

Kynjamunur á 10-12 ára börnum í körfubolta

Sjálfsmat, líðan, markmiðasetning og stuðningur

Eyrún Líf Sigurðardóttir
Margret Scheving Gunnarsdóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til BA gráðu í sálfræði

Félagsvísindadeild

Maí 2017

Kynjamunur á 10-12 ára börnum í körfubolta

Eyrún Líf Sigurðardóttir
Margret Scheving Gunnarsdóttir

12 eininga lokaverkefni
sem er hluti af
Bachelor of Arts-prófi í sálfræði

Leiðbeinandi
Kamilla Rún Jóhannsdóttir

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, maí 2018

Titill: Kynjamunur á 10-12 ára börnum í körfubolta
Stuttur titill: Kynjamunur á börnum
12 eininga lokaverkefni sem er hluti af Bachelor of Arts-prófi í sálfræði

Höfundaréttur © 2017 Eyrún Líf Sigurðardóttir og Margret Scheving
Gunnarsdóttir
Öll réttindi áskilin

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Sólborg, Norðurlóð 2
600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:
Eyrún Líf Sigurðardóttir og Margret Scheving Gunnarsdóttir, 2018, B.A.
verkefni, félagsvísindadeild, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri,
35 bls.

Prentun: Gagnavarslan
Akureyri, maí 2018

Útdráttur

Þessi lokaritgerð er unnin til BA prófs í sálfræði við Háskólann á Akureyri. Markmiðið með þessari ritgerð var að athuga hvort kynjamunur sé til staðar á sjálfsmati, markmiðasetningu, líðan og stuðningi hjá 10-12 ára gömlum börnum í körfubolta. Einnig var lögð áhersla á að skoða samband sjálfsmats og markmiðasetningar hjá börnunum og hvort stuðningur frá foreldrum og þjálfurum barnanna tengist hærra sjálfsmati í íþróttinni. Lagður var spurningalisti fyrir 32 stúlkur og 29 drengi sem æfa körfubolta með Haukum og Njarðvík og svörin tekin saman í tölfræðiforriti. Í ljós kom að kynjamunur var verulega lítill í flestum spurningunum. Aðeins var marktækur munur á milli kynja hvað almenna líðan og stuðning frá þjálfara varðar. Stúlkunum leið almennt betur á æfingum og sögðu þjálfarann frekar hvetja sig til þess að setja sér markmið heldur en drengirnir. Einnig var afgerandi munur á þeim körfuboltafyrirmyndum sem börnin velja sér. Bæði var jákvæð fylgni á milli sjálfsmats og markmiðasetningu sem og sjálfsmats og stuðnings. Meirihluti niðurstaðanna var í samræmi við fyrri rannsóknir en ýmsir þættir rannsóknarinnar hafa ekki verið rannsakaðir áður.

Lykilhugtök: börn, kynjamunur, körfubolti, sjálfsmat, stuðningur.

Formáli og þakkarorð

Þegar kom að því að velja rannsóknarefni kom lítið annað til greina en að fjalla um börn þar sem við höfum unnið mikið með börnum og stefnum báðar á framhaldsnám í barna- og unglingasálfræði. Einnig eigum við það sameiginlegt að vera jafnréttisinnar svo við ákváðum fljótt að reyna að samtvinnna þetta tvennt. Báðar höfum við stundað körfubolta á yngri árum og komum úr samfélagi þar sem ríkir mikil körfuboltamenning. Því komumst við að þeirri niðurstöðu að rannsaka kynjamun barna í körfubolta.

Leiðbeinandi rannsóknarinnar er Kamilla Rún Jóhannsdóttir og þökkum við henni kærlega fyrir aðstoðina og góða leiðsögn. Sérstakar þakkir fá þjálfarar flokkanna, Dýrfinna Arnardóttir, Eygló Alexandersdóttir, Jón Haukur Hafsteinsson, Marel Örn Guðlaugsson og Ragnar Nathanaelson fyrir að leyfa okkur að koma á æfingar og fyrir einstaka samvinnuþýði í gegnum ferlið. Einnig þökkum við foreldrum barnanna fyrir jákvæðar móttökur og leyfi fyrir þátttöku barna sinna í könnuninni sem og börnunum sjálfum.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	9
2. Fræðileg umfjöllun	10
2.1 Markmiðasetning og sjálfsmat	13
2.2 Stuðningur og sjálfsmat	15
3. Aðferð	16
3.1 Þátttakendur	16
3.2 Spurningalistinn	16
3.3 Rannsóknarsnið	17
3.4 Framkvæmd	17
4. Niðurstöður	18
4.1 Kynjamunur	19
4.2 Tengsl á milli markmiðasetningar og sjálfsmats	29
4.3 Tengsl á milli sjálfsmats og stuðnings	30
5. Umræða	30
Heimildir	34
Viðauki	40

