoppfatning, sammenlignet med lavt aktive.

Som vi kan se i tabell 4 ovenfor, viser den uavhengige t-testen signifikant forskjell (p= 0.001) mellom høyt og lavt aktive ungdommers globale selvoppfatning. I tillegg har testen en høy effectsize med en Cohens'd verdi på 0.81 (Cohen, 1988). Vi kan dermed forkaste nullhypotesen og beholde alternativ hypotese. Da kan vi konkludere med at det er signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av global selvoppfatning, og at denne forskjellen ikke er tilfeldig hvis vi bruker dette utvalget som grunnlag for å si noe om en tenkt populasjon.

5.0 Diskusjon

Målet med denne oppgaven var å undersøke i hvilken grad det er sammenheng mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommer i alderen 18-19 år. I tillegg var målet å undersøke om høyaktive og lavaktive 18-19-åringers selvoppfatning er forskjellig. Det vil si, om ungdommer som er mer fysisk aktive har en bedre fysisk og global selvoppfatning, sammenlignet med ungdommer som er mindre fysisk aktive.

Korrelasjonsanalysen viser at det er signifikante sammenhenger mellom variablene fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning hos ungdommene i utvalget, men at graden av sammenheng varierer. Blant annet korrelerer fysisk aktivitet høyt med sportskompetanse (0,671**), noe som betyr at jo høyere fysisk aktivitetsnivå ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av sportskompetanse har de. Videre korrelerer fysisk aktivitet middels med global selvoppfatning (0,405**). Med andre ord betyr det at jo høyere fysisk aktivitetsnivå ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av global selvoppfatning har de. Variabelen «fysisk aktivitet» korrelerer derimot lavt med variabelen «fysisk utseende» (0,326**).

Den uavhengige t-testen viser at det er signifikante forskjeller mellom høy- og lavaktive ungdommer i utvalget, i deres opplevelse av sportskompetanse ($p=0.000$) og global selvoppfatning ($p=0.001$). Det er derimot ingen signifikante forskjeller mellom høy- og lavaktive ungdommer i utvalget, i deres opplevelse av fysisk utseende ($p=0.112$).

5.1 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sportskompetanse

Resultatene fra tabell 1 viser at det er en sterk sammenheng mellom fysisk aktivitet og sportskompetanse blant ungdommene i utvalget, hvor variablene har en korrelasjonsstyrke r på (0,671**). Dette funnet stemmer overens med tidligere forskning som viser at handlinger som har med fysisk aktivitet å gjøre, først og fremst gir erfaringer innenfor den fysiske selvoppfatningen (Moser, 2006).

Gjerset et al. (2015) peker på at unges fysiske selvoppfatning er avgjørende for deres motivasjon for fysisk lek, trening, idrett og spill. Det å ha en positiv fysisk selvoppfatning er derfor viktig for denne aldersgruppen. Funnene fra korrelasjonsanalysen tyder på at fysisk aktivitetsnivå har en sammenheng med ungdommenes opplevelse av sportskompetanse (0,671**). Vi kan dermed se på dette som en slags evig sirkel, hvor fysisk aktivitet har betydning for ungdommenes opplevelse av sportskompetanse, og omvendt, at ungdommenes opplevelse av sportskompetanse har betydning for deres deltakelse i fysisk aktivitet. Derfor mener jeg at vi kan argumentere for viktigheten av et tilstrekkelig fysisk aktivitetsnivå, ikke bare med tanke på de fysiske positive konsekvensene dette medfører, men ikke minst, også de positive psykologiske konsekvensene, slik som positive opplevelser av egen sportskompetanse.

Det som er spennende å diskutere, er hvilken betydning opplevelse av egen sportskompetanse har for ungdommenes opplevelse av global selvoppfatning. Ut ifra tabell 1 kan vi se at sportskompetanse og global selvoppfatning har en middels korrelasjon, hvor korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,548**). Det vil si at det er en sammenheng mellom involvering i fysisk aktivitet og opplevelse av sportskompetanse, men det er også andre faktorer som har sammenheng med variasjon i disse variablene.

Det er en enighet mellom flere forskere på feltet, (Harter, 1993; Rosenberg, 1979; Marsh et al., 2004; Marsh, 2002), at fysisk selvoppfatning kan bidra til ungdommers globale selvoppfatning, men at dette varierer fra individ til individ avhengig av miljøet de er vokst opp i samt hvor viktig det er for individet å lykkes på dette området. For eksempel, individer som er aktive i idrett og anser sportskompetanse som viktig, og som lever i et miljø der sportslige ferdigheter anses å ha stor verdi, er det forventet at den fysiske selvoppfatningen er av spesiell betydning for å forme deres globale selvoppfatning.

5.2. Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende

Resultatene fra ungdommene i utvalget viser at deres opplevelse av fysisk utseende er lavere ($m= 3,47$) enn deres opplevelse av sportskompetanse ($m= 3,64$) og globale selvoppfatning ($m= 4,05$). En lavere gjennomsnittsscore på deltakernes opplevelse av fysisk utseende kan sies å være i overensstemmelse med forskning som viser at mange unge i dag er misfornøyde med egen kropp, og at det påvirker mange i deres hverdag (Dohnt & Tiggermann, 2008; Rumsey et al., 2012; Bakken, 2020).

Videre viser resultatene fra korrelasjonsanalysen at det er en lav sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende (0,326**). Med andre ord betyr dette at et høyt fysisk aktivitetsnivå ikke har mye å si for ungdommenes opplevelse av fysiske utseende.

Ifølge Dohnt og Tiggermann (2008) vil et vedvarende tankemønster av misnøye og dårlig selvoppfatning naturlig forårsake psykiske helseplager hos ungdommer. Derfor er det svært oppsiktsvekkende at fysisk utseende med så lave verdier ($m= 3,47$) korrelerer høyt med global selvoppfatning. Ut ifra tabell 1, har korrelasjonskoeffisienten r en styrke på (0,777**). Dette indikerer ikke bare at sammenhengen mellom variablene er positiv, men at sammenhengen er svært høy. I den virkelige verden betyr dette at ungdommenes opplevelse av fysisk utseende er av stor betydning for deres globale selvoppfatning.

Ifølge Press (2018) er det flere grunner til opplevd misnøye med eget fysisk utseende. De fleste er internaliserende faktorer som påvirker tankemønster og holdninger hos ungdommer. Både media, foreldre/familie og jevnaldrende er hovedårsaker til internalisering av idealer og sammenligning av utseende, som igjen kan føre til kroppsmisnøye (Press, 2018). Det kan også være vanskelig for ungdommer selv å konkretisere hva som påvirker deres kroppsbilde negativt, siden samfunnet former unge mennesker i stor grad uten at de er klar over denne påvirkningen (Frønes, 2011). Jeg mener derfor at det må forsker mer for at vi skal finne ut av hva som egentlig påvirker ungdommenes fysiske utseende. Hvilke situasjoner oppleves som forsterkende for negative følelser rundt kropp og fysisk utseende?

Fra et kroppsøvingslærerperspektiv er mitt ønske at opplevd sportskompetanse skal ha en sterkere sammenheng med ungdommers globale selvoppfatning, enn fysisk utseende. Er det ikke mer betydningsfullt hva ungdommene behersker av ulike idretter, idrettsutøvelser og lignende, enn hvordan de ser ut? Mitt ønske i denne sammenhengen er at ungdommene skal få gleden av hva de får til, og ikke hvordan de ser ut. Hadde resultatene fra tabell 1 vist en like høy korrelasjon mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende, som den gjør mellom fysisk utseende og global selvoppfatning, hadde løsningen på opplevd misnøye av egen kropp og utseende kanskje vært å høyne deres fysiske aktivitetsnivå, men så enkelt er det ikke. Denne latente variabelen er kompleks og utfordrende å forstå.

5.3 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og global selvoppfatning

Som vi kan se ut ifra resultatene fra korrelasjonsanalysen, er det en positiv korrelasjon mellom fysisk aktivitet og global selvoppfatning hos ungdommene i utvalget, hvor korrelasjonskoeffisienten r har en styrke på (0,405**). Dette indikerer at sammenhengen mellom de to variablene er positiv. Med andre ord vil det si at jo høyere fysisk aktivitetsnivå ungdommene i utvalget har, desto høyere opplevelse av global selvoppfatning har de. Dette stemmer overens med tidligere forskning, som viser at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og global selvoppfatning (Moser, 2006; Biddle & Asare, 2011).

Både Martinsen et al. (2018) og Paradise & Kernis (2002) mener at det å ha en positiv selvoppfatning er en viktig del av et menneskes liv på grunn av dets nære bånd med psykologisk velvære. Videre mener de at det å ha en god selvoppfatning fungerer som psykens immunforsvar, og hjelper mennesket til å håndtere motgang, og er med på å lede

mennesket i retning av det gode liv. I tillegg peker Skaalvik & Bong (2003) på at positiv selvoppfatning vil være avgjørende for et individs atferd i forskjellig sammenhenger.

Selvoppfatning antas derfor å være svært viktig i flere sammenhenger. Med viten om at den globale selvoppfatningen har et så nært bånd med psykologisk velvære, i tillegg til at den viser seg å være relativt stabil (Gjerset et al., 2015; Marsh et al., 1996), er det derfor en stor grunn til å argumentere for viktigheten av å ha en positiv global oppfatning av seg selv.

På bakgrunn av funnene i tabell 1 kan man derfor anta at det er signifikante sammenhenger mellom fysisk aktivitet og global selvoppfatning blant ungdommene i utvalget, og at fysisk aktivitet er en sentral brikke for ungdommenes globale selvoppfatning.

5.4 Forskjeller mellom høy- og lavaktive ungdommer

Resultatene fra den uavhengige t-testen viser at det er signifikante forskjeller mellom høy- og lavaktive i deres opplevelse av sportskompetanse ($p=0.000$), hvor høyt aktive ungdommer har en høyere opplevelse av sportskompetanse ($m=4,26$), sammenlignet med mindre aktive ($m=3,02$). I tillegg viser t-testen signifikante forskjeller mellom høy- og lavaktive i deres opplevelse av global selvoppfatning ($p=0.001$), hvor høyt aktive ungdommer har en høyere opplevelse av global selvoppfatning ($m=4,39$), sammenlignet med mindre aktive ($m=3,70$). Disse statistiske funnene stemmer overens med tidligere forskning som viser at det er positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning (Ommundsen, 2000; Altıntaş & Aşçi, 2008; Veselska et al., 2011; Biddle & Asare, 2011; Babic et al., 2014).

I likhet med korrelasjonsanalysen, hvor resultatene viste en lav sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk utseende ($0,326^{**}$), viser også t-testen ingen signifikante forskjeller i opplevd fysisk utseende mellom høy- og lavaktive ungdommer i utvalget ($p=0.112$).

Resultatene fra tabell 3 viser en p-verdi som er langt over det vi tillater for å kunne forkaste nullhypotesen. Vi kan likevel argumentere for viktigheten av fysisk aktivitet, selv om testen ikke er statistisk signifikant. Hvis vi tar utgangspunkt i gjennomsnittet av opplevd fysisk utseende for høyt og lavt aktive, ser vi at de høyaktive har en gjennomsnittsverdi på ($m=3,76$) og lavaktive på ($m=3,18$). Det vil si at ungdommene i utvalget som er høyt aktive har et høyere gjennomsnittssvar enn de som er lavt aktive i deres opplevelse av fysisk utseende.

Tidligere i oppgaven ble det nevnt at det er andre nærliggende faktorer som er med på å påvirke ungdommenes opplevelse av fysiske utseende (Press, 2018). Det kan også være

tilfellet her, hvor resultatene fra t-testen ikke er signifikant når det kommer til variabelen «fysisk utseende» mellom høyt og lavt aktive ungdommer.

6.0 Konklusjon

Ut ifra resultatene fra undersøkelsen kan det se ut som det er signifikante sammenhenger mellom fysisk aktivitet, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning blant de 18-19 år gamle ungdommene i utvalget (n=116), men at graden av sammenheng varierer. Særlig er det sammenhengen mellom variablene fysisk aktivitet og fysisk utseende som skiller seg ut, ved at de har en svakere sammenheng sammenlignet med de andre variablene i tabellen. Dette kan forårsakes av at det er andre nærliggende faktorer som i større grad påvirker ungdommenes opplevelse av fysisk utseende, enn fysisk aktivitetsnivå.

I tillegg viser resultatene signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av sportskompetanse og global selvoppfatning. Det vil si at ungdommer som har et høyt fysisk aktivitetsnivå, scorer høyere på sportskompetanse og global selvoppfatning sammenlignet med lavt aktive. Derimot viser resultatene fra undersøkelsen ingen signifikante forskjeller mellom høyt og lavt aktive ungdommer i deres opplevelse av fysisk utseende. I likhet med korrelasjonsanalysen er det særlig variabelen «fysisk utseende» som skiller seg ut, sammenlignet med de andre latente variablene.

6.1 Videre forskning

Siden «fysisk utseende» skiller seg ut, både i korrelasjonsanalysen og den uavhengige t-testen, hadde det derfor vært svært interessant å forske mer på akkurat denne variabelen i et større forskningsprosjekt. Ved å kombinere kvantitativ og kvalitativ metode kunne jeg fått et relativt stort utvalg, og samtidig gått i dybden ved å ta i bruk intervju og observasjon som forskningsmetode. Da kunne jeg fått en dypere forståelse av hva som er med på å påvirke ungdommenes fysiske utseende, da denne studien viser at fysisk aktivitetsnivå ikke er en betydningsfull faktor. En interessant utdypende studie av faktorer som har betydning for opplevelse av fysisk utseende, med hensyn til prosesser som inngår i kroppsøvingfaget, kunne vært å utforske hvordan fysisk aktivitet blir formidlet og hvilke verdier i fysisk aktivitet som kommuniseres mellom lærere og elever.

Med utgangspunkt i dataene fra studien hadde det også vært interessant å undersøke kjønnsforskjeller i de fire latente variablene, fysisk aktivitetsnivå, fysisk utseende, sportskompetanse og global selvoppfatning.

7.0 Litteraturliste

- Altıntaş, A. & Aşçi, F.H. (2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatr Exerc Sci*, 20(2), 142-156.
<https://doi.org/10.1123/pes.20.2.142>
- Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Lonsdale, C., White, R.L. & Lubans, D.R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(6), 1589-1601. Hentet fra
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Bakken, A. (2020). Ungdata 2020. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 16/20. Oslo: NOVA, OsloMet
- Biddle, S.J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*, 45(11), 886–95.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: consensus statement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(1), 119.
<https://doi.org/10.1249/00005768-199401000-00024>
- Caspersen, C.L., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. utg.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Crotty, M.J. (1998). *The foundations of social research: meaning and perspective in the research process*. SAGE Publications Inc
- Dohnt, H.K. & Tiggemann M. (2008). Promoting positive body image in young girls: an evaluation of 'Shapesville'. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17680591>
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fox, K.R., & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. 10.1123/jsep.11.4.408
- Frønes, I. (2011). Moderne barndom. Hentet fra https://www.cappelendamm.no/_moderne-barndom-ivar-frones-9788202351083
- Gjerset, A. Nilsson, J., Helge, J.W. & Enoksen, E. (2015). *Idrettens treningslære*. (2.utg). Oslo: Gyldendal
- Grund, A., Dilba, B., Forberger, K., Krause, H., Siewers, M., Rieckert, H., Müller, M.J. (2000). Relations between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11- year-old children. *European Journal of Applied Physiology*, 82, 425-438. <https://doi.org/10.1007/s004210000197>
- Handlingsplan for fysisk aktivitet. (2005-2009). Sammen for fysisk aktivitet. Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf

Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87-116). New York: Plenum Press.

Harter, S. (1996). Historical roots and contemporary issues involving self-concept. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 1-37). New York: Wiley.

Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. (2012). Hentet fra [Anbefalinger om kosthold ernæring og fysisk aktivitet.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

Hennøen, M.S. (2020). Bachelorgradsoppgave. Hentet fra [Bachelorgradsoppgave KRO2005.pdf](#)

Hennøen, M.S. (2021). Reviewoppgave. Hentet fra [Reviewoppgave KRO 5002 Vår 2021.pdf](#)

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1991). *Metodevalg og metodebruk*. (2. utg.). Otta: Tano

Kleven, T.A. (2011). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: En hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. (2. utg.). Oslo: Unipub

Klomsten, A.T. (2006). A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls. Hentet fra [Anne Torhild Klomsten \(ntnu.no\)](#)

Klomsten, A.T., Skaalvik, E.M., & Espnes, G.A. (2004). Physical Self-Concept and Sports: *Do gender differences still exist? Sex roles, 50*, 119-127.

<https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000011077.10040.9a>

Linnerud, K., Oklevik, O. & Slettvoll, H. (2004). Statistisk analyse med SPSS. Høgskolen i Sogn og Fjordane

Lønn, J.H., Glomsrød, B., Soukup, M.G., Bø, K. & Larsen, S. (1999). Active back school: prophylactic management for low back pain. A randomized, controlled, 1 year follow up 29 study. *Spine, 24*(9), 865-871. Hentet fra

https://journals.lww.com/spinejournal/Abstract/1999/05010/Active_Back_School_Prophylactic_Management_for.6.aspx

Marsh, H. W. (1993). Academic self-concept: Theory, measurement, and research. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 59-98). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Marsh, H. W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1996). Physical Self-description Questionnaire: Psychometric Properties and a Multitrait- Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport & Exercise psychology, 16*, 270-305. Human Kinetics Publishers, Inc.

Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K. Fox (Ed.), *The physical self-concept: From motivation to well-being* (pp. 27-58). Champaign, IL: Human Kinetics.

Marsh, H. W. (2002). A multidimensional physical self-concept: A construct validity approach to theory, measurement, and research. *Psychology: Journal of the Hellenic Psychological Society, 9*, 459-493.

- Marsh, H. W., Parada, R. H., & Ayotte, V. (2004). A multidimensional perspective of relations between self-concept (Self Description Questionnaire II) and adolescent mental health (Youth Self Report). *Psychological Assessment*, 16, 27-41.
- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 45-55.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Marsh, H. W., Marco, I. T., & Abcy, F. H. (2002). Cross-cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of factor structure in Australia, Spain and Turkey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 257-270.
- Martinsen, E. W., Andersen, E., Borge, L., Moe, T. & Johannessen, B. (2018). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlag
- Moser, T. (2006, 27. september). Hva kan idretten lære meg om meg selv?: om forholdet mellom selvbilde og deltakelse i idrett/fysisk aktivitet. Hentet fra <http://www.idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.pdf>
- Ommundsen, Y. (2000, 30. november). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? Hentet fra [Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? | Tidsskrift for Den norske legeforening \(tidsskriftet.no\)](#)

Pallant, J. (2013). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to dataanalysis using IBM SPSS*. Maidenhead: Open University Press

Paradise, A. W., Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361.

Press. (2018). Prosjekt perfekt: press sin rapport om kroppspress 2018. Hentet fra [Rapport-digital2.pdf \(press.no\)](#)

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Rumsey, N., Persson, M., Yager, Z., Diedrichs, P., Harcourt, D. & Moss, T. (2012). The incidence and impacts of appearance dissatisfaction: What do we know? Hentet fra http://www.appearancetraining.com/uploads/Nya_/AM_Eng.pdf

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (2015). *Idrettspedagogikk* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skaalvik, E. M. (1997). Issues in research on self-concept. In M. L. Maehr & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 10, pp. 51-97). Greenwich, CN: JAI Press.

Skaalvik, E. M., & Bong, M. (2003). Self-concept and self-efficacy revisited. A few notable differences and important similarities. In H. W. Marsh, R. G. Crawen, & D. M. McInerney (Eds.), *International advances in self research* (pp. 67-87). Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing

Ulleberg, P. & Nordvik, H. (2000). *Faktoranalyse: Innføring i faktorteori og faktoranalyse*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag

Valås, H. (2007). *Elementær statistikk*. Trondheim: Tapir akademiske forlag

Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Reijveld, S., & Vandijk, S. (2011). Aspects of self differ among physically active and inactive youths. *International journal of public health*, 56(5), 311-318. Hentet fra <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-010-0203-y>

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til elevene

Dato

17.11.2021

Vil du delta i forskningsprosjektet «Selvoppfatning blant ungdommer i 18-19 årsalderen»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke den globale og fysiske selvoppfatningen hos ungdommer i 18-19 årsalderen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I forbindelse med mitt mastergradsarbeid i kroppsøving og idrettsfag ved Nord Universitet, skal jeg forske på ungdommers globale og fysiske selvoppfatning. Formålet med studien vil være å undersøke hva som egentlig påvirker ungdommers selvoppfatning.

Spørreskjemaundersøkelsen vil stille deg spørsmål om hvordan du ser på deg selv, både helhetlig samt ditt fysiske utseende og dine fysiske-motoriske ferdigheter.

Svarene fra spørreskjemaundersøkelsen vil bli brukt i min mastergradsoppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Hilde Kristin Mikalsen ved Nord Universitet er ansvarlig for prosjektet.

Marie Strøm Hennøen, masterstudent ved Nord Universitet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta på denne undersøkelsen fordi du oppfyller kravene for å være med. Du går på en videregående skole i Trøndelag og er 18/19 år.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i forskningsprosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta deg ca. 10-15 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan du oppfatter deg selv, både med tanke på ditt fysiske utseende samt dine fysiske-motoriske ferdigheter.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Hilde Kristin Mikalsen
- Marie Strøm Hennøen

Datamaterialet vil lagres ved bruk av Nord Universitets system for sky-lagring. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Arbeidet med prosjektet vil være konfidensielt. Vi som administrerer prosjektet, har lovpålagt taushetsplikt. Alle ledd i arbeidet vil holde seg til etiske retningslinjer for forskning.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 18.05.2022. Etter prosjektslutt vil dine personopplysninger bli slettet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Nord Universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Prosjektansvarlig: Hilde Kristin Mikalsen, Nord Universitet. Tlf: 92280503 (mobil)/74022771 (jobb) og e-post: hilde.k.mikalsen@nord.no
- Vårt personvernombud: Toril I. Kringen, Nord Universitet. Rådgiver personvernombud: toril.i.kringen@nord.no, eller 74 02 27 50.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Hilde Kristin Mikalsen
(Forsker/veileder)

Marie Strøm Hennøen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «selvoppfatning blant ungdommer i 18-19 årsalderen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i spørreskjemaundersøkelsen

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Tilbakemelding fra NSD

Melding

11.04.2022 10:06

Behandlingen av personopplysninger er vurdert av NSD. Vurderingen er:

Det fremgår av meldeskjema den 11.04.2022 med vedlegg og dialog at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte.

Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra Personverntjenester.

**HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE
PERSONOPPLYSNINGER?**

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til Personverntjenester ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger, avslutter vi all videre oppfølging.

Kontaktperson: Gry Henriksen

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 3: The Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)

Spørreskjema – PSDQ

Her starter du:

Er du jente eller gutt? Sett bare et x

Jente

Gutt

Hvor gammel er du? Jeg er år

Vis hvor enig eller uenig du er i påstanden under. *Sett bare ett x for hver linje.*

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig</i> <i>Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
1. Jeg er fornøyd med kroppen min					
2. Jeg er for tykk					
3. Andre mennesker synes jeg er god i idrett					
4. Jeg er pen å se på					
5. Jeg er en sterk person (med sterke muskler)					
6. Jeg er ganske god til å bøye og tøyne kroppen min					
7. Jeg kan løpe langt uten å stoppe opp					
8. Når jeg blir syk, klarer jeg ikke engang å komme meg ut av sengen					
9. Jeg føler meg ok når jeg gjør øvelser som f.eks. hoderulle, ta salto, eller lignende					

10. Flere ganger pr. uke trener jeg så hardt at jeg puster og peser (blir andpusten)					
--	--	--	--	--	--

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
11. Jeg er stort sett fornøyd med sånn som jeg er					
12. Jeg pleier å bli syk (forkjølet) når andre omkring meg er syke					
13. Det er lett for meg å bevege kroppen min som jeg vil					
14. Det er vanlig at jeg trener eller gjør andre ting som gjør meg andpusten					
15. Jeg er for tykk rundt midjen					
16. Jeg er flink i de fleste idretter					
17. Jeg liker kroppen min					
18. Jeg har et pent ansikt					
19. Jeg er sterk i kroppen (med sterke muskler)					
20. Kroppen min er myk og tøyelig					

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
21. Jeg vil klare meg bra i en test i utholdenhet f.eks. løpe langt uten å stoppe					
22. Jeg har ikke så mye å være stolt av					
23. Jeg er så mye syk, at jeg ikke får gjort alt jeg vil					
24. Jeg er flink til å ta hoderulle, slå hjul osv.					
25. Jeg trener ca. 30 minutter, 3-4 ganger hver uke, så hardt at jeg blir andpusten					
26. Jeg har mye fett på kroppen					
27. De fleste idretter er lette for meg					
28. Jeg er fornøyd med hvordan jeg ser ut, og hvordan kroppen min fungerer					
29. Jeg er penere enn de fleste av mine venner					
30. Jeg er sterkere enn de fleste på min alder					

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
31. Kroppen min er stiv					
32. Jeg kan småjogge/løpe 5 km uten å stoppe					
33. Jeg føler at livet mitt ikke er til nytte for noen					
34. Jeg blir nesten aldri syk					
35. Jeg får til de fleste idrettsutøvelser					
36. Jeg deltar i fysisk aktivitet; løping, dans, turn, fotball e.l. minst tre ganger pr. uke					
37. Jeg veier for mange kilo					
38. Jeg er god i idrett					
39. Jeg føler at jeg har en bra kropp					
40. Noen ganger føler jeg meg stygg					

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
41. Jeg er svak (svake muskler)					
42. Jeg kan bevege hendene og føttene mine bra i ulike retninger					
43. Jeg tror jeg kan løpe langt uten å bli sliten					
44. Stort sett, er jeg ikke spesielt flink					
45. Jeg blir mye syk					
46. Jeg synes det er lett å ta hoderulle, ta salto e.l.					
47. Jeg deltar i mange idretter; dans, fotball, ski e.l.					
48. Magen min er altfor stor					
49. Jeg er bedre i idrett enn de fleste av mine venner					
50. Jeg føler meg ok med det jeg kan gjøre med kroppen min					

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
51. Jeg ser bra ut					
52. Jeg kommer til å gjøre det bra i en styrkeøvelse/styrketest					
53. Jeg er myk nok til de fleste idretter					
54. Jeg kan være fysisk aktiv (løpe, hoppe) i lang tid før jeg blir sliten					
55. Det meste av det jeg gjør, klarer jeg bra					
56. Når jeg blir syk, tar det lang tid før jeg blir frisk					
57. Jeg beveger meg pent når jeg deltar i idrett, og i andre aktiviteter					
58. Jeg deltar i idrett, fotball, dans, turn, eller andre aktiviteter nesten hver dag					
59. Andre mennesker synes jeg er tykk					
60. Jeg er god i idrett					

	<i>Helt enig</i>	<i>Litt enig</i>	<i>Litt enig Litt uenig</i>	<i>Litt uenig</i>	<i>Helt uenig</i>
61. Jeg føler meg vel med kroppen min					
62. Det er ingen som synes at jeg er pen					
63. Jeg er god til å løfte tunge ting					
64. Jeg vil gjøre det bra i en test om å være myk og bevegelig					
65. Jeg har god utholdenhet (klarar å					

holde på lenge uten stopp i: løping, sykling e.l.)					
66. Stort sett har jeg mye å være stolt av					
67. Jeg må gå til legen pga. sykdom- oftere enn de fleste					
68. Stort sett har jeg ikke mye å være stolt av					
69. Jeg er vanligvis frisk, selv når vennene mine er syke					
70. Ingen ting av det jeg gjør går så veldig bra					

Tusen takk for at du svarte på spørreskjemaet 😊