

Kristine Gjøstøl Dyrnes

Fysisk aktivitet og Psykisk helse

*En kvantitativ studie om betydningen av fysisk aktivitet i
forhold til elevenes psykiske helse*

Masteroppgavave i spesialpedagogikk

Våren 2015

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

Institutt for pedagogikk

Forord

Denne masteroppgaven setter en verdig avslutning på en fin studietid. Jeg har alltid vært opptatt av fysisk aktivitet og hvordan vi kan forme kroppen vår som følge av dette. De siste årene har jeg fått øynene opp for hvordan fysisk aktivitet kan påvirke den psykiske helsen, og da spesielt i barne og ungdomsårene. Gjennom denne masterstudien fikk jeg mulighet til å gå litt nærmere inn på dette temaet.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Roger Andre Federici som alltid har vært til stede, svart på spørsmål og kommet med konstruktiv tilbakemeldiger, innspill og refleksjoner. Uten all den gode støtten ville dette blitt et umulig prosjekt. Jeg vil også rette en takk til Einar Skaalvik, som også har vært av stor betydning for denne masteroppgaven. Sammen har Einar Skaalvik og Roger Andre Federici utformet et spørreskjema som jeg har brukt i denne oppgaven. Silje Ulset fortjener også en liten takk for alle telefonsamtalene, både faglig og ikke-faglig gjennom perioden. Greit å ha noen som forstår frustrasjonen som tidvis dukker opp.

Dette har vært en svært krevende, men lærerik prosess som jeg ikke ville vært foruten, og jeg ser tilbake på denne perioden med både glede og frustrasjon.

Trondheim ...05.2015

Kristine Gjølset Dyrnes

Sammendrag

Masterstudien undersøker om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse blant ungdom fra 8. klasse til 3. året på videregående. Det ble gjennomført en kvantitativ undersøkelse, der respondentene ble plukket ut gjennom et bekvemmelighetsvalg. For å besvare problemstillingen blir det blant annet utarbeidet en teoretisk modell som testes empirisk gjennom en sti-analyse.

Hvis vi ser på den offentlige debatten er det stor enighet om at deltakelse i fysisk aktivitet kan gi positive konsekvenser for barn og unge. Det er ikke bare en bedret fysisk helse som vektlegges i den offentlige debatten, men også psykososiale konsekvenser som blant annet en bedre selvoppfatning. Hvordan vi ser på oss selv har en avgjørende rolle for de valgene vi tar gjennom livet. Å ha en positiv selvoppfatning er derfor en viktig grunnmur i alles liv, og noe skolene bør være oppmerksom på. God helse er ikke noe en får en gang for alle, som en fødsels gave, men god helse er noe du hele livet må arbeide aktivt med for å oppnå eller beholde (Guldal, Tveit, Borchsenius og Eidheim, 2006).

Variablene som blir brukt for å måle psykisk helse i denne studien er fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning, nedstemthet og selvverd. Resultatene i studien viser at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, men det er ikke en direkte sammenheng mellom alle variablene. Det er noen overraskende funn i oppgaven, blant annet at resultatene tyder på at det er størst sammenheng mellom fysisk aktivitet og sosial selvoppfatning.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag.....	3
1.0 Innledning.....	6
1.1 Introduksjon.....	6
1.2 Begrepaavklaringer.....	7
1.3 Strukturen i oppgaven.....	8
2.0 Teori.....	10
2.1 Fysisk aktivitet.....	10
2.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse.....	11
2.3 Selvoppfatning.....	12
2.3.1 Fysisk Selvoppfatning.....	13
2.3.2 Sosial selvoppfatning.....	15
2.3.3 Akademisk selvoppfatning.....	16
2.4 Forholdet mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet.....	17
2.5 Selvverd.....	18
2.6 Nedstemthet.....	20
3.0 Utarbeiding av teoretisk modell.....	21
4.0 Metode.....	23
4.1 Utgangspunkt.....	23
4.2 Metodisk tilnærming.....	23
4.3 Populasjon og utvalg.....	24
4.4 Spørreskjema som forskningsmetode.....	24
4.5 Gjennomføring av undersøkelsen.....	25
4.6 Analysemetoder.....	27
4.6.1 Korrelasjonsanalyse.....	27
4.6.2 Regresjonsanalyse.....	27
4.7 Kvalitet.....	27
4.7.1 Validitet.....	28
4.7.2 Reliabilitet.....	29
4.8 Etske vurderinger.....	29
5.0 Resultat.....	30
5.1 Faktoranalyse.....	30
5.2 Deskriptiv statistikk og korrelasjonsanalyse.....	32
5.3 Regresjonsanalyse: Sammenhenger mellom variablene i stimodellen.....	33
6.0 Drøfting.....	35
6.1 Kort oppsummering av hovedfunnene.....	35
6.2 Relasjonen mellom fysisk aktivitet og selvoppfatning.....	35
6.3 Hvordan påvirker fysisk aktivitet og selvoppfatningen elevenes selvverd og nedstemthet.....	37
6.4 Praktiske implikasjoner.....	40
6.5 Metodiske betraktninger.....	41
7.0 Konklusjon.....	43
7.1 Videre forskning.....	44
8.0 Referanseliste.....	45

Figurer

Figur 1: aspekter ved fysisk selvoppfatning som en del av den generelle selvoppfatningen	S.15
Figur 2: Sammenhengen mellom faglig selvoppfatning og prestasjoner	S. 17
Figur 3: Den teoretiske modellen	S. 22
Figur 4: Den teoretiske sti-modellen	S. 36

Tabeller

Tabell 1: Resultatet av faktoranalyse for fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning	S. 31
Tabell 2. Faktoranalyse for nedstemthet og selververd	S. 32
Tabell 3: Korrelasjon mellom alle variablene i denne oppgaven	S. 34

Vedlegg

Vedlegg 1: Tilbakemelding fra NSD	S. 55
Vedlegg 2: Informasjonsskriv til skolene	S. 57
Vedlegg 3: Informasjonsskriv til rektor	S. 59
Vedlegg 4: Informasjonsskriv til lærerne	S. 60
Vedlegg 5: Informasjonsskriv til foreldre/foresatte	S. 61

1.0 Innledning

I det kommende kapittelet vil jeg presentere oppgaven og gi leseren en forsmak på hva en kan vente seg senere i oppgaven. Det vil først komme noen begrepsavklaringer, før jeg sier noe om disposisjonen i oppgaven og til slutt presentere problemstillingen.

1.1 Introduksjon

Det synes å være enighet om at barn og unges deltakelse i fysisk aktivitet kan føre med seg en del positive konsekvenser. Det er stadig et tema i den offentlige debatten, der en argumenterer for positive effekter av fysisk aktivitet, både i forhold til fysiske og psykiske forhold hos barn og unge. Noe av det som vektlegges mest er positive konsekvenser i forhold til økt sosial kompetanse, bedre læringsforutsetninger og ikke minst bedre selvoppfatning (Moser, 2006). Det å ha en positiv selvoppfatning har vist seg å være en viktig grunnmur i livene våre. Forskning viser til at det er en sammenheng mellom en persons selvoppfatning og deres mentale helse. En persons oppfatning og tanker om seg selv er avgjørende for de valgene som blir tatt i livet (Skaalvik & Skaalvik, 2008).

Helsedirektoratet er en av aktørene som fremhever viktigheten av fysisk aktivitet blant barn og unge, og resultatene fra en undersøkelse de har presentert, som tar for seg effekten av fysisk aktivitet blant barn og unge viser til en rekke positive sider ved å være fysisk aktiv. De mest overraskende funnene i denne undersøkelsen er de psykososiale effektene. Det dokumenteres at fysisk aktivitet kan være med på å forebygge både psykiske og sosiale plager. Undersøkelsen viser til at et aktivt barn har større sosial kompetanse og mindre sjanse for å utvikle depresjon eller nedstemthet. Trivsel i hverdagen hos fysisk aktive barn rapporteres også å være bedre enn barn som er inaktive (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008).

Denne masteroppgaven kommer inn under et større forskningsprosjekt ved NTNU Trondheim, Pedagogisk institutt. Forskningsprosjektet har til hensikt å gjøre den norske skole best mulig for elevene. Elevene som har deltatt i studien har derfor svart på spørsmål angående hvordan de opplever skolen og hvordan de opplever seg selv og livet rundt skolehverdagen. Ut fra denne undersøkelsen har jeg selv valg meg et tema og en problemstilling som interesserer meg og som jeg

ønsket å forske videre på. Valget falt på fysisk aktivitet og psykisk helse blant norske skoleelever og problemstillingen min er som følger;

Har fysisk aktivitet en innvirkning på barn og unges psykiske helse?

Målet med studiet er å undersøke om fysisk aktivitet utgjør en forskjell på variablene fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning, selvverd og nedstemthet.

1.2 Begrepaavklaringer

Formålet her er å avklare sentrale begreper og hvilken mening de ulike begrepene tillegges i denne oppgaven.

Fysisk aktivitet: Begrepet fysisk aktivitet er overordnet og innbefatter ulike former for fysisk utfoldelse, alt fra arbeid til hard trening, det vil i prinsippet si all den tid der man ikke sover eller er helt i ro. Generelt sett kan fysisk aktivitet defineres som det å bevege seg og bruke kroppen (Helsedirektoratet, 2008; Sagatun, 2003).

Psykisk helse: Psykisk helse kan sies å være en persons komplette tilstand i forhold til fysisk, psykisk og sosialt velvære (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

Selvoppfatning: Selvoppfatningen er et begrep som inkluderer alle sidene ved en persons selvoppfatning, som igjen vil si en persons oppfatninger, vurderinger og forventninger til seg selv i ulike situasjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Fysisk selvoppfatning: Hvordan vi ser på oss selv i forhold til utseende og/eller fysisk motoriske ferdigheter (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Sosial selvoppfatning: Hvordan vi ser på egne ferdigheter i ulike sosiale settinger (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Akademisk selvoppfatning: Hvordan vi ser på oss selv i ulike læringssituasjoner og prestasjonssituasjoner, og hvordan vi opplever positive eller negative opplevelser i disse situasjonene (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Selvverd: Selvverdet vårt blir påvirket av selvoppfatningen vår. Begrepet selvverd handler om hvilket syn en person har på seg selv i bestemte situasjoner, og hvor høyt eller lavt en verdsetter seg selv i disse situasjonene. Det er områder en selv ser på som betydningsfulle og hva miljøet personen befinner seg i, som har størst påvirkning på selvverdet (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Nedstemthet: Nedstemthet er et begrep som ofte brukes i sammenheng med begrepet depresjon og brukes om en person som opplever følelse av å være trist og nedstemt uten initiativ. Tap av interesse for aktiviteter som vanligvis gir glede er også et tegn på at en person kan lide av nedstemthet (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

1.3 Strukturen i oppgaven

Masteroppgaven starter med en redegjøring av den teoretiske forankringen for studien i kapittel 2. Det vil først være en beskrivelse av fysisk aktivitet på et generelt grunnlag, før det vil komme et underkapittel om fysisk aktivitet og psykisk helse. Her vil jeg først komme med en beskrivelse av psykisk helse og hva som menes med det, for deretter å dra sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Deretter vil det komme teori om selvoppfatning. Først på et generelt plan og deretter selvoppfatningen fysisk, sosialt og akademisk. Til slutt i kapittel 2 vil det komme teori om selvverd og nedstemthet. Jeg vil hele tiden dra sammenheng mellom den aktuelle teorien og fysisk aktivitet.

I kapittel 3 vil jeg beskrive utarbeidingen av den teoretiske modellen som ligger til grunn for denne studien. Her vil også hovedmålet og underproblemstillingene bli presentert.

I kapittel 4 beskrives valg av metodisk tilnærming, populasjon og utvalg, spørreskjema som forskningsmetode og gjennomføringen av undersøkelsen. Deretter vil jeg komme med en beskrivelse av korrelasjonsanalyse og regresjonsanalyse og hvordan jeg har brukt disse analysemodellene i mine studier. Til slutt i dette kapitlet kommer det en forklaring av kvaliteten og viktigheten med god kvalitet i studiet. Her er det validitet og reliabilitet som tas opp og forklares. Helt avslutningsvis i kapittel 4 vil de etiske vurderingene presenteres. I kapittel 5 blir resultatene presentert gjennom relevante analyser.

I kapittel 6 diskuteres hovedfunnene i lys av teori for å besvare problemstillingen og kapitlet avsluttes med praktiske implikasjoner og metodiske betraktninger. I kapittel 7 vil jeg avslutte oppgaven med en konklusjon der jeg i korte trekk oppsummerer funnene i oppgaven og sier noe om mine tanker i forhold til videre forskning.

2.0 Teori

I det følgende kapittelet vil oppgavens teorigrunnlag presenteres. Jeg vil starte med en presentasjon av fysisk aktivitet på et generelt grunnlag, for deretter å knytte fysisk aktivitet og psykisk helse sammen. Deretter vil begrepet selvoppfatning presenteres, først generelt så den fysiske, sosiale og akademiske selvoppfatningen, før jeg ser på forholdet mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet. Til slutt i dette kapittelet vil det komme et avsnitt om selvverd og et om nedstemthet. Dette er de to variablene jeg bruker for å måle elevenes psykiske helse sammen med elevenes selvoppfatning.

2.1 Fysisk aktivitet

Begrepet fysisk aktivitet er overordnet og innbefatter ulike former for fysisk utfoldelse, alt fra arbeid til hard trening, det vil i prinsippet si all den tid man ikke sover eller er helt i ro. Generelt sett kan fysisk aktivitet defineres som det å bevege seg og bruke kroppen (Helsedirektoratet, 2008; Sagatun, 2003). Noen eksempler på fysisk aktivitet er arbeid, mosjon, idrett, kroppsøving, lek, trening osv. Fysisk aktivitet er altså et begrep som omfatter aktiviteter der personens puls stiger og man får en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Haga & Sigmundsson, 2006).

Martinsen (2005) skiller mellom begrepet fysisk aktivitet og trening. Fysisk aktivitet brukes om vanlige mosjonsaktiviteter, der det er et fokus på helse og glede. Begrepet trening bruker Martinsen (2005) om mer målrettet aktivitet med fokus på prestasjon og systematisk opptrening av kroppslige funksjoner. I følge helsedirektoratet gir fysisk aktivitet overskudd i hverdagen, bedre helse og trivsel og viktigst av alt, at fysisk aktivitet er en nødvendighet for normal vekst og utvikling blant barn og unge (Helsedirektoratet, 2008; Sagatun, 2003). Fysisk aktivitet blant barn og unge er en forutsetning for at de utvikler tilstrekkelig med muskelstyrke, spenst, motoriske ferdigheter, aerob kapasitet og bevegelighet (Haga & Samdal, 2004). Ved å oppfordre befolkningen til å øke den fysiske aktiviteten i hverdagen, kan helseproblemene både forebygges og behandles (Helsedirektoratet).

I stortingsmelding nr. 30 (2003-2004) sies det at skolen må sette av tid til å dekke elevenes behov for pauser, fysisk aktivitet og mat. Fysisk aktivitet og mat og drikke er en forutsetning for god læring hos elevene. Videre står det at fysisk aktivitet kan være med på å bidra til økt konsentrasjon og mindre uro hos elevene. Forskning viser at elever både blir mer utholdende og får bedre faglige prestasjoner dersom de gis anledning til å forholde seg til sin bevegelsespreferanse (Dunn og Griggs, 2004). I stortingsmelding nr. 16 (2002-2003) *Respekt for et sunnere Norge*, vises det til at

det til tross for mulighetene som ligger innenfor rammene av læreplanen er satt av lite tid til lek og fysisk utfoldelse. Kvalitetsutvalget har kommet med forslag om at det bør tilrettelegges for en periode med fysisk aktivitet midt på dagen de dagene elevene ikke har kroppsøving. Argumentet for at det bør være mer fysisk aktivitet for elevene er at det er en forutsetning for et godt læringsmiljø. Fysisk aktivitet bidrar til økt konsentrasjon og mindre uro, samtidig som at fysisk aktivitet bidrar til at elevene blir mer opplagt og motiverte (St. meld. nr. 30, 2003-2004).

Hvis man ser på stortingsmelding nr. 30 (2003-2004) er fysisk aktivitet godt forankret i opplæringslovens §9a-1, som sier følgende: "Alle elever har rett til et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring" (udir.no). Også kunnskapsløftet (2006) sier noe om skolens ansvar ovenfor det psykososiale miljøet og individuelle tilrettelegginger for hvordan hver enkelt elev kan lære på en best mulig måte.

2.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse

WHO sin definisjon på god psykisk helse er:

"En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeidet på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet."

Det er vist flere sammenhenger mellom det faktum at fysisk aktivitet og psykisk helse henger sammen. De fleste undersøkelsene går på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og virkningen det har på personer med lidelser som depresjon, angst og søvnproblemer (Wisnes, Paulsen & Raastad, 2010). Det har vist seg at personer med disse lidelsene har hatt god virkning av fysisk aktivitet ved at medikamentbruken kan reduseres, og plagene blir redusert. Når det kommer til hvilken type fysisk aktivitet som har best virkning i forhold til psykiske lidelser er det ikke vist noen vesentlig forskjell (Wisnes, Paulsen & Raastad, 2010). Den effekten fysisk aktivitet har på personer, enten de er friske eller har en form for psykisk lidelse er følelsen av velvære etter avsluttet trening (Dunn & Blair, 1997). Det er altså vist en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk velvære, og på den måten også viktig for den psykiske helsen. Akkurat hvor sterk denne sammenhengen er, vet vi enda lite om, men forskning viser til at fysisk aktivitet generelt styrker vår psykiske helse og reduserer

utbredelsen av psykiske lidelser (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

Selvfølelsen er det mange som opplever en bedring av når de begynner med fysisk aktivitet, noe som også blir bekreftet i tidligere undersøkelser (Doyne, Ossip-Klein, Bowman, Osborn, McDougall-Wilson & Neimeyer, 1987). Det at selvfølelsen øker til personer som holder seg fysisk aktive kommer sannsynligvis av at man får et bedre forhold til egen kropp. Forsøk har også vist at fysisk aktivitet kan virke like godt som muskelavslappende medikamenter når det kommer til reduksjon av muskelavspenning (de Vries HA, 1968). Generelt er mennesker med psykiske lidelser oftere inaktive og i dårligere fysisk form enn normalbefolkningen (de Vries HA, 1968). En kjent virkning av fysisk aktivitet er at kroppen frigjør endrofiner. Endrofiner, som også blir kalt kroppens morfin har en stimulerende og oppkvikkende effekt på kroppen. Men for at dette skal ha en innvirkning, må kroppen bygges opp over tid (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

I st. meld. nr. 16 (2002-2003) står det at fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Ved noen psykiske lidelser er risikoen for overvekt økt, blant annet fordi enkelte medisiner gir økt appetitt og vektøkning som bivirkning. Fysisk aktivitet kan være en motvekt mot slike bivirkninger (Folkehelseinstituttet). Fysisk aktivitet er med på å bygge opp kroppen og påvirker både fysisk og psykisk helse. Et lavt aktivitetsnivå kan gjøre skjelettet skjørere, leddene mindre robuste og musklene svakere. Dette igjen gjør at en blir mer utsatt for skader og sykdom (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006). Det ser altså ut til at barn og unge som er fysisk aktive er mindre plaget av psykiske helseproblemer, samt at det ser ut som selvoppfatningen hos barn og unge som holder seg fysisk aktive er bedre (Haug & Samdal, 2004).

2.3 Selvoppfatning

En persons oppfatning av seg selv er en viktig forutsetning for en persons tanker, følelser, motiver og handlinger. Når man skal si noe om selvoppfatning på et generelt grunnlag er det mange ulike aspekter en må ta i betraktning. Begrepet selvoppfatning har mange ulike sider, det kan gå på en persons selvoppfatning på et helt generelt område, til spesifikke vurderinger en person har om seg selv på et bestemt område (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Skaalvik og Skaalvik (2009) sier at en

persons oppfatning av seg selv er en viktig forutsetning for en persons tanker, følelser, motiver og handlinger. En har en oppfatning av seg selv på forskjellige plan. En person kan ha en oppfatning av seg selv som skoleelev, venn, håndballspiller, eller om sine evner til å tegne eller synge. Noen av disse oppfatningene har med prestasjoner å gjøre, mens andre går på ens rolle i hverdagen.

Som vi kan se har vi selvoppfatning på ulike områder, og noen områder vil bety mer enn andre (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Rosenberg (1979) mener vi ofte ser på oss selv som om vi er fanget av egen hud, og mener at dette er et alt for snevert syn på selvoppfatning. Rosenberg (1979) mener vi må se på personen som noe mer enn kun det rent fysiske. Vi må i tillegg til det rent fysiske ta med personens oppfatning av egen atferd og oppfatningen av egen kunnskap, evner og forventninger. Først når vi ser på alle disse aspektene ved en person, kan vi snakke om selvoppfatning. Selvoppfatning er altså et komplekst begrep og omfatter totaliteten av det et individ tror og føler om seg selv (Rosenberg, 1979).

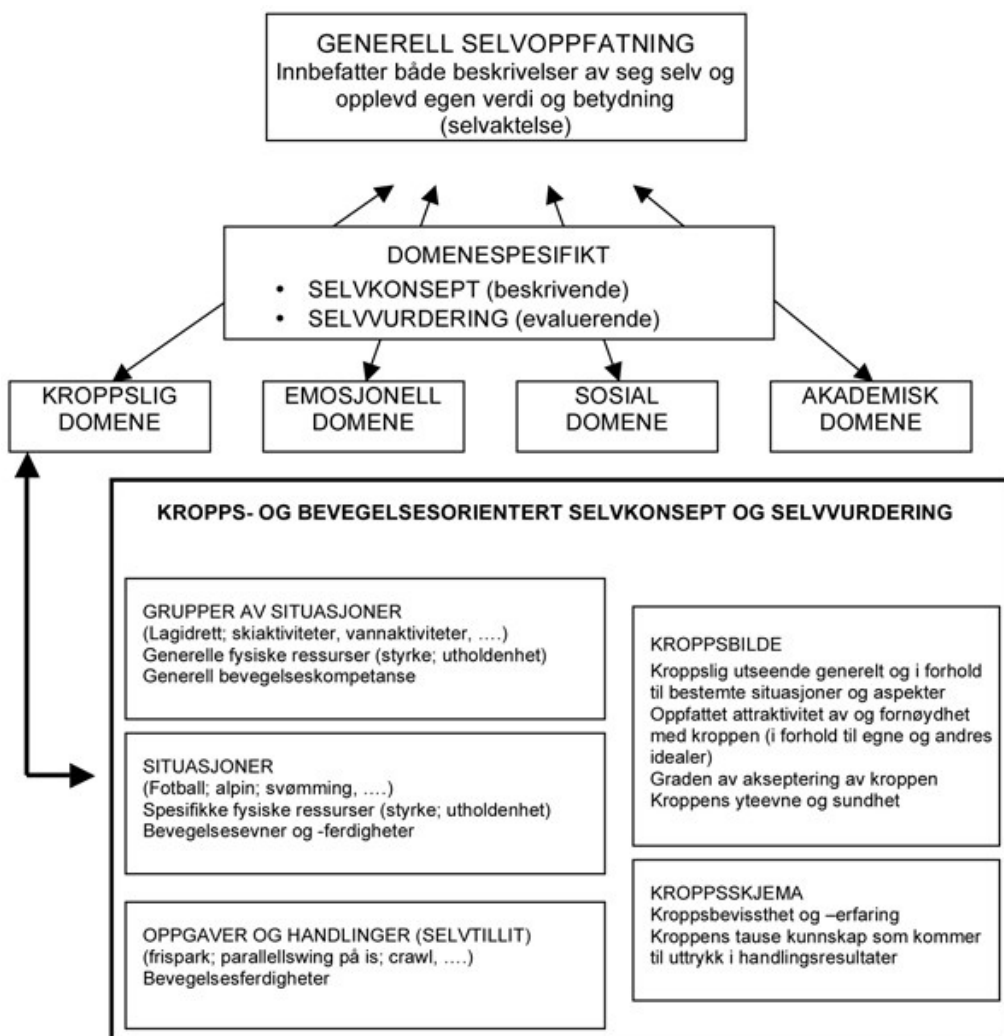
Selvoppfatning kan deles inn i flere underkategorier, som er litt mer spesifikke, og går på de forskjellige sidene ved en persons selvoppfatning. De forskjellige områdene som Shavelson, Hubner og Stanton (1976) deler begrepet selvoppfatningen inn i er; fysisk selvoppfatning, akademisk selvoppfatning, sosial selvoppfatning og emosjonell selvoppfatning. Jeg vil i de kommende underkapitlene gå nærmere inn på begrepene fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning for så å se på selvoppfatning opp mot fysisk aktivitet.

2.3.1 Fysisk Selvoppfatning

Fysisk selvoppfatning handler om ens vurdering av utseende og av fysisk-motoriske ferdigheter, og er en sentral brikke i en persons generelle selvoppfatning. Hvor viktig den fysiske selvoppfatningen er, kommer an på kulturen personen vokser opp i. Noen kulturer legger stor vekt på betydningen av fysisk attraktivitet, mens andre kulturer ikke har spesielt fokus på dette (Fox, 1998). Klomsten (2006) sier gutter og jenter har forskjellig fokusområde når det kommer til den fysiske selvoppfatningen. Mens gutter legger størst vekt på prestasjoner innenfor idretten, legger jenter mer vekt på kropp og utseende.

I den vestlige verden er det et stort fokus på kropp og utseende, idrett og sunnhet. Det at det har blitt et så stort fokus rundt akkurat dette, har mye å si for den fysiske selvoppfatningen til barn og unge. Uansett hva du gjør blir en bombardert ned med bilder eller andre ting som har til hensikt å treffe og påvirke barn og unge. Det kan være alt fra bilder og videoer på sosiale medier av hvordan den ideelle kroppen bør se ut, til slankereklamer om hvordan du kan oppnå denne ideal-kroppen (Skard, 2004).

Nedenfor er det vist en modell som viser aspekter ved den fysiske selvoppfatning som en del av den generelle selvoppfatningen.



Figur 1; aspekter ved den fysiske selvoppfatning som en del av den generelle selvoppfatningen (Moser, 2006, med utgangspunkt i Shavelson m.fl 1976, Sonstroem m.fl 1994 og Fox 1998).

2.3.2 Sosial selvoppfatning

Den sosiale selvoppfatningen et individ er i besettelse av inkluderer den eller de rollene vi har i hverdagen. Et individ kan ha en rekke forskjellige roller, og dermed ha forskjellig oppfatning av seg selv innenfor de forskjellige rollene. Hvis en er god i en lagsport, som for eksempel fotball, kan han eller hun være trygg og ha høy selvoppfatning i rollen som fotballspiller, mens han eller hun kan være mer forsiktig i rollen som medarbeider, der det kan tenkes at en er litt mer ydmyk (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Innenfor den sosiale selvoppfatningen er det relevant å trekke inn begrepet identitet. Begrepet identitet brukes til å beskrive en person i forhold til et sosialt miljø; for eksempel personens rolle i miljøet (Stone, 1977 i Skaalvik & Skaalvik, 2009). Identiteten til en person bestemmes ut fra de forskjellige rollene en person har og er en stabil tilstand. En er den samme i går som i dag og det er en forutsetning at personen vet hvem han eller hun er (Bosma, 1995 i Skaalvik & Skaalvik, 2009).

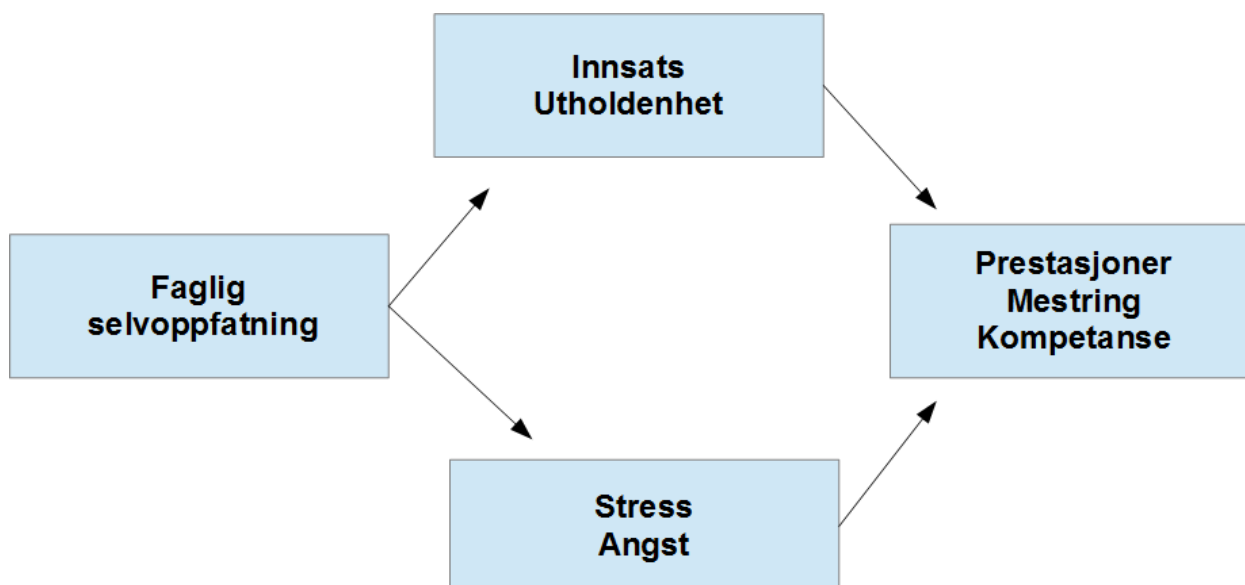
Trivsel henger sammen med elevenes sosiale selvoppfatning og trivselen kan øke dersom elevene får dekket sine læringspreferanser. Elevenes opplevelse av hvordan læringsmiljøet er organisert har konsekvenser for elevenes motivasjon, selvoppfatning, prestasjoner og atferd (Skaalvik & Skaalvik, 2005). En undersøkelse av syv østlandsfylker viste at trivsel og hvordan elevene finner seg til rette både faglig og sosialt hadde stor påvirkning på elevenes faglige prestasjoner målt ved karakterer (Markussen & Sandberg, 2004). En annen undersøkelse viser at hvis elevene får tilstrekkelig med fysisk aktivitet i skolehverdagen, øker den generelle trivselen hos elevene (Haug & Samdal, 2004).

2.3.3 Akademisk selvoppfatning

Bandura (1986) og Covington (1992) (i Skaalvik & Skaalvik, 2009) legger stor vekt på at lav faglig selvoppfatning kan ha svært uheldige konsekvenser for elevene. Angst og stress i læringssituasjoner og prestasjonssituasjoner er noen av konsekvensene elever med lav faglig selvoppfatning kan oppleve. Prestasjonssituasjoner virker mer truende for elever med lav faglig selvoppfatning fordi de forventer å mislykkes på et område som oppfattes som viktig (Kamland 1980, Snygg & Combs 1949, Yamamoto 1972 i Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Forskning innenfor det pedagogiske fagfeltet har den siste tiden hatt et økt fokus på elevenes faglige selvoppfatning i forhold til skoleprestasjoner, og undersøkelser som er gjort innenfor dette feltet viser at det er en sammenheng mellom elevenes akademiske selvoppfatning og deres prestasjoner på skolen (Guay, Marsh & Boivin, 2003; Marsh & Craven, 1997). Hvordan elever opplever ulike læringssituasjoner varierer fra elev til elev, og avhenger av hvordan de opplever seg selv og hva de tror de er i stand til (Skaalvik & Bong, 2003).

Alle har behov for en positiv selvoppfatning, og på grunn av dette behovet vil det kunne oppstå behov for å forsvare selverdet. Det at elever føler behov for å beskytte selverdet sitt kan medføre et selvpålagt handikap i læringssituasjoner, noe som igjen vil ha en effekt på elevenes prestasjoner på skolen (Tice, 1993 i Skaalvik & Skaalvik, 2009). Skaalvik og Skaalvik (2009) sier at en konsekvens av alt dette kan være at elevene blir mindre motiverte for skolearbeid og derfor yter lavere innsats og har mindre utholdenhet når elevene kommer opp i situasjoner de opplever som vanskelige. Selvoppfatningen hos elevene vil derfor ha konsekvenser både for studieatferden og for elevenes prestasjoner på skolen, som igjen vil ha en innvirkning på elevenes selvoppfatning. Dette kan vises enkelt gjennom en modell (etter Skaalvik & Skaalvik, 2009).



Figur 2; sammenhengen mellom faglig selvoppfatning og prestasjoner (Skaalvik og Skaalvik, 2009).

2.4 Forholdet mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet

Hvis vi ser på den offentlige debatten er det stor enighet om at deltakelse i fysisk aktivitet kan gi positive konsekvenser for barn og unge. Det er ikke bare en bedret fysisk helse som vektlegges i den offentlige debatten, men også psykososiale konsekvenser som blant annet en bedre selvoppfatning. Hvordan vi ser på oss selv har en avgjørende rolle for de valgene vi tar gjennom livet. Å ha en positiv selvoppfatning er derfor en viktig grunnmur i alles liv, og noe skolene bør være oppmerksom på. God helse er ikke noe en får en gang for alle, som en fødsels gave, men god helse er noe du hele livet må arbeide aktivt med for å oppnå eller beholde (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

Selv om man vet lite om de prosessene og mekanismene som ligger bak en antatt sammenheng mellom en persons selvoppfatning og fysisk aktivitet, og at det er usikkerhet på hvorfor og i hvilken grad selvoppfatningen kan påvirkes gjennom fysisk aktivitet, kan man likevel se på noen teorier som kan gi en bedre forståelse av forholdet mellom selvoppfatning og fysisk aktivitet.

Fysiologiske og psykologiske teorier er to hovedtyper av teorier om hvordan fysisk aktivitet kan ha en psykologisk effekt. Kroppen vil reagere med fysisk reaksjon når kroppen settes i bevegelse, for eksempel økt hjertefrekvens, vi trenger mer oksygen og meldinger må gå kjappere i nervesystemet (Sørensen, 1998). Martinsen (2005) sier at de fysiologiske teoriene har som grunnstein at de fysiske reaksjonene utløser psykologiske effekter. Fysisk aktivitet kan gi den samme virkningen som ved enkelte medisiner ved at den fysiske aktiviteten kan stimulere endrofin, adrealin og dopamininnholdet i blodet. Dette er stoffer som gir oss motivasjon og oppstemthet. I tillegg kan også fysisk aktivitet stimulere serotonin og noradrealininnholdet i blodet, dette påvirker stress, humør og stemningsleie. Dette er effekter som vil ha en oppkvikkende innvirkning på oss, samt en umiddelbar følelse av velvære (Martinsen, 2005).

Hvis vi tenker mer på de langsiktige effektene, vil fysisk aktivitet over tid bidra til at den fysiologiske arbeidskapasiteten øker. Det vil si en bedret fysisk form som igjen fører til at man tåler større belastninger på ulike områder i livet og som igjen kan gi følelse av mestring av eget liv og vil være langsiktige virkninger (Sørensen, 1998).

I motsetning til fysiologiske teorier er den grunnleggende ideen i de psykologiske teoriene at fysisk aktivitet gir opplevelser og erfaringer, som igjen kan føre til en læreprosess som påvirker den psykologiske funksjonen (Sørensen, 1998). Sørensen (1998) sier videre at det er tanker, refleksjoner og opplevelser som er det sentrale, hvor det fysiske elementet forsterker opplevelsen og gjør læringsprosessen mer effektiv. Psykologiske teorier henger sammen med begreper som mestring, forventning om mestring og selvpoppfatning. Effekten fysisk aktivitet vil ha på et individ må trolig ses gjennom en interaksjon mellom psykologiske og fysiologiske prosesser (Sørensen, 1998).

2.5 Selvverd

Selvverdet vårt er et resultat av hvordan vi opplever oss selv. Hvordan en vurderer seg selv i ulike situasjoner. Noen områder og situasjoner blir mer vektlagt enn andre og dette vil være forskjellig fra person til person. Noe jeg vektlegger som viktig og vil gjøre det bra i, er ikke nødvendigvis det du ser på som viktig (Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Skaalvik og Valås (2005, i Skaalvik & Skaalvik, 2009) sier at selvverdet en person har, innebærer å

akseptere og respektere seg selv som den personen man er. Det er å se på seg selv som betydningsfull uavhengig av prestasjoner og umiddelbare ytre hendelser. En forutsetning for at en person skal klare å se forbi prestasjoner og ytre hendelser er at han eller hun er trygg på seg selv og godtar seg selv slik man er, uavhengig av de tingene som skjer rundt. Man må godta både de sterke og svake sidene sine. Det er ingen som er feilfrie, noe som kan være viktig å ha i bakhodet når ting ikke går helt som en skulle ønske. For det er i de tøffe situasjonene at selvværdet blir truet, og man setter spørsmålsteget ved seg selv og tenker på selvpresentasjonen og hvordan en virker på andre.

Forskning har vist til at personer med dårlig selvværd blir mer usikre og stresset i skolesituasjoner og andre situasjoner der en må prestere. Grunnen til at de blir mer usikre enn personer med høyt selvværd i slike situasjoner er på grunn av at de er redde for å dumme seg ut. De tenker mye på hvordan andre oppfatter dem og hva de vil si om en tabber seg ut. Forskning viser også at personer med lav selvværd har høyere terskel for å spørre om hjelp i situasjoner der de er utrygge (Skaalvik og Valås, 2005, i Skaalvik & Skaalvik, 2009).

Rosenberg (1979) sier at selvværdet handler om elevens generelle positive eller negative holdning til seg selv. Om en person har høyt eller lavt selvværd henger sammen med om en ser på seg selv som verdifull eller ikke. Det at en person ser på seg selv som verdifull betyr ikke at personen føler seg overlegen eller føler seg mer verdifull enn andre, men det betyr at en godtar seg selv slik man er, både de positive og de negative sidene sine (Rosenberg, 1979). Elever med lavt selvværd vil i motsetning til de med høyt selvværd kunne se på seg selv som mindre verdifulle, og elever som sitter med denne følelsen av seg selv vil også kunne vise selvforakt (Rosenberg, 1979). Skaalvik og Skaalvik (2009) sier at lavt selvværd har sammenheng med barn og unges mentale helse. Personer med lavt selvværd viser flere symptomer som hodepine, magesmerter, søvnløshet depresjoner og angst enn personer med høyt selvværd, noe som igjen vil kunne gå ut over livskvaliteten hos de med lavt selvværd. Det at selvværdet henger sammen med den psykiske helsen, er også noe Carven og Marsh (2008) støtter. De mener at elever med lavt selvværd kan få vansker med den psykiske helsen sin, dette kan for eksempel komme til uttrykk ved at elevene får økt grad av stress, angst og depresjon i skolehverdagen.

2.6 Nedstemthet

Nedstemthet er et begrep som kommer inn under et større og mer omfattende begrep, depresjon. Depresjon vil si at individet har en følelse av å være trist og nedstemt og uten initiativ. De fleste mennesker har opplevd dette, men det betyr ikke at de er psykisk syk. Det er graden og varigheten av nedstemtheten som avgjør om det regnes som en lidelse. Hvorfor noen utvikler depresjon er ikke helt klarlagt, men både sosiale forhold, arv, psykologiske mekanismer og forhold i hjernen har betydning (Guldal, Tveit, Borchsenius & Eidheim, 2006).

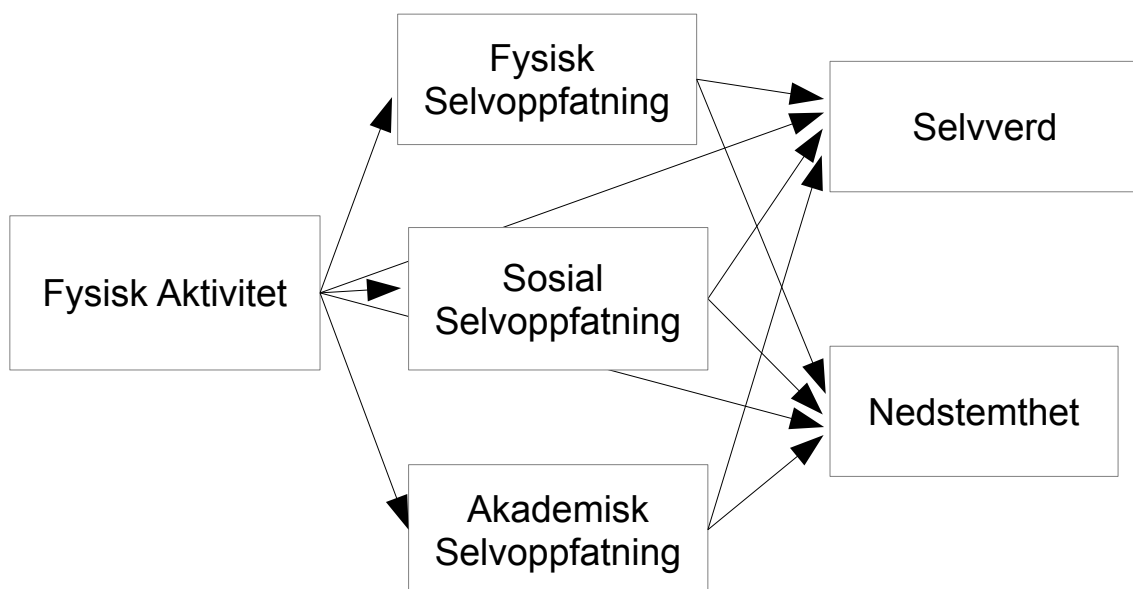
I en studie som fokuserte på fysisk aktivitet og depresjon ble 1500 personer intervjuet med 8 års mellomrom. Noen av funnene i denne undersøkelsen er veldig interessant. Det ble blant annet funnet at frekvensen av depresjon var dobbelt så stor hos kvinner som var inaktive i perioden undersøkelsen strakte seg over, i forhold til de som var aktive i samme periode. Menn som var inaktive i perioden hadde 12 ganger større forekomst av depresjon enn de som hadde blitt aktive under perioden på 8 år (Farmer ME et al. *Am J Epidemiol.* 1998;128 (6): 1340-1351, i Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad & Wisnes, 2010). I en annen studie som også tok for seg fysisk aktivitet og depresjon der 10.000 personer deltok, vises det til at de som deltok i fysisk aktivitet som krevde 1000-2500 kcal per uke, hadde 17% mindre risiko for å bli deprimert kontra de som ikke var fysisk aktive. Et økt energiforbruk ut over 2500 kcal reduserte risikoen til 28% (Paffenbarger RS, Jr. et al. *Acta Psychiatr. scand suppl* 1994;377:16-22, i Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad & Wisnes, 2010).

Ensomhet og sosial isolasjon kan være følger av nedstemthet, som igjen er sterkt korrelert med den mentale helsen. Mer ensomhet gir større tilbøyelighet til psykiske problemer og sykdom (Bø & Schiefloe, 2009). Den sosiale kapitalen en person har kan også ha stor innvirkning på den mentale helsen ved at en blir mer motstandsdyktig mot ytre påkjenninger hvis man har en høy sosial kapital. Sosial kapital er et begrep som dekker en rekke aspekter. Eksempler som går under dette begrepet er sosiale nettverk, sosiale bånd, ressurser, tillit, trygghet, deltakelse osv. Alle disse aspektene vil spille inn på selvoppfatningen. Så jo bedre sosial kapital en person har, jo mer sannsynlig er det at personen også har god selvoppfatning (Bø & Schiefloe, 2009).

3.0 Utarbeiding av teoretisk modell

Hovedmålet med denne masteroppgaven har vært å finne ut om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse blant ungdom. Er det sånn at barn og unge som holder seg fysisk aktive i hverdagen har en bedre psykisk helse enn de som ikke holder seg fysisk aktive?

På bakgrunn av de teoretiske perspektivene jeg har presentert i det foregående kapittelet, har jeg utviklet en teoretisk modell som jeg har testet empirisk. Den teoretiske modellen viser variablene som undersøkes, og de forventede sammenhengene mellom fysisk aktivitet og psykisk helse i form av selvvverd og nedstemthet.



Figur 3 : Den teoretisk modellen

Modellen skal leses fra venstre mot høyre. Denne modellen viser at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og elevens selvoppfatning både fysisk, sosialt og akademisk. Videre viser modellen at det er en forventet sammenheng mellom fysisk aktivitet og elevens selvvverd og nedstemthet. Den forventede sammenhengen mellom fysisk aktivitet og elevens selvvverd og nedstemthet kan sies å være både direkte og indirekte. Indirekte gjennom at fysisk aktivitet får en positiv betydning for elevens selvoppfatning både fysisk, sosialt og akademisk, som igjen har en positiv betydning for

elevens selvverd og nedstemthet. Jeg har valgt å inkludere hele utvalget i undersøkelse, uten å skille mellom alder og kjønn.

Ut fra hovedmålet med denne masteroppgaven og de forventede sammenhengene mellom fysisk aktivitet og den fysiske, faglige og sosiale selvoppfatningen, som igjen forventes å ha betydning for en persons selvverd og nedstemthet har jeg kommet fram til følgende underproblemstillinger, som til sammen tar sikte på å svare på hovedmålet; om fysisk aktivitet har en innvirkning på den psykiske helsen til en person.

1. Er det en sammenheng mellom fysisk, faglig og sosial selvoppfatning og grad av fysisk aktivitet?
2. Er det en sammenheng mellom en persons selvverd og den fysiske, faglige og sosiale selvoppfatningen?
3. Er det en sammenheng mellom nedstemthet og den fysiske, faglige og sosiale selvoppfatningen?

4.0 Metode

4.1 Utgangspunkt

Jeg vil under dette kapitlet beskrive valg av metodisk tilnærming og hvordan datainnsamlingen har foregått. En forklaring av populasjon, utvalg og gjennomføring av undersøkelsen og bruk av spørreskjema som forskningsmetode vil også belyses under. Til slutt vil jeg beskrive begrepene reliabilitet, validitet og redegjøre for etiske belastninger som kan oppstå ved bruk av kvantitativ forskningsmetode.

4.2 Metodisk tilnærming

Forskning starter med et spørsmål, man ønsker å skaffe seg ny viten og kunnskap om et bestemt tema. Man stiller derfor et spørsmål som man ønsker å besvare. For å få svar på spørsmålene som blir stilt må forskeren ta i bruk ulike systematiske framgangsmåter for å samle inn den nødvendige informasjonen som på best mulig måte besvarer det forskeren ønsker å få svar på (Kleven, 2011). I følge Kleven (2011) er det to definisjoner av forskningsmetode. Den ene forskningsmetoden er de framgangsmåtene forskeren bruker for å besvare eller belyse spørsmålene som er stilt. Den andre metoden er de framgangsmåtene forskeren bruker for å få kunnskap.

Data er et begrep som brukes i ganske vid betydning i forskning. Alt empirisk råmaterialet som blir samlet inn er en form for data som skal analyseres og tolkes for å få svar på de spørsmålene som er stilt. I pedagogisk forskning er det som regel brukt datainnsamlingsmetoder som observasjon og spørsmål i forskjellig form, for å få svar på det man ønsker svar på. Det finnes flere varianter av å se eller å spørre på (Kleven, 2011).

Kvantitativ forskningsmetode opererer som oftes med talldata og hensikten med denne forskningsmetoden er å studere frekvenser, analysere sammenhenger, og undersøke kausalforhold. Kvantitativ forskningsmetode forholder seg til kvantifiserbare størrelser som systematiseres ved hjelp av ulike former for statistisk metode (Ringdal, 2013). Den kvantitative forskningsmetoden er

som oftes teoristyrte, noe som vil si at forskeren tar utgangspunkt i ett eller flere teoretiske perspektiver, former spørsmål og hypoteser ut i fra teorien og stiller ut i fra dette spørsmål som er relevant for det fenomenet som skal studeres. Formålet med kvantitativ forskningsmetode er ofte å avdekke ulike årsaksforklaringer (Ringdal, 2013).

4.3 Populasjon og utvalg

Utvalget består av 2262 respondenter fra 8-13 trinn fra ulike skoler rundt om i Norge. Det er snakk om et bekvemmelighetsutvalg (Ringdal, 2013). Utvalget ble valgt ut av praktiske årsaker og er påvirket av faktorer som tilgjengelighet, geografisk beliggenhet og andre tilfeldige forhold som om skolene hadde tid og mulighet til å delta i studien. Dette er altså ikke et sannsynlighetsutvalg. Ut fra resultatene i denne studien ønsker vi å kunne si noe om alle elevene på klassetrinn i Norge, men vi må uansett utvalgsprosedyre være klar over at vi ikke kan være sikker på at resultatene gjelder for andre enn de som faktisk har deltatt i studien (Kleven, 2011b).

4.4 Spørreskjema som forskningsmetode

I denne studien ble det brukt et spørreskjema i papirform for å samle inn datamaterialet.

Spørreskjemaet vi brukte ble utviklet av Einar M. Skaalvik og Roger A. Federici, med innspill fra studentene i forskningsgruppen. Dette spørreskjemaet ble utviklet for studentene i forskningsgruppen, og for videre forskning ved pedagogisk institutt , NTNU. I den sammenheng er ikke alle variablene i spørreskjemaet relevant for min studie.

Spørreskjemaet starter med en innledende tekst som sier litt om hensikten med undersøkelsen. Videre presiseres det at dette er en frivillig undersøkelse og at all informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Det blir også informert om at dette er en anonym studie og at svarene elevene gir ikke kan spores tilbake til de. Tilslutt i den innledende teksten står det hvordan elevene skal fylle ut skjemaet.

Selve spørreskjemaet starter med spørsmål om eleven, kjønn og klassetrinn. Deretter kommer det

spørsmål som går på elevens oppfatning av seg selv, skolehverdagen og livet på og rundt skolen. Spørsmålene i undersøkelsen er formulert som påstander og situasjonsbeskrivelser, der elevene skulle krysse av for det svaralternativet de opplevde som mest riktig. Når elevene var ferdige med undersøkelsen, ble spørreskjemaene samlet inn og lagt i en konvolutt, merket med klasstrinn og skole.

4.5 Gjennomføring av undersøkelsen

Allerede i slutten av november begynte vi å samle inn respondenter til studien. Studentene som deltar i forskningsprosjektet tok kontakt med rektorer på en rekke skoler, både i Trondheim og utenfor Trondheim. Mange av de som deltar i forskningsprosjektet kommer fra plasser utenfor Trondheim og mange tok derfor kontakt med skoler fra hjemplassen. For å nå ut til rektorene brukte vi telefon, da det er den mest effektive måten å nå ut til flest mulig på kort tid, samt at en ofte får et svar med en gang. Målet var å få med så mange skoler som mulig, og helst få en bekreftelse på deltakelse før jula 2014. Dette for å få en oversikt over hvor mange respondenter vi kunne regne med. Men vi har også brukt store deler av januar for å rekruttere skoler.

Etter rekrutteringen og vi hadde fått en bekreftelse fra de ulike skolene som var villige til å delta fikk rektorene tilsendt en e-post med et detaljert informasjonsskriv om prosjektet, samt kontaktinformasjon til veilederne i prosjektet Einar M. Skaalvik og Roger A. Federici. Det er de som står ansvarlig for dette forskningsprosjektet ved pedagogisk institutt. I informasjonsskrivet rektorene fikk tilsendt ble prosjektet beskrevet, hva målet med studiene var, samt en beskrivelse av hvordan gjennomføringen ville foregå. Det ble også presisert i dette skrivet at deltagelsen i denne studien en frivillig og anonym både for elevene og skolen. Skolene fikk også tilbud om enten å foreta datainnsamlingen selv, eller at en eller flere av studentene fra forskningsprosjektet kom til de enkelte skolene for å foreta datainnsamlingen. Det ble også sendt ut et informasjonsskriv til lærerne ved skolene og brev til lærerne skulle gi til foreldrene. I informasjonsskrivet til lærerne sto det blant annet forslag til hva de kunne informere elevene om når brev til foreldrene skulle leveres ut.

Selve datainnsamlingen ble gjennomført i uke 7-9 i februar måned 2015. Noen skoler ønsket å foreta datainnsamlingen selv, og til disse skolene ble enten spørreskjemaene og informasjon rundt

innsamlingen sendt til skolene via post, eller studentene i forskningsgruppa dro ut til skolene for å levere spørreskjemaene, samt gi litt informasjon om hvordan den skulle foregå. Andre skoler ønsket hjelp til datainnsamlingen og i disse tilfellene dro studenter fra forskningsgruppen ut til de aktuelle skolene for å foreta datainnsamlingen. Hvor mange studenter som dro ut til hver enkelt skole kom an på elevantallet ved skolen.

I klasserommet fulgte studentene i forskningsprosjektet de samme retningslinjene og ga lik informasjon til alle respondentene. Det vi måtte passe på å forandre var måten vi ordla oss på, da det er stor forskjell på forståelsen til en 8. klassing kontra en elev som går 3. året på videregående. Vi startet opp med å hilse på elevene og gi en enkel presentasjonen av oss selv og prosjektet. Grunnen til at vi kun ga en enkel innføring i prosjektet var for ikke å påvirke elevenes svar. Videre ble det gitt informasjon om utfylling av skjemaet, samt en presisering om at denne undersøkelsen er frivillig og anonym. Elevene ble videre oppfordret til å svare så ærlig som mulig, og spørre om de møtte vanskeligheter underveis.

Spørreundersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

4.6 Analysemetoder

4.6.1 Korrelasjonsanalyse

Korrelasjonsanalyse er en måte å sammenligne to variabler på. Vi ser gjennom en korrelasjonsanalyse på om store verdier for den ene variabelen forekommer sammen med store verdier av den andre variabelen. Vi ser også på om det er en sammenheng mellom store verdier av den ene variabelen ofte opptrer sammen med små verdier av den andre variabelen (Pallant, 2013). 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). Jeg benyttet meg av PM-korrelasjon (Pearson product moment korrelasjon) i mine analyser.

4.6.2 Regresjonsanalyse

En regresjonsanalyse sjekker sammenhengen mellom en avhengig variabel og en eller flere uavhengige variabler. En kan gjennom en regresjonsanalyse se i hvilken grad en variabel samvarierer med en annen variabel. I mine undersøkelser ble regresjonsanalysen brukt for å undersøke sammenhenger i sti-modellen.

4.7 Kvalitet

Når vi skal se på kvaliteten av forskningen vi har foretatt oss er det to begreper som gjør seg spesielt gjeldende, validitet og reliabilitet. Validitet handler om gyldighet, og går på om undersøkelsen måler det den har til hensikt i måle. Reliabilitet handler om studiets pålitelighet og går på om gjentatte målinger med det samme måleinstrumentet gir de samme resultatene (Ringdal, 2013).

Generalisering, er også et begrep som er viktig når man tenker på kvaliteten av forskningen. Generalisering sier noe om hvorvidt funnene forskeren har kommet frem til også gjelder for hele populasjonen. For å finne ut 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 i fra 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.

4.7.1 Validitet

Validiteten viser som nevnt over til gyldigheten av de slutningene og tolkningene vi gjør oss på bakgrunn av det datamaterialet vi har samlet inn. Når vi snakker om validitet er det vanlig å dele opp dette begrepet i tre litt mindre deler; begrepsvaliditet, ytre validitet og indre validitet (Kleven, 2011).

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 på sikrest mulig måte sikre begrepsvaliditeten i studien, kan det være lurt å bruke en faktoranalyse (Ringdal, 2013). En faktoranalyse er en statistisk analysemodell som har til hensikt å finne ut hvilke faktorer som kan forklare korrelasjonen mellom et sett observerte variabler. En faktoranalyse ser på om et datasett kan forklares ut fra en eller flere underliggende faktorer, og i hvilken grad de enkelte ledd i datasettet kan knyttes til faktoren/faktorene. Videre viser faktoranalysen til i hvilken grad hvert ledd i undersøkelsen henger sammen med faktorene (Ringdal,2013). En kan skille mellom to typer faktoranalyse, eksplorerende og bekreftende faktoranalyse. I en eksplorerende faktoranalyse er hensikten å undersøke relasjonene mellom flere variabler, der det ikke foreligger spesifikke faktorer på forhånd. I bekreftende faktoranalyse er hensikten å teste en teoretisk målemodell der både antall faktorer og indikatorer er bestemt på forhånd (Ringdal, 2013).

Ytre validitet handler om hvorvidt man kan generalisere resultatene fra utvalget som er testet, til populasjonen i sin helhet (Kleven, 2011). I dette tilfellet vil det si om utvalget vi har testet og fått

inn data på kan sies å være representativt for flere enn de som tok undersøkelsen.

Indre validitet omhandler årsaksforhold. Her ser vi på relasjonene mellom ulike variabler, og vi kan si at studien har en god indre validitet hvis vi kan stole på den tolkningen som framsettes om relasjonene mellom variablene.

4.7.2 Reliabilitet

Reliabilitet handler om pålitelighet til studiet. For at en studie skal ha god reliabilitet er det en forutsetning at måleinstrumentene gir likt resultat ved gjentatte målinger. Reliabiliteten påvirkes av målefeil, som kan være systematiske og tilfeldige (Ringdal, 2013). Et eksempel på tilfeldig målefeil kan være uklare spørsmål i spørreskjemaet, men de tilfeldige målefeilene har en tendens til å jevne seg ut i det lange løp (Kleven, 2011). Systematiske målefeil går direkte ut over validiteten på dataene, mens det er de tilfeldige målefeilene som går ut over reliabiliteten (Ringdal, 2013).

4.8 Ethiske vurderinger

Gjennom et informasjonsskriv til elevenes foresatte er de blitt informert om forskningsprosjektet og de har gitt skriftlig samtykke til sitt barns deltakelse. Foreldrene hadde mulighet til å reservere sitt barn mot å delta i undersøkelsen, noe få gjorde. Grunnen til at dette ble gjort er fordi forskning har en del forskningsetiske normer og retningslinjer en som forsker må forholde seg til, og informasjon og samtykke er to av kravene under forskningsetikken i Norge. Fullstendig anonymitet, konsesjon og meldeplikt er endre krav som må tilfredsstilles innenfor forskningsetikken (Ringdal, 2013). Før spørreskjemaet ble levert ut i klasserommet fikk elevene beskjed om at det var frivillig deltakelse, samt at undersøkelsen er anonym. At svarene ikke kunne tilbakeføres til den enkelte elev, til klassen, eller til skolen.

Forskningsprosjektet er sendt inn og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

5.0 Resultat

I denne delen av masteroppgaven vil jeg presentere oppgavens resultater. Alt av datamaterialet som blir samlet inn under studiet er registrert i SPSS (Statistical Program for Social Sciences).

5.1 Faktoranalyse

Det ble foretatt en faktoranalyse av variablene fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning, nedstemthet og selvvord for å sjekke om disse kunne identifiseres som uavhengige skalaer og for å finne ut om indikatorene målte en og samme dimensjon.

Tabell 1: Resultatet av faktoranalyse for fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning

Items	Faktorer		
	Fysselv.	Sosselv.	Akselv.
E14	.981		
E7	.389	.389	
E12	.787		
E15	.948		
E6		.655	
E8		.744	
E9		.836	
E10		.852	
B1			.664
B12			.767
B14			.689
B6			.803

Note: Pattern matrix. Verdier under .3 er ikke med i tabellen. Fysselv. = fysisk selvoppfatning. Sosselv. = sosial selvoppfatning og Akselv. = akademisk selvoppfatning. Maximum likelihood og oblimin rotasjon

Etter å ha utført faktoranalysen kan en se at tabell 1 kommer opp med tre forskjellige faktorer. Dette var det resultatet jeg håpet ville komme opp og viser at fysisk og sosial og akademisk selvoppfatning måler tre forskjellige faktorer og at spørsmålene innenfor hver av disse faktorene måler det samme. En kan derfor betrakte disse tre sidene av selvoppfatning som uavhengige skalaer.

Videre ble det utført en faktoranalyse av nedstemthet og selvverd, og resultatet er presentert i tabell 2. Jeg valgte å kjøre variablene selvverd og nedstemthet i samme faktoranalyse for å se om spørsmålene innenfor de to variablene havnet på samme faktor eller om de delte seg i to forskjellige faktorer. Resultatet viser at spørsmålene lader høyt på to forskjellige faktorer, og dermed måler to ulike sider av elevens psykiske helse.

Tabell 2: Faktoranalyse for nedstemthet og selvverd

Items	Faktorer	
	Selvverd	Nedstemthet
E4		.967
E2		.849
E5		.612
E3		.920
E1		.505
E21	.819	
E22	.822	
E24	.740	
E26	.777	
E31	.825	
E29	.807	

Note: Pattern matrix. Verdi under .3 er ikke med i tabellen.

Maximum likelihood og oblimin rotasjon

5.2 Deskriptiv statistikk og korrelasjonsanalyse

Det ble utført en deskriptiv analyse som er med på å beskrive det karakteristiske ved datasettet i oppgaven. Det ble også utført en korrelasjonsanalyse. En korrelasjonsanalyse har til hensikt å avdekke graden av samsvar mellom skalaene. For å undersøke denne graden av samsvar ble det foretatt en PM-korrelasjonsanalyse. Både styrken og retningen på forholdet mellom skalaene beskrives av korrelasjonskoeffisienten r .

Tabell 3: Korrelasjoner mellom alle variablene i denne oppgaven

Variabler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Kjønn	-	-.058**	.105**	.088**	.145**	.368**	-.389**	.356**
2. Klassestrinn								
3. Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett	.105**	-.106**	-	.203**	.272**	.211**	-.203**	.175**
4. Akademisk selvoppfatning	.088**	-.093**	.203**	-	.271**	.253**	-.348**	.284**
5. Sosial Selvoppfatning	.145**	-.056**	.272**	.271**	-	.482**	-.423**	.451**
6. Fysisk selvoppfatning	.368**	-.076**	.211**	.253**	.482**	-	-.547**	.767**
7. Nedstemthet	-.389**	-.142**	-.203**	-.348**	-.423**	-.547**	-	-.655**
8. Selvverd	.356**	-.125**	.175**	.284**	.451**	.767**	-.655**	-
Antall items	2	6	1	4	4	4	7	5
Gjennomsnitt	1.51	9.85	4.35	3.40	3.75	3.18	3.57	2.19
Standardavvik	.500	1.68	.76	.73	.926	.99	.96	1.04

*Note: Korrelasjoner er signifikant på 0,01 nivået (**)*

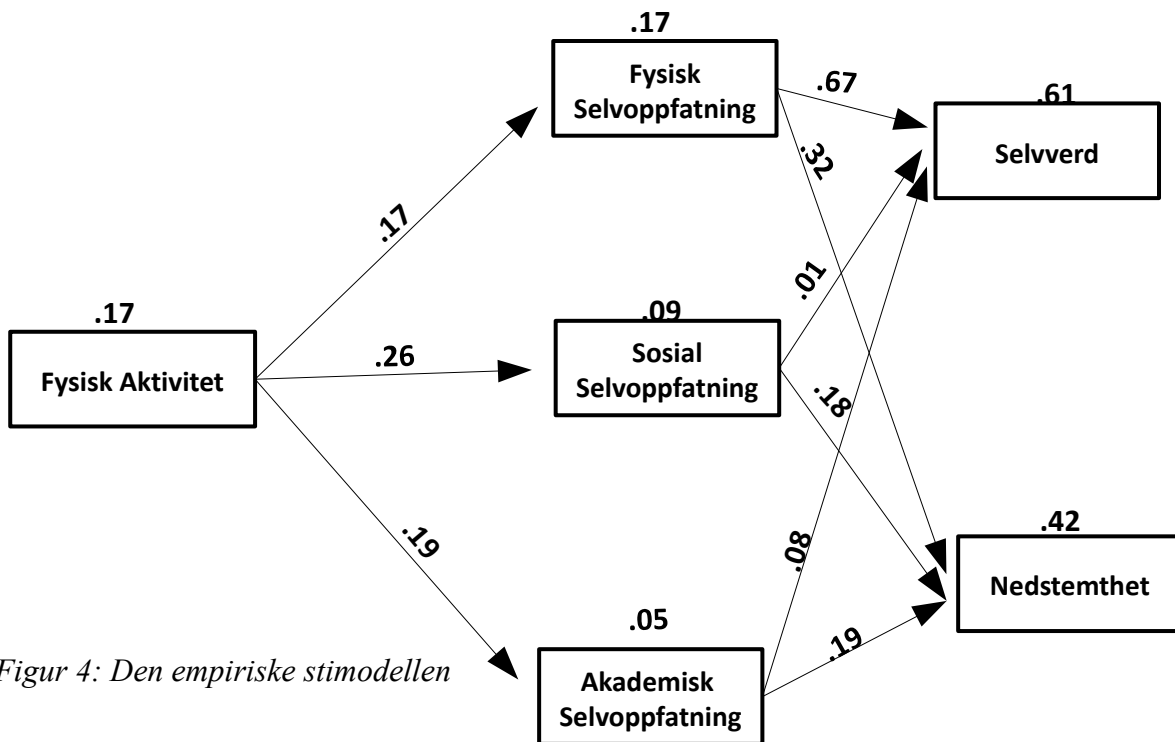
Som vi kan se i tabellen over er det flere interessante sammenhenger. Fysisk selvoppfatning(utseende) korrelerer høyt med selvverd (.767**). Det betyr at jo høyere fysisk selvoppfatning eleven har, jo høyere selvverd er eleven i besittelse av. Hvis vi ser på fysisk selvoppfatning og nedstemthet er det her en relativ sterk negativ korrelasjon (-,547**). Det vil si at jo høyere fysisk selvoppfatning eleven har, jo mindre nedstemt er eleven. En kan også se ut fra tabellen at en elev som har høy fysisk selvoppfatning også har nokså høy sosial selvoppfatning (en korrelasjon på ,482**). Derimot så har ikke en høy fysisk selvoppfatning mye å si for elevenes akademiske selvoppfatning (en korrelasjon på ,253**).

Elevenes sosiale selvoppfatning har stor relevans for selvverdet ($,451^{**}$) og graden av nedstemthet ($-,423^{**}$) hos elevene, mens den akademiske selvoppfatningen ikke har så mye å si for elevenes selvverd og graden av nedstemthet.

Vi kan ikke kun basere oss på resultatene fra korrelasjonsanalysen. Korrelasjonen gir bare et innblikk i hvilke sammenhenger det er og om de er positive eller negative. Det er derfor viktig å merke seg at disse resultatene ikke kan betraktes kausalt, altså å tolke de i en bestemt retning. Grunnen til dette er at korrelasjonsanalysen ikke er kontrollert for eventuelle utenforliggende variabler.

5.3 Regresjonsanalyse: Sammenhenger mellom variablene i stimodellen

På bakgrunn av teorien som ligger til grunn i denne masteroppgaven utarbeidet jeg en teoretisk stimodell. Denne modellen har jeg testet gjennom regresjonsanalyser. En regresjonsanalyse kan benyttes både til å analysere eksperimentelle og ikke-eksperimentelle data. Denne typen analyse beregner relasjoner mellom en avhengig variabel og flere uavhengige variabler samtidig, ved å kontrollere for effekten av andre variabler i modellen (Ringdal, 2013). Måten jeg gjennomførte regresjonsanalysene mine på var at jeg startet fra høyre og jobbet meg mot venstre ved at jeg tok inn en ny avhengig variabel for hver analyse. De variablene som befant seg på venstre side av den avhengige variabelen i modellen ble betraktet som uavhengige. Jeg noterte styrken på de uavhengige variablenes relasjon til den avhengige variabelen i etterkant av hver analyse. Resultatet av analysene er illustrert i figuren under.



Figur 4: Den empiriske stimodellen

Resultatene i stimodellen viser at fysisk aktivitet ikke har noen direkte innvirkning på variablene selvverd og nedstemthet. Men fysisk aktivitet har en innvirkning for elevenes selvoppfatning både fysisk, sosialt og akademisk, og dette har igjen en innvirkning på elevenes selvverd og graden av nedstemthet. Modellen viser at fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning predikeres av elevenes grad av fysisk aktivitet (Beta .17, .26 og .19).

Fysisk selvoppfatning er positivt og direkte relatert til både selvverdet og graden av nedstemthet hos elevene (Beta .67 og .32). Sosial selvoppfatning har også en positiv og direkte relasjon til selvverdet og graden av nedstemthet, men denne relasjonen er ikke like sterk som mellom fysisk selvoppfatning og de to variablene selvverd og nedstemthet (Beta .01 og .18). Mellom akademisk selvoppfatning og de to variablene selvverd og nedstemthet er det også en positiv og direkte relasjon, men heller ikke denne er sterk (Beta .08 og .19).

6.0 Drøfting

I den masterstudien er det undersøkt om det er noen sammenheng mellom elevenes aktivitetsnivå og deres psykiske helse. Variablene jeg har valgt å ta med som mål for psykisk helse er fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning, selvverd og nedstemthet. I det kommende kapittelet vil jeg diskutere resultatene fra analysene opp mot de teoretiske rammene for denne oppgaven for å se om det er en sammenheng mellom elevenes aktivitetsnivå og deres psykiske helse. Jeg vil også se på hvilken betydning denne sammenhengen har for elevene.

6.1 Kort oppsummering av hovedfunnene

Hensikten med denne oppgaven var å finne ut om det fantes en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Variablene jeg har brukt for å måle den psykiske helsen er fysisk, sosial og akademisk selvoppfatning, selvverd og nedstemthet. Analysene viser at fysisk aktivitet ikke har en direkte innvirkning på elevenes psykiske helse i form av selvverd og nedstemthet, men at fysisk aktivitet har en innvirkning på elevenes selvoppfatning både fysisk, sosialt og akademisk. Selvoppfatningen på de ulike plan har betydning for elevenes selvverd og nedstemthet. En kan derfor si at fysisk aktivitet har en inndirekte effekt på elevenes selvverd og nedstemthet.

6.2 Relasjonen mellom fysisk aktivitet og selvoppfatning

Tidligere forskning har vist til at følelsen av hvor mye man er fysisk aktiv og om man ser på seg selv som fysisk aktiv betyr mer enn den faktiske mengden av fysisk aktivitet (Vik, 2008). En kan se ut fra sti-modellen at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning (Beta . 17). Det kan se ut som egenvurdering av graden av fysisk aktivitet kan være et dårlig mål for å se sammenhengen mellom graden av fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning, med tanke på funnene i forskningen til Vik (2008). Dessuten burde det ha vært mer variasjon i svaralternativene på spørsmålet “Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?”, der det siste svaralternativet i spørreskjemaet var “minst 3 ganger i uka”. Grunnen til at jeg tenker det burde være noe mer her er fordi det vil være stor forskjell mellom de som er fysisk aktive tre ganger i uka,

kontra de som er fysisk aktive seks ganger i uka. Det er ikke sikkert det ville utgjort en forskjell, men det hadde vært spennende å sett.

Hvis man tenker på det enorme kroppsfokuset vi lever i nå om dagen, der trening og kosthold pryder forsidene i sosiale medier hver dag, kan man tenke seg at dette gjør det attraktivt eller psykologisk sentralt å bli forbundet til en rolle som en fysisk aktiv person. Jeg trodde på bakgrunn av dette at det ville være en sterkere sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning enn det resultatene faktisk viser. Det kan også tenkes at grunnen til at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning er såpass lav (Beta .17), er fordi fysisk selvoppfatning, er viktig for alle, uansett om personen holder seg fysisk aktiv eller ikke. Alle har kanskje et ønske om å se bra ut og føle seg bra og selv om vi ser at fysisk aktivitet har en innvirkning på den fysiske selvoppfatningen, vil det også være andre faktorer som er med på å avgjøre en persons selvoppfatning.

Når en tenker på sosial selvoppfatning er det i denne oppgaven lagt vekt på om eleven ser på seg selv som en person som har et godt sosialt liv i form av venner, det å skaffe seg nye venner og hvordan de tror de blir oppfattet i den sosiale hverdagen. Ser en på analysen av forholdet mellom fysisk aktivitet og sosial selvoppfatning i denne oppgaven er det heller ikke her en veldig sterk sammenheng (Beta .26). Det som er veldig interessant å se er at det her er en sterkere korrelasjon enn mellom fysisk aktivitet og sosial selvoppfatning, enn det er mellom fysisk aktivitet og de to andre formene for selvoppfatning. Tidligere forskning på feltet (Haug og samdal, 2004) har vist til at elever som får tilstrekkelig med fysisk aktivitet i skolehverdagen, har økt trivsel. Dette vises også gjennom analysene i denne oppgaven, da man ser at jo mer fysisk aktiv eleven er, jo høyere sosial selvoppfatning har eleven. Det kan derfor tenkes at det er høyest korrelasjon mellom fysisk aktivitet og den sosiale selvoppfatningen (Beta .26) fordi elevene ser på den fysiske aktiviteten som en sosial handling, og at de gjennom å være fysisk aktiv får dekt noe av behovet for tilhørighet. For å få en bedre forståelse for denne sammenhengen burde det nok vært et spørsmål i spørreundersøkelsen om hvilken type fysisk aktivitet elevene drev med. Men selv om vi ikke hadde et slikt spørsmål, kan det tenkes at mye av den fysiske aktiviteten elevene er med på skjer gjennom organisert idrett. Og gjennom deltakelse i organisert idrett får elevene en følelse av tilhørighet, som igjen kan være med å øke elevens trivsel.

Den sosiale selvoppfatningen henger også sammen med elevens identitet. For at eleven skal ha en god sosial selvoppfatning er det en forutsetning at eleven er trygg på seg selv i de forskjellige rollene individet har i hverdagen, og analysene kan tyde på at fysisk aktivitet har en innvirkning på utviklingen av en god sosial selvoppfatning og på elevens identitet. Vi må også huske at det vil være flere faktorer som påvirker en persons sosiale selvoppfatning, som for eksempel familie, venner og miljøet rundt, ikke bare miljøet som er rundt den fysiske aktiviteten en er med på.

Elever med lav akademisk selvoppfatning har en tendens til å oppleve mer stress og angst i læringssituasjoner og prestasjonssituasjoner enn elever som har høyere akademisk selvoppfatning (Bandura, 1986 og Covington, 1992 i Skaalvik og Skaalvik, 2009). Fysisk aktivitet på sin side kan være med på å redusere elevenes stress og angstnivå, og kan derfor ha en positiv effekt på elevene i ulike læring- og prestasjonssituasjoner. En kan anta at elever som er fysisk aktive lærer seg å håndtere disse situasjonene og på denne måten opparbeider den akademiske selvoppfatningen sin. Ser vi på analysene i denne oppgaven viser også denne at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og den akademiske selvoppfatningen hos eleven (Beta .19). Det kan være vanskelig å vite akkurat hvorfor det er en sammenheng her, men en kan tenke seg at dette er en konsekvens av at elevene som holder seg fysisk aktive får utløp for energien sin på andre plan, og derfor har større ro til å konsentrere seg om skolearbeid når det behøves. Det kan også være at de som holder seg fysisk aktive får en større indre ro, og lærer seg å takle stress og angstsituasjoner på en bedre måte enn de som ikke holder seg fysisk aktive.

6.3 Hvordan påvirker fysisk aktivitet og selvoppfatningen elevenes selvverd og nedstemthet

Jeg hadde en helt klar formening om at fysisk aktivitet hadde en avgjørende rolle for et individs selvverd. Gjennom denne studien viser det seg derimot at fysisk aktivitet ikke har en direkte sammenheng for selvverdet til en person. Derimot viser undersøkelsen at det er en sammenheng mellom fysisk selvoppfatning og selvverd. Sammenhenger mellom fysisk aktivitet og selvverd kan bety at momenter innen den fysiske selvoppfatningen er psykologisk sentrale og dermed en faktor for det generelle selvverd. I denne oppgaven har jeg valgt å se på fysisk selvoppfatning i form av individets utseende. Spørsmålene elevene måtte svare på innenfor den fysiske selvoppfatningen (utseende) var følgende; “jeg er fornøyd med mitt eget utseende”, “jeg tror andre synes jeg er

tiltrekkende”, “jeg er fornøyd med kroppen min” og “jeg liker hvordan jeg ser ut”. Gjennom teorien er det hevdet at fysisk selvoppfatning er sentralt for individets totale selvverd (Fox, 1998), noe resultatene i denne studien støtter opp under. Gjennom regresjonsanalysene ble det vist en sterk positiv relasjon mellom fysisk selvoppfatning og selvverd (Beta .67).

Områder som verdsettes høyt og som man ønsker å lykkes innenfor blir sett på som psykologisk sentralt (Rosenberg, 1968). Det som er psykologisk sentralt for en person trenger ikke være psykologisk sentralt for en annen person. Det kommer an på miljøet personen vokser opp i, for det er de områdene miljøet anser som viktig, som også vil bli viktig for personen. Her kommer kontekst, miljø og samfunn inn. Resultatene fra mine undersøkelser viser at spesielt utseende relaterte vurderinger korrelerer høyt i forhold til selvverdet. Ifølge Moser (2006) må erfaringer være psykologisk sentralt for at erfaringene skal ha en innvirkning og endring på selvverdet hos en person. Det kan imidlertid være flere grunner til at vurderinger innenfor fysisk selvoppfatning er psykologisk sentrale for elevene som deltok i undersøkelsen.

En kan tenke seg at det finnes to forskjellige perspektiver på hvorfor fysisk selvoppfatning påvirker selvverdet til en person. Det ene kan være at en er opptatt av sitt kroppslige utseende, noe som fører til at en er fysisk aktiv, noe som igjen fører til at man blir mer fornøyd med kroppen og resultatet blir en bedret fysisk selvoppfatning. Denne måten å se effekten av fysisk selvoppfatning i forhold til selvverdet kan knyttes opp mot det Skaalvik og Skaalvik (2008) kaller en ytre kilde til påvirkning av en persons selvoppfatning. Den andre måten å se på sammenhengen mellom fysisk selvoppfatning og selvverdet på, er å betrakte effekten av fysisk aktivitet som noe som foregår som en mestringsarena, der man holder på med sine interesser og har det moro og skaper en følelse av mestring. Denne måten å se sammenhengen på vil inkludere miljøet ved at reaksjonene personen får fra miljøet vil påvirke selvoppfatningen i den bestemte aktiviteten, som igjen vil kunne ha innvirkning på personens selvverd (Skaalvik og Skaalvik, 2008).

Man kan tenke seg at det er mye av de samme faktorene som spiller inn når det kommer til påvirkningen av nedstemthet. Dårlig selvoppfatning påvirker ens tanker og følelser samt hva en oppfatter og hvordan en tolker omgivelsene. Disse tankene og opplevelsene kan igjen føre til seleksjon av hvordan en tolker ulike situasjoner. Tidligere forskning har vist til at frekvensen av depresjon var dobbelt så stor hos de som var innaktive i en gitt periode, kontra de som var aktive i

samme periode (Farmer ME et al. Am J Epidemiol. 1998;128 (6): 1340-1351, i Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad og Wisnes, 2010). Ser vi på analysene fra denne oppgaven er det ingen direkte sammenheng mellom fysisk aktivitet og nedstemthet, men fysisk aktivitet påvirker den fysiske, sosiale og akademiske selvoppfatningen hos elevene, som igjen har en innvirkning på variabelen nedstemthet. Vi kan derfor si gjennom disse analysene at fysisk aktivitet har en indirekte effekt på nedstemthet. Tanker, følelser og de tidligere erfaringene en har om seg selv og om seg selv i relasjon til omgivelsene vil ligge i humorkommelsen og derfor påvirke ens valg i hverdagen. Hvis du har negative opplevelser i enkelte situasjoner vil dette påvirke tankemønsteret om man havner i samme situasjon igjen, og et mål vil da være å forandre tankemønsteret i denne situasjonen og skape positive erfaringer. Ut i fra mine analyser i denne oppgaven har som sagt ikke fysisk aktivitet en direkte sammenheng med nedstemthet, men derimot så har fysisk aktivitet påvirkning på en persons selvoppfatning, som igjen påvirker nedstemtheten hos en person. En mulig forklaring på hvorfor fysisk selvoppfatning påvirker nedstemtheten (Beta .32) kan være på grunn av de fysiologiske prosessene som skjer ved fysisk aktivitet. Martinsen (2005) sier at fysisk aktivitet kan ha den samme virkningen som enkelte medisiner ved at kroppen frigir endorfiner, adrenalin og dopamininnholdet i blodet, noe som resulterer i motivasjon og oppstemthet. Fysisk aktivitet kan også stimulere serotonin og noradrenalininnholdet i blodet. Dette er stoffer som påvirker stress, humør og stemningsleie og med disse effektene av fysisk aktivitet kan en trekke en tråd mellom fysisk aktivitet og graden av nedstemthet ved at disse faktorene trolig vil ha en positiv effekt (Martinsen, 2005).

Psykologiske teorier legger vekt på begreper som mestring, forventning om mestring og selvoppfatning (Sørensen, 1998), og gjennom den fysiske aktiviteten kan disse punktene forbedres, noe som igjen vil kunne ha en positiv effekt på personens opplevelse av seg selv både sosialt og akademisk. Ved at en har en følelse av mestring både på et sosialt plan og på det akademiske plan vil kunne føre til et økt stemningsleie som igjen kan ha positiv effekt på personens følelse av nedstemthet. Hvis vi ser på funnene fra mine analyser, støtter de dette ved at en ser en positiv sammenheng mellom sosial selvoppfatning og nedstemthet (Beta .18) og mellom akademisk selvoppfatning og nedstemthet (Beta .19).

Hvis man tar utgangspunkt i det som er nevnt over her, kan man kanskje si at de prosessene som skjer i utviklingen av selvverdet og nedstemthet gjennom fysisk aktivitet er en interaksjon mellom fysiologiske og psykologiske teorier. På den fysiologiske siden vil fysisk aktivitet gi fysiologiske

reaksjoner i form av at kroppen frigjør stoffer som gir en følelse av velvære og oppstemthet, som igjen vil ha en innvirkning på stress, humør og stemningsleie. På den psykiske siden vil fysisk aktivitet påvirke personens opplevelse og erfaringer, samt gi en følelse av mestring og læring og det blir her lagt vekt på en helhetlig opplevelse av aktivitetssituasjonen. Men for at alt dette skal ha en innvirkning på selvverdet og graden av nedstemthet hos en person må de prosessene og den aktiviteten som skjer være psykologisk sentralt (Martinsen, 2005).

6.4 Praktiske implikasjoner

Denne masterstudien har vist at fysisk aktivitet i større eller mindre grad har betydning for elevenes psykiske helse. Det er dog ikke en direkte sammenheng mellom fysisk aktivitet og alle variablene som har til hensikt å måle elevenes psykiske helse, men det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og alle variablene. Der det ikke er en direkte sammenheng, er det en indirekte sammenheng. Elever med ulike psykiske vansker kan få enkelte problemer i skolesammenheng, det kan for eksempel få konsekvenser ved at elevene ikke er i læringsposisjon og derfor får problemer med å utføre de oppgavene skolen forventer (Holen & Waagene, 2014). Funnene fra denne studien indikerer at lærerne bør være bevisste med tanke på viktigheten av fysisk aktivitet i hverdagen til elevene, og være med på å tilrettelegge for en viss mengde av fysisk aktivitet også i skolehverdagen. Ved at skolene og lærerne er bevisste på dette kan det være at de unngår en del problemer i form av psykiske lidelser blant elevene, som igjen kan føre til et bedre læringsmiljø.

Ser vi på resultatene i denne undersøkelsen har fysisk aktivitet størst sammenheng med elevenes sosiale seloppfatning. Dette var et overraskende funn ved første øyekast, men om en går litt dypere inn i funnene er det ikke så overraskende alikevel. I aldersgruppen jeg har tatt utgangspunkt i, 8-13 trinn er mye av den fysiske aktivitetentilrettelagt rundt sosiale aktiviteter, og det å ha et godt sosialt miljø rundt seg er viktig for elevenes trivsel og identitet, som igjen kan være med på å øke elevenes motivasjon, selvpoppfatning, prestasjoner og atferd (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Det kan altså være taktisk av lærerne å tilrettelegge for aktivitet som er sosialt betinget, og der elevene kan utfolde seg i samspill med hverandre. Det kan være en utfordring for lærerne å få inn fysisk aktivitet i en ellers så travel skolehverdag, men som det står skrevet i stortingsmelding nr. 30 har skolen plikt til å dekke elevenes behov for pauser, fysisk aktivitet og mat. Så selv i en travel skolehverdag skal lærerne dekke dette behovet hos elevene.

Det er også en direkte sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk og akademisk selvoppfatning. I utgangspunktet hadde jeg en formening om at det ville være sterkest sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk selvoppfatning, men istede viste det seg at denne sammenhengen var svakest. Jeg tenker det kan være flere grunner til det, men kanskje først og fremst fordi den fysiske selvoppfatningen (utseende) er såpass viktig for alle barn og unge, på tross om de holder seg fysisk aktiv eller ikke. Akkurat hvor viktig den fysiske selvoppfatningen er for hver enkelt kommer an på kulturen og miljøet en vokser opp i. Men i den vestlige verden er det et stort fokus på fysisk attraktivitet, og det kan derfor tenkes at dette da er såpass viktig for alle at den fysiske aktiviteten ikke utgjør de store forskjellene, selv om vi gjennom resultatene i denne undersøkelsen ser en liten sammenheng. Når det kommer til sammenhengen mellom den fysiske aktiviteten og den akademiske selvoppfatningen er det også her en direkte sammenheng. Det er ikke en veldig sterk sammenheng, men den er der. Hvis det faktisk er slik at elever som holder seg fysisk aktive får litt bedre akademisk selvoppfatning, er jo dette enda en grunn til å legge til rette for fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Videre ser vi at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og selvverd og nedstemthet ikke er direkte. Men på grunn av den direkte sammenhengen mellom fysisk aktiviteter og de ulike selvoppfatningene og de ulike selvoppfatningenes innvirkning på elevens selvverd og nedstemthet er det en indirekte sammenheng mellom fysisk aktivitet og variablene selvverd og nedstemthet. Det vil altså si at jo mer fysisk aktiv elevene holder seg, jo bedre selvoppfatning vil eleven få, noe som igjen kan føre til et bedre selvverd og mindre grad av nedstemthet. Dette betyr at dersom elevene skal få en bedre psykisk helse i form av bedre selvoppfatning, bedre selvverd og en mindre grad av nedstemthet må skolene være med på å legge til rette for en viss mengde fysisk aktivitet. Dette kan være en utfordring for alle skoler, men hvis dette igjen kan føre til en bedre psykisk helse hos elevene vil det absolutt være en utfordring verdt å ta tak i.

6.5 Metodiske betraktninger

I denne masteroppgaven har studentene i prosjektgruppa prøvd så godt det lar seg gjøre å være tilstede under datainnsamlingen. Dette kan ha vært en fordel med tanke på elevenes mulighet til å stille spørsmål dersom det var noen uklare spørsmål i spørreskjemaet. Men selv om vi var tilstede under datainnsamlingen ved mange av skolene, hadde vi ikke mulighet til å være tilstede ved alle,

og vi har heller ingen garanti for at elevene forsto alle spørsmålene i spørreskjemaet riktig selv om vi var til stede og de hadde mulighet til å spørre. Det er stor sannsynlighet for at noen av elevene av ulik grunn ikke søkte nødvendig hjelp. Spesielt kan man kanskje tenke seg at dette forekom på de skolene der ingen i prosjektgruppen hadde mulighet til å delta.

Skolene som var med på spørreundersøkelsen ble valgt gjennom et tilgjengelighetsutvalg og ikke et sannsynlighetsutvalg. På grunnlag av dette kan en kanskje stille spørsmålstegn ved den ytre validiteten. Det var tilsammen 12 skoler med i undersøkelsen (ungdomsskoler og videregående skoler), i alt 2262 elever. Respondentene var representanter fra både bygd og fra by. På grunn av et såpass stort utvalg kan en tenke seg at utvalget er nokså representativt og generaliserbart og at det store utvalget vil bidra til at eventuelle målingsfeil jevner seg ut.

En potensiell feilkilde er elevenes sosiale ønskebarhet og det såkaldte enighetssyndromet. Respondentene kan føle seg utrygge med tanke på anonymitet, noe som kan føre til at elevene svarer det de tror er sosialt akseptert. Respondentenes motivasjon og tolkning av hvert enkelt spørsmål kan variere fra elev til elev, men dette er feilkilder som er vanskelig å unngå og gjelder alle undersøkelser som benytter seg av spørreskjema.

7.0 Konklusjon

Problemstillingen for denne oppgaven er; *Har fysisk aktivitet en innvirkning på barn og unges psykiske helse?* Dette spørsmålet har jeg prøvd å fått svar på ved hjelp av teori, tidligere forskning og en spørreundersøkelse. Med dette som utgangspunkt har jeg drøftet resultatene fra spørreundersøkelsen opp mot teorien og den tidligere forskningen og kommet fram til at fysisk aktivitet kan være en vanskelig variabel å måle, da begrepet innebefatter flere aspekter som frekvens, varighet, intensitet og type. Ut fra denne undersøkelsen kan det se ut som om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og elevenes selvoppfatning, selvverd og nedstemthet. Som vi kan se over er det ingen direkte sammenheng mellom fysiske aktiviteten og variablene selvverd og nedstemthet. Men fysisk aktivitet vil ha en indirekt effekt, noe som vil si at fysisk aktivitet påvirker selvoppfatningen, og selvoppfatningen på sin siden har en direkte innvirkning på selvverdet og nedstemtheten. Men selv om det ikke er en direkte sammenheng mellom fysisk aktivitet og mine variabler selvverd og nedstemthet, vil ikke det si at fysisk aktivitet ikke har en direkte sammenheng med en persons psykiske helse. For selvoppfatningen både fysisk, sosialt og akademisk er også en del av en persons psykiske helse. En kan derfor ut fra denne oppgaven og mine undersøkelser gå ut fra at fysisk aktivitet har en innvirkning på elevenes psykiske helse. Fysisk aktivitet burde derfor være på dagsorden for alle barn og ungdom. Hvor mye fysisk aktivitet som skal til for at det har en innvirkning på elevenes psykiske helse er litt vanskelig å si ut fra denne undersøkelsen, men det kan se ut som om jo mer fysisk aktiv en er, jo bedre psykisk helse har eleven.

Resultatene i denne undersøkelsen kan ikke si noe om kausalitet. Undersøkelsen kan altså ikke fastslå om det er den fysiske aktiviteten som fører til økt selvoppfatning, som igjen fører til økt selvverd og lavere forekomst av nedstemthet. Hvis en skulle svart på dette måtte jeg ha kjørt et eksperimentelt design.

Når det kommer til generalisering til populasjon må vi være forsiktige med å si at disse resultatene representerer flere enn de som faktisk deltok i studien. Utvalget er nokså stort, men om det er stort nok til å representere andre enn de som faktisk deltok er vanskelig å si. Utvalget ble også foretatt ved bruk av et bekvemmelighetsutvalg, noe som er med på å sette spørsmålsteget ved representativiteten.

7.1 Videre forskning

Ved videre forskning hadde det vært interessant å gått mer inn på denne studien og forsket mer i dybden for å fått en bedre forståelse av relasjonen mellom fysisk aktivitet og elevenes psykiske helse. Ved å kombinert kvantitativ og kvalitativ metode kunne en fått et relativt stort utvalg, og samtidig gått i dybden ved å ta i bruk intervju- og observasjonsstudier og dermed fått en dypere forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.

Med utgangspunkt i denne studien kunne det også vært interessant å sett på hvorfor enkelte mennesker holder seg fysisk aktive, mens andre ikke gjør det. Er det noen kjennetegn ved de som velger å holde seg fysisk aktive.

8.0 Referanseliste

- Anderssen, S.A. Kolle, E. Steene-Johannessen, J. Ommundsen, Y. & Andersen, L.B. (2002/2008): *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge, en kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15- åringer*. Oslo: Utgitt i et samarbeid med Norges idrettshøgskole. Helsedirektoratet.
- Bø, I og Schiefloe P.M. (2009): *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenkning*. Oslo: Universitetsforlaget
- Covington, M.V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Craven, R. G., & Marsh, W. H. (2008). *The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists*. *Educational & Child Psychology*, 25(2), 104–118.
- de Vries H.A. (1968). *Immediate and long term effects of exercise upon resting muscle action potential level*. *J Sports Med Phys Fitness* 1968; 8: 1 – 11.
- Doyne E.J, Ossip-Klein D.J, Bowman E.D, Osborn K.M, McDougall-Wilson I.B & Neimeyer R.A. *Running versus weightlifting in the treatment of depression*. *J Consult Clin Psychol* 1987; 55: 748 – 54.
- Dunn, R. & Griggs, S. (red.) (2004): *Læringsstiler. Grunnbok I Dunn og Dunns læringsstilmodell*. Asker: Universitetsforlaget.

Folkehelseinstituttet (2012). *Tema: Fysisk aktivitet*. Hentet 26. januar 2015. fra <http://www.fhi.no/tema/fysisk-aktivitet>

Fox, K. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. I J. Duda, *Advances in sport an exercise psychology measurement (ss.295-310)*. Morgantown: Fitness Information Technology

Guay, F., Marsh, H. W., & Boivin, M. (2003). *Academic self-concept and academic achievement: Developmental perspectives on their causal ordering*. *Journal of Educational Psychology*, 95 (1),124–136

Guldal, L., Tveit, A., Borchsenius, C., & Eidheim, G., (2006). *Helse. Livsstil*. H. Aschehoug & Co.

Helsedirektoratet (2015). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Hentet 01. februar 2015, fra <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Holen, S. & Waagene, E. (2014). *Psykisk helse i skolen. Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærerne, skoleledere og skoleiere*. Oslo: Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning.

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

Klomsten, A.T., (udatert). *Fysisk selvoppfatning: Klare forskjeller mellom jenter og gutter*. Hentet 02. februar 2015, fra <http://www.ntnu.no/doktorgrader/dr.polit/12.06/klomsten.htm>

Kristoffersen, J.N., Nortvedt, F., & Skaug, EA. (red.) (2011). *Grunnleggende sykepleie 2. Grunnleggende behov*. Gyldendal Norsk Forlag AS

Markussen, E. & Sandberg, N. (2004): *Bortvalg og prestasjoner. Om 9798 ungdommer på Østlandet, deres vei gjennom, ut av, eller ut og inn av videregående opplæring, om deres prestasjoner et år etter avsluttet grunnskole*. NIFU skriftserie nr 4/2004.

Marsh, H.W., & Craven, R. G. (1997). *Academic self-concept: Beyond the dustbowl*. In G.Phye (Red.), *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment*, 131–198. Orlando, FL: Academic Press.

Martinsen, E. W. (2004): *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Martinsen, E. W. (2005). *Kropp og sinn, fysisk aktivitet og helse*. Bergen: Fagbokforlaget

Moser, T. (2006). *Hva kan idretten lære meg om meg selv*. Hentet Februar 24.02.2011, 2011 fra Idrottsforum.org:<http://www.idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.html>

Paaasche, K.H. (2012). *Hva er god psykisk helse?* Hentet 15. februar 2015, fra <http://www.mentalhelse.no/fylkes-og-lokallag/nord-troendelag/lokallag/naeroey-og-vikna/nyheter/hva-er-god-psykisk-helse>

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

Raastad, T., Refsnes, E., Paulsen, G., Rønnestad, B. & Wisnes, AR., (2010). *Styrketrening – i teori og praksis*. Gyldendal Norske Forlag AS

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

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

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). *Self-Concept: Validation of Construct Interpretations*. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407–441.

Skaalvik, E.M. og Bong, M. (2003). *Self-concept and self-efficacy revisited. a few notable differences and important similarities*: I: Marsh, H. W., R. Craven, & D. M. McInerney (Eds.), *International Advances in Self Research*. Connecticut: Information Age Publishing. Pp 67-90

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2008). *Skolen som læringsarena*. Oslo:Universitetsforlaget.

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2009). *Skolen som læringsarena*. Oslo:Universitetsforlaget.

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

Skard, H. (2004). *Kunsten å være i bevegelse*. Oslo: Skapende livsstil AS

Stette, Ø. (red.) (2008): *Opplæringslova og forskrifter. Med forarbeid og kommentarer. Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)*. Forskrifter til opplæringslova. Oslo: PEDLEX Norsk skoleinformasjon.

Stortingsmelding nr. 16 (2002 - 2003): *Resept for et sunnere Norge*. Folkehelsepolitikken.

Stortingsmelding nr. 30 (2003 - 2004): *"Kultur for læring"*.

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

Vedlegg 1: Tilbakemelding fra NSD

Vedlegg 2: Informasjonsskriv til skolene

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Vår dato

31.01.15

Vår referanse

ELEVENES TRIVSEL, SELVOPPFATNING OG MOTIVASJON FOR SKOLEARBEID

INVITASJON TIL Å DELTA I FORSKNINGS- OG UTVIKLINGSPROSJEKT

Pedagogisk institutt har forskning på motivasjon som et av flere satsningsområder. Vi starter nå et prosjekt hvor vi vil fokusere på sammenhenger mellom elevenes motivasjon for skolearbeid, trivsel på skolen, elevenes oppfatning av seg selv på ulike områder og indikatorer på mental helse. Vi ønsker med denne henvendelsen å invitere deres skole med i dette prosjektet. Hensikten med prosjektet er å finne forhold som stimulerer elevenes motivasjon og trivsel og fremmer positiv mental helse og en positiv oppfatning av seg selv.

Konkrete formål med prosjektet:

- Få et klarere bilde av elevenes motivasjon, trivsel, mentale helse og oppfatning av seg selv både faglig, fysisk og sosialt.
- Studere hvordan trivsel, motivasjon, selvoppfatning og mental helse endrer seg over tid.
- Kartlegge forhold som bidrar til å fremme trivsel, motivasjon og en positiv selvoppfatning.
- Analysere betydningen av ulike forhold i læringsmiljøet for elevenes trivsel, motivasjon, selvoppfatning og mental helse.

Gjennomføring:

Undersøkelsen gjennomføres som en survey (spørreundersøkelse) hvor elevene besvarer et anonymt spørreskjema. Dersom skolen ønsker å delta, er det fra vår side ønskelig å gjennomføre undersøkelsen medio februar 2015. Vi vil ta nærmere kontakt for å avtale hvordan dette kan gjøres rent praktisk ut fra skolens behov. Vi har flere masterstudenter som skal skrive mastergrad om trivsel, motivasjon og selvoppfatning. Dersom det er ønskelig kan disse stille opp ved skolen og gjennomføre datainnsamlingen. Spørreundersøkelsen vil ta ca. 30 minutter å besvare.

Oppfølging i 2016:

Vi inviterer skolene i prosjektet til å delta i en oppfølgingsstudie i 2016. Dette betyr at elever på 8. og 9. trinn vinteren 2015 besvarer en tilsvarende spørreundersøkelse våren 2016. En slik oppfølgingsundersøkelse er en unik mulighet til å følge elevenes utvikling over tid. Det vil gi større forståelse av hva som bidrar til elevenes trivsel, motivasjon, selvoppfatning og mental helse.

Frivillig deltakelse:

Det er frivillig for både skolen og elevene å delta. Deltakelse i 2015 forplikter heller ikke skolen til å delta i 2016, selv om fortsatt deltakelse er sterkt ønskelig. Vi håper deres skole ønsker å ta dere tid

til dette. Undersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning (NSD). Undersøkelsen er anonym og elevene skriver ikke navn på spørreskjema. Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og bare deltakere i prosjektet vil ha tilgang til datamaterialet. Innsamlet data vil ikke under noen omstendighet bli presentert på en slik måte at det direkte eller indirekte er mulig å spore den enkelte deltaker, klasse eller skole.

Rapport til de deltakende skolene:

Alle deltakende skoler vil få tilsendt en rapport med de viktigste resultatene fra undersøkelsen. Rapporten vil bli tilsendt i løpet av våren 2015.

Dere må gjerne ta kontakt med oss dersom dere ønsker mer informasjon om prosjektet eller har spørsmål. Kontaktinformasjon finner dere under.

Håper på deres bidrag, det vil være til stor nytte for prosjektet!

Med vennlig hilsen

Roger Andre Federici
Førsteamanuensis
Pedagogisk institutt
NTNU
Mobil: 959 36 231
Mail: roger.federici@ntnu.no

Einar M. Skaalvik
Professor
Pedagogisk institutt
NTNU
Mobil: 971 69 572
Mail: einar.skaalvik@svt.ntnu.no

Vedlegg 3: Informasjonsskriv til rektor

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Vår dato

24.09.2013

Vår referanse

Til Rektor

SPØRRESKJEMA TIL ELEVENE KNYTTET TIL FORSKNINGSPROSJEKTET: ELEVENES TRIVSEL, SELVOPPFATNING OG MOTIVASJON FOR SKOLEARBEID

Vi viser til avtale med skolen angående deltakelse i forskningsprosjektet «Elevenes trivsel, selvoppfatning og motivasjon for skolearbeid». Vi setter stor pris på at skolen ønsker å delta i prosjektet.

Vi har forstått det slik at skolen selv vil forestå datainnsamlingen og takker for det. I denne sendingen har vi lagt ved spørreskjemaene og svarkonvolutter. For store skoler kan det hende skjemaene er sendt i flere konvolutter.

Når elevene har fylt ut spørreskjemaene, legges skjemaene for hver klasse/gruppe i en separat konvolutt som merkes med

- Skole
- Trinn
- Klasse/gruppe

Disse konvoluttene legges deretter i en eller flere større konvolutter. Disse konvoluttene er også vedlagt og er ferdig frankert.

Vi minner igjen om at foreldrene skal være informert om slike undersøkelser. Brev til foreldrene er sendt tidligere. Vi minner også om kravet fra NSD om foreldrene skal ha mulighet til å reservere seg mot at deres barn deltar i undersøkelsen.

Vi takker igjen for skolens bidrag, det er til stor nytte for prosjektet!

Med vennlig hilsen

Roger Andre Federici
Førsteamanuensis
Pedagogisk institutt
NTNU
Mobil: 959 36 231
Mail: roger.federici@ntnu.no

Einar M. Skaalvik
Professor
Pedagogisk institutt
NTNU
Mobil: 971 69 572
Mail: enar.skaalvik@svt.ntnu.no

Vedlegg 4: Informasjonsskriv til lærerne

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Vår dato
24.09.2013

Vår referanse

INFORMASJON TIL LÆRERE OM DATAINNSAMLING FOR FORSKNINGSPROSJEKTET: ELEVENS TRIVSEL, SELVOPPFATNING OG MOTIVASJON FOR SKOLEARBEID

Vi viser til avtale med skolen angående deltakelse i forskningsprosjektet « Elevenes trivsel, selvpåfatning og motivasjon for skolearbeid ». Vi setter stor pris på at skolen ønsker å delta i prosjektet.

Vi har forstått det slik at skolen selv vil forestå datainnsamlingen og takker for det. Datainnsamlingen foregår i samlet klasse og elevene fyller ut spørreskjemaet hver for seg. Når elevene har fylt ut spørreskjemaene, legges skjemaene for hver klasse/gruppe i en separat konvolutt som merkes med

- Skole
- Trinn
- Klasse/gruppe

Disse konvoluttene limes igjen og leveres på kontoret hvor de legges i en eller flere større konvolutter som sendes til NTNU.

Her er et forslag til hva lærerne kan si når datainnsamlingen starter:

Ved Pedagogisk institutt, NTNU forskes det på hvordan skolen kan bli bedre for elevene. For å finne ut hvordan skolen kan bli bedre for elevene, trenger forskerne mer kunnskap om hvordan elevene selv opplever skolen. Da trenger de å vite mer om hvordan elevene opplever matematikken på skolen.

For å få mer kunnskap om det har Pedagogisk institutt trukket ut noen skoler hvor de spør elevene om hva de tenker om skolen og skolearbeidet. Denne skolen er blant de skolene som er trukket ut til å delta. Undersøkelsen gjelder elever fra 5. til 10. trinn.

Undersøkelsen gjøres ved at dere svarer på noen spørsmål om skolen. Hvert spørsmål har flere alternative svar. Dere skal velge det svaret som passer best med hva dere selv tenker. Det gjør dere ved å sette et kryss på det svaret som stemmer med hva dere tenker.

Spørreskjemaet er ikke en prøve og det er ingen gale svar. Forskerne vil bare vite hva dere tenker. Undersøkelsen er anonym. Det betyr at dere ikke skriver navn på spørreskjemaet. Derfor får ingen vite hva dere har svart – verken forskerne eller lærerne.

Vedlegg 5: Informasjonsskriv til foreldre

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Vår dato
31.01.15

Vår referanse

Til foreldre / foresatte

INFORMASJON OM FORSKNINGSPROSJEKT:

ELEVENES TRIVSEL, SELVOPPFATNING OG MOTIVASJON FOR SKOLEARBEID

Pedagogisk institutt har forskning på motivasjon som et av flere satsningsområder. Vi starter nå et prosjekt hvor vi vil fokusere på sammenhenger mellom elevenes motivasjon for skolearbeid og trivsel på skolen. For å kunne foreslå gode tiltak til hvordan skolen kan bli best mulig for elevene, trenger vi å vite mer om hvordan elevene selv opplever skolehverdagen. Vi ber derfor ditt/dine barn om å svare på noen spørsmål som handler om motivasjon, læring og trivsel på skolen. Spørsmålene stilles til elever fra 8. trinn til Vg2 på flere skoler i Midt-Norge.

Bakgrunn og formål med prosjektet:

Hensikten med prosjektet er å få et klarere bilde av elevenes motivasjon, trivsel og oppfatning av seg selv både faglig, fysisk og sosialt. Vi ønsker spesielt å kartlegge hvilke forhold som bidrar til å fremme trivsel, motivasjon og en positiv selvoppfatning. Slike forhold kan være opplevelse av mestring, tro på at en vil mestre fagene på skolen, forhold til medelevene og lærerne, samt verdien av skolearbeidet.

Frivillig deltakelse

Undersøkelsen gjennomføres som en spørreundersøkelse hvor elevene besvarer et spørreskjema. Det er frivillig for både skolen, klassen og de enkelte elevene å delta. Undersøkelsen er anonym og elevene skriver ikke navn på spørreskjemaet. Elevene kan trekke seg underveis når de besvarer spørreskjemaet.

For å følge elevenes og skolens utvikling over tid vil vi gjennomføre en tilsvarende undersøkelse våren 2016. Elevene blir derfor spurt om de fem siste sifrene i mobilnummeret sitt. Dette gjøres utelukkende for å koble svarene fra denne undersøkelsen med undersøkelsen i 2016 og gir ikke grunnlag for å identifisere enkeltelever. Denne koblingen vil bli slettet umiddelbart etter siste datainnsamling og data blir fullstendig anonymisert ved prosjektslutt, senest i 2017.

Undersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning (NSD) og alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og bare deltakere i prosjektet vil ha tilgang til datamaterialet. Innsamlet data vil ikke under noen omstendighet bli presentert på en slik måte at det direkte eller indirekte er mulig å spore den enkelte deltaker, klasse eller skole. Alle spørreskjema vil bli makulert ved

prosjektslutt.

Gjennomføring

Undersøkelsen forventes gjennomført ved de aktuelle skolene i løpet av februar/mars 2015. Elevene fyller ut spørreskjemaet i samlet klasse. Når de har fylt det ut, samles skjemaet inn og legges i en svarkonvolutt sammen med de andre besvarelsene. Det er ingen som vil få vite hva den enkelte elev har svart.

For å få så sikre resultater som mulig, er det viktig at så mange som mulig av elevene deltar i undersøkelsen. Foreldre/foresatte som ikke ønsker at sitt/sine barn skal delta kan reservere seg ved å fylle ut vedlagte svarslipp, som leveres på skolen.

Ta gjerne kontakt med oss dersom dere ønsker mer informasjon om prosjektet eller har spørsmål. Kontaktinformasjon finnes under.

Med vennlig hilsen



Roger Andre Federici
Førsteamanuensis
Pedagogisk institutt
NTNU
Mobil: 959 36 231
Mail: roger.federici@ntnu.no



Einar M. Skaalvik
Professor
NTNU Samfunnsforskning
NTNU
Mobil: 971 69 572
Mail: einar.skaalvik@svt.ntnu.no

Jeg/vi ønsker å reservere oss mot at vårt/våre barn skal delta i spørreundersøkelse om elevenes trivsel, selvoppfatning og motivasjon for skolearbeid.

Navn på barn: _____

–
Signatur foreldre/foresatte: _____

Dato: _____

NB: Fylles kun ut dersom du/dere ønsker å reservere dere mot deltakelse i undersøkelsen.