Myndayfirlit

<i>Mynd 1:</i> Fjöldi þátttakenda eftir kyni og aldurskipting	18
<i>Mynd 2:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt	20
<i>Mynd 3:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú vera góð/ur í körfubolta	20
<i>Mynd 4:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu þegar þú verður eldri.....	20
<i>Mynd 5:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni setur þú þér markmið tengd körfuboltanum	22
<i>Mynd 6:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að setja þér markmið	22
<i>Mynd 7:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni átt þú þér einhverja körfubolta fyrirmynd.....	23
<i>Mynd 8:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvernig líður þér almennt á æfingum.....	24
<i>Mynd 9:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni verður þú stressuð/stressaður fyrir körfuboltamót	24
<i>Mynd 10:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni vilt þú vera með að keppa á körfuboltamótum	25
<i>Mynd 11:</i> Tíðni svar eftir kyni við spurningunni koma mamma og pabbi að horfa á þig keppa.....	26
<i>Mynd 12:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni koma mamma eða pabbi að horfa á þig á æfingum.....	27
<i>Mynd 13:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega	27
<i>Mynd 14:</i> Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að æfa aukalega.....	28

Töfluyfirlit

<i>Tafla 1:</i> Meðaltal og staðalfrávik fyrir stúlkur og drengi á svörum við spurningum tengdum sjálfsmati	19
<i>Tafla 2:</i> Meðaltal og staðalfrávik á svörum milli kynja við spurningum tengdum markmiðasetningu	21
<i>Tafla 3:</i> Meðaltal og staðalfrávik milli kynja á svörum við spurningum sem tengjast almennri líðan	23
<i>Tafla 4:</i> Meðaltal og staðalfrávik milli kynja við spurningum hvort foreldrar komi að horfa á þig keppa eða á æfingu.....	25
<i>Tafla 5:</i> Meðaltal og staðalfrávik milli kynja við spurningum tengdum stuðningi	26
<i>Tafla 6:</i> Pearson fylgni á milli spurninga sem tilheyra markmiðasetningu og sjálfsmati	29
<i>Tafla 7:</i> Samanburður á pearson fylgni milli spurninga sem tilheyra sjálfsmati og stuðningi	30

1. Inngangur

Samkvæmt ÍSÍ (e.d.) æfa átta af hverjum tíu börnum á Íslandi íþróttir. ÍSÍ setti fram stefnu í íþróttum barna og unglunga og samkvæmt henni er markmið með íþróttaiðkun 9-12 ára barna að öðlast fjölbreytta hreyfingeynslu, leggja áherslu á þjálfun tæknilegrar færni, hafa skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar, leggja áherslu á háttvísi og íþróttamannslega framkomu og þroska líkamlegt atgervi gegnum leik og leikrænar æfingar. Til að styðja við stefnuna voru gefin út 10 íþróttaboðorð en í þeim kemur meðal annars fram að stuðningur foreldra skiptir máli, að íþróttin skuli byggja upp öfluga einstaklinga og að þjálfun skuli hæfa aldri og þroska. Hreyfing getur haft margs konar áhrif á börn en rannsóknir hafa meðal annars sýnt að íþróttaiðkun hefur sterk jákvæð áhrif á heilsu barna, nám þeirra og hegðun (Felfe, Lechner og Steinmayr, 2016) sem og á sjálfsmat þeirra, bæði almennt og líkamlegt (Bowker, 2006).

Mikilvægt er að hafa gott sjálfsmat og ávinningurinn af góðu sjálfsmati er fjölpáttá en eftir því sem sjálfsmat er hærra erum við betur tilbúin til að takast á við mótlæti í lífinu, við erum líklegri til að vera gefandi í samskiptum við annað fólk og koma vel fram við það (Branden, 1987). Í gegnum tíðina hafa rannsóknir bent til þess að drengir hafi almennt hærra sjálfsmat en stúlkur (Feingold, 1994; Zuckerman, Li og Hall, 2016) og þá sérstaklega líkamlegt sjálfsmat og sjálfsmat í íþróttum (Hergovich, Sirsch og Felinger, 2004). Ekki er mikill líkamlegur munur á stúlkum og drengjum yngri en 12 ára (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995) en rannsóknir hafa sýnt fram á mun milli kynjanna í þáttum eins og að kasta bolta, snerpu og liðleika (Robinson, 2010; Lorson og Goodway, 2008). Því er áhugavert að skoða hvort kynjamunur er til staðar í íþróttum og mögulegar ástæður fyrir muninum. En staða og líðan barna í íþróttum hefur lítið verið skoðað hérlandis.

Rannsóknir hafa sýnt að markmiðsetning hefur jákvæð áhrif á hreyfingu og íþróttaiðkun barna (Erwin, Beighle, Koufoudakis, Johnson og Thornton, 2014; Ortega, Olmedilla, Palao, Sanz og Bazaco, 2013). Einnig hafa fyrri rannsóknir bent til þess að markmiðasetning hafi áhrif á sjálfsmat fullorðinna (Adler og Weiss, 1988; Bongers, Dijksterhuis og Spears, 2009) en þessi tengsl hafa lítið sem ekkert verið skoðuð hjá börnum og því teljum við að það sé þörf á því.

Stuðningur frá foreldrum hefur áhrif á hreyfingu og íþróttaiðkun barna (Edwardson og Gorely, 2010; Raudsepp, 2007; Harwood og Knight, 2015; Mutz, 2017) og einnig á sjálfsmat þeirra (Harwood og Knight, 2015; Schwebel, Smith og Smoll, 2016). Áhrif þess hvort foreldrar komi að horfa á barnið sitt á æfingum eða mótum er einn af þeim þáttum sem verður skoðaður í þessari rannsókn en ekki fannst rannsókn sem hefur skoðað bein áhrif þessa þátta á sjálfsmat. Fyrri rannsóknir hafa sýnt að stuðningur þjálfara skiptir einnig máli þegar það kemur að sjálfsmati barna í íþróttum (Smoll, Smith, Barnett og Everett, 1993; Coatsworth og Conroy, 2006). Þær rannsóknir fóru aftur á móti ekki inn á sömu þætti og skoðaðir verða í þessari rannsókn, og því verður áhugavert að sjá hvort sambærilegar niðurstöður munu fást um tengsl stuðnings þjálfarans við sjálfsmat barna.

Leitast verður við að svara eftirfarandi spurningum í þessari rannsókn: Er kynjamunur til staðar á líðan, sjálfsmati, stuðningi og markmiðasetningu 10-12 ára barna í körfubolta? Er tenging á milli markmiðasetningu og sjálfsmats hjá börnum 10-12 ára í körfubolta? Er tenging á milli stuðnings og sjálfsmats hjá börnum 10-12 ára í körfubolta?

2. Fræðileg umfjöllun

Kynjamunur hefur mikið verið rannsakaður síðustu áratugi (Huang, 2013; Yarnell o.fl., 2015). Meðal annars hefur verið skoðað á hvaða sviðum munurinn liggur og hvort hann sé til kominn vegna áhrifa umhverfis eða erfða (Martens, Grover, Saucier og Morrison, 2018; Sigelman og Holtz, 2013). Í þessari rannsókn verður skoðað hvort kynjamunur sé til staðar á sjálfsmati, líðan, stuðningi og markmiðasetningu barna tengt körfuboltaíðkun þeirra. Kynjamunur á sjálfsmati barna hefur mikið verið rannsakaður, bæði almennt sem og tengt íþróttum. Minna er af rannsóknum á líðan, stuðningi, áhuga og markmiðasetningu tengdum íþróttaiðkun barna.

Í rannsókn Heyman og Legare (2004) voru börn spurð um skoðanir sínar á kynjamun á ýmsum þáttum er tengjast hegðun og námsfærni. Niðurstöðurnar sýndu að þau tengdu góðan árangur í stafsetningu og óeigingjarna hegðun (*e. prosocial*) við stúlkur en árásargirni (*e. relational aggression*) við drengi. Þegar sjálfsmat einstaklinga er skoðað hafa rannsóknir í gegnum tíðina sýnt að

kynjamunur er til staðar (Feingold, 1994; Hergovich o.fl., 2004; Bowker, 2006). Hins vegar sýndu niðurstöður úr nýlegri rannsókn Zuckerman o.fl. (2016) að munurinn fer minnkandi. Í þeirri rannsókn kom í ljós að það var munur á sjálfsmati á milli kynja en hann var ekki eins hár og áður hefur verið. Frá árunum 1970 til 1990 hafði munurinn aukist, en svo minnkað frá 1990. Í rannsókninni höfðu umhverfistengdir þættir áhrif á sjálfsmat, til dæmis var mikill munur á sjálfsmati eftir því hvaða landi fólk var frá og einnig eftir þjóðerni. Í rannsókn Hergovich o. fl. (2004) voru börn spurð um sjálfsmat þeirra og kennarar og foreldrar þeirra spurðir um sitt álit á sjálfsmati barnanna. Börnin fengu spurningalista sem mældi með fjögurra punkta Likert kvarða sjálfsmat þeirra á námsfærni og öðrum þáttum sem ekki tengdust námsfærni. Þeir þættir voru líkamleg hæfni (*e. physical abilities*), útlit (*e. physical appearance*), samband við vini (*e. peer relationships*), samband við fjölskyldu (*e. parent relations*), tungumál, stærðfræði, sjálfsmat almennt tengt skóla (*e. general school*) og almenna sjálfsmynd (*e. general self-concept*). Spurningalistinn var síðan aðlagður foreldrum og kennurum. Niðurstöður sýndu að drengirnir höfðu betra sjálfsmat en stúlkur á öllum þáttum sem ekki sneru að námsfærni, mestur var munurinn á líkamlegri hæfni. Stúlkurnar höfðu betra sjálfsmat í tungumálum en drengirnir í stærðfræði. Þegar einkunnir barnanna voru skoðaðar voru stúlkurnar með hærri einkunnir í tungumálum, íþróttum, líffræði, listgreinum og tónlist en drengirnir voru með aðeins hærri einkunn í stærðfræði. Niðurstöðurnar frá foreldrunum voru þær að feðurnir mátu líkamlega hæfni og sjálfsmat í stærðfræði herra hjá sonum sínum en dætrum, mæðurnar mátu sjálfsmat í tungumálum og almenna sjálfsmynd hærri hjá dætrum sínum en sonum. Sjálfsmat stúlkanna var háð einkunnum þeirra og mati kennarans og foreldranna á þeim, aðeins fannst tenging á milli einkunna og sjálfsmats hjá drengjunum. Áhugavert er að stúlkurnar standa sig vel í íþróttum og fá hærri einkunnir en samt hafa drengirnir herra sjálfsmat í líkamlegri hæfni. Einnig er greinilegt að mat foreldranna á börnunum sínum litast af staðalímyndum, forvitnilegt er því að skoða hvort að kynjamunur sé á börnum í íþróttum og þeim stuðningi sem þau fá.

Bowker (2006) rannsakaði sjálfsmat barna í 5.-8. bekk tengt þátttöku í íþróttum með því að leggja spurningalista fyrir börnin þar sem skoðað var mat þeirra á útliti sínu (*e. physical appearance*), líkamlegri hæfni (*e. physical competence*), líkamlegu sjálfsmati (*e. physical self-esteem*) og almennu sjálfsmati

(*e. general self-esteem*). Kynjamunur var á íþróttaiðkun barnanna en drengirnir stunduðu oftár íþróttina og höfðu æft hana í fleiri ár en stelpurnar. Niðurstöðurnar sýndu að enginn munur var á milli kynja þegar kom að almennu sjálfsmati, aðeins var munur á líkamlegu sjálfsmati og því hvernig kynin mátu sína líkamlegu hæfni. Þegar þeir þættir sem hafa hvað mest forspárgildi fyrir sjálfsmat voru skoðaðir kom í ljós að það hversu ánægður einstaklingur er með útlit sitt virðist eiga stóran þátt í sjálfsmati stúlkna, aftur á móti virðist líkamleg hæfni vera mikilvægari fyrir drengina. Í rannsókn Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles og Wigfield (2012) var spurningalisti lagður fyrir sama hóp af börnum á hverju vori, sex ár í röð. Rannsakað var viðhorf og trú barna á hæfni sinni í stærðfræði, tungumálum, listgreinum og íþróttum og voru niðurstöður sambærilegar og í rannsókninni að ofan. Drengirnir höfðu meiri trú á sér í stærðfræði og íþróttum en stúlkurnar í tungumálum og listgreinum, almennt lækkaði sjálfsmat barnanna með árunum. Rannsókn Robinson (2010) á líkamlegri hæfni 4 ára barna sýndi einnig sömu niðurstöður en mældust drengirnir hærrí en stúlkurnar. Einnig var skoðuð grunnhreyfifærni með stöðluðu prófi (The Test of Gross Motor Development) og mældust drengirnir einnig hærrí en stúlkurnar á því sviði. Það þykir áhugavert því eins og kom fram að ofan er lítill sem enginn líkamlegur munur á milli stúlkna og drengja yngri en 12 ára (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

Kynjamunur á markmiðasetningu barna í íþróttum hefur ekki verið mikið rannsakaður, en rannsóknir á fullorðnu íþróttafólki benda til þess að konur setji sér frekar verkefnaíðuð markmið (*e. task orientation*) og að karlar setji sér frekar sjálfsíðuð markmið (*e. ego orientation*) (Fasczewski, 2012; Murcia, Gimeno og Coll, 2014; Hanrahan og Cerin, 2009). Í rannsókn Hepler og Witte (2016) sem gerð var á fullorðnum körfuboltaleikmönnum kom í ljós að kynjamunur var á markmiðasetningu en karlkyns leikmenn settu sér frekar markmið, munurinn var þó lítill. Ekki fannst rannsókn á börnum um hvort munur sé á milli kynja eftir því hvort þau setji sér almennt markmið tengd íþróttinni eða ekki og því er þörf á að skoða það. Hægt er að túlka fyrirmyndir barnanna í íþróttinni sem markmið þeirra en gerð var rannsókn þar sem skoðaður var kynjamunur á vali á fyrirmynd og eiginleikum fyrirmyndarinnar (Holub, Tisak og Mullins, 2008). Niðurstöður sýndu að stúlkur völdu sér oftast (77,1%) fyrirmyndir sem þær þekkja persónulega, en fyrirmyndir drengjanna voru ýmist opinberar persónur (42,6%) eða einstaklingar sem þeir þekkja persónulega (55,6%). Lang

flestir drengjanna kusu sér fyrirmynd af sama kyni (72,2%) en kynjahlutfall á fyrirmyndum stúlkanna var mun jafnara eða 29,2% karlkyns, 39,6% kvenkyns og 31,3% voru kynlausir karekterar. Niðurstöður úr rannsókn Giuliano, Turner, Lundquist og Knight, (2007) gefa það sama til kynna en fyrirmyndir barna í íþróttum hefur annars ekki verið mikið rannsakað.

Í rannsókninni hér verður einnig skoðað hvort að kynjamunur er á líðan barnanna sem og þeim stuðningi sem þau fá, en rannsóknir hafa sýnt að íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á líðan (*e. well-being*) barna (Donaldson og Ronan, 2006; Smedegaard, Christiansen, Lund-Cramer, Bredahl og Skovgaard, 2016). Bebetos og Antoniou (2012) skoðuðu kynjamun á stressi meðal barna í badminton og sýndu niðurstöður að stúlkurnar greindu frekar frá því að þær væru afslappaðar heldur en drengirnir. Forvitnilegt er að skoða ástæður þess, en rannsókn MacLean, Sweeting og Hunt (2010) sýndi að drengir eru oft tregari til þess að leita sér aðstoðar vegna vanlíðan heldur en stúlkur og gæti því verið að drengirnir vinni síður úr vandamálum sínum og eru því stressaðari.

Rannsókn Telford, Telford, Olive, Cochrane og Davey (2016) sem skoðaði stuðning foreldra við íþróttaiðkun barna sýndi að stuðningurinn var meiri við drengi en stúlkur, eða nánar tiltekið hvöttu foreldrar frekar drengina sína til þess að hreyfa sig heldur en stúlkurnar sínar. Önnur rannsókn sýndi sambærilegar niðurstöður, það er foreldrar settu meira gildi í íþróttaiðkun sona sinna heldur en dætra, bæði setja þau meiri pening í iðkun drengjanna sem og sýna meiri stuðning (Heinze, Heinze, Davis, Butchart, Singer og Clark, 2017). Stuðningur þjálfara við íþróttaiðkun barna hefur ekki verið skoðaður og því er áhugavert að rannsaka það.

2.1 Markmiðasetning og sjálfsmat

Kenning Locke og Latham (2004) um markmiðasetningu (*e. goal-setting theory*) segir að markmið sem fólk setur sér hefur áhrif á árangur þess, vegna þess að markmið miða að ákveðinni aðgerð sem það vill ná. Samkvæmt kenningunni bætir markmiðasetning einnig frammistöðu og eykur árangur. Fólk sem setur sér markmið nær oft lengra en þeir sem setja sér ekki markmið (Latham, 2004). Markmiðasetning ein og sér er ekki nóg heldur verður einnig að fylgja sú skuldbinding sem þarf til þess að vinna að því að ná markmiðinu (McKenzie og Hodge, 2000). Markmiðasetning er talin vinsælasta og árangursríkasta aðferðin til þess að bæta frammistöðu í íþróttum (Arraya, Pellissier og Preto, 2015) og sýnt

hefur verið fram á að markmiðasetning eykur árangur og frammistöðu í íþróttum (Kyllo og Landers, 1995; Burton og Weiss, 2008; Hall og Kerr, 2001).

Í rannsókn Erwin o.fl. (2014) var markmiðasetning notuð sem inngríp til þess að auka hreyfingu barna í frítíma þeirra og niðurstöður sýndu að hreyfing barnanna jókst eftir að þau settu sér markmið. Rannsókn Ortega o.fl. (2013) var gerð til að athuga hvort markmiðasetning hefði áhrif á árangur 12 ára drengja í körfubolta. Drengirnir voru látnir setja sér markmið og fyrir hvern leik sem þeir kepptu áttu þeir að lesa yfir markmiðin sín. Þegar leiknum var lokið áttu þeir að fara yfir markmiðin og meta árangur sinn í leiknum út frá þeim með einkunn frá 1-10. Rannsóknin sýndi að markmiðasetningin hafði jákvæð áhrif á frammistöðu drengjanna.

Þrátt fyrir að rannsóknir hér að ofan sýni jákvæð tengsl á milli markmiðasetningu og ýmsa þátta, hafa rannsóknir einnig sýnt að markmiðasetning getur haft neikvæð áhrif á einstaklinga (Conroy, Willow og Metzler, 2002; Lazarus, 2000), til dæmis ef þeir hafa ekki nógu gott sjálfstraust til þess að framkvæma það sem þarf til þess að ná markmiðunum og upplifa þannig streitu (Bueno, Weinberg, Fernández-Castro og Capdevila, 2008). Ef markmiðin eru of krefjandi og óraunhæf miðað við getu og sjálfstraust einstaklingsins er hættu á að hann missi trú á sér á miðri leið og gefist upp (Bueno o.fl., 2008). Sjálfstraust, gott sjálfsmat og trú á eigin getu er því mikilvægt til þess að ná markmiðum og því er mikilvægt að vinna að þeim þáttum, til dæmis með hugrænni þjálfun (*e. mental training*), áður en markmiðasetning á sér stað (Bueno o.fl., 2008). Fólk sem er með hærra sjálfsmat setur sér hærri markmið en þeir sem eru með lágt sjálfsmat þar sem þeir einstaklingar hafa meiri trú á að þeir geti náð markmiðunum (Locke, Frederick, Lee and Bobko, 1984).

Rannsókn Adler og Weiss (1988) á fullorðnum sýndi að sjálfsmat getur verið spá um það hvort og hvernig einstaklingur setur sér markmið og verður því áhugavert að sjá hvort sambærilegar niðurstöður muni fást þegar sömu þættir verða rannsakaðir á börnum. Rannsókn Bongers o.fl. (2009) skoðaði hvort það að ná eða ná ekki markmiðum hefði áhrif á sjálfsmat fullorðinna einstaklinga. Einnig náði hún yfir það hvort sjálfsmat einstaklings myndi lækka eftir erfiðleika verkefni. Niðurstöður sýndu að sjálfsmat hækkaði hjá þeim sem náðu markmiðum sínum en lækkaði hjá þeim sem náðu þeim ekki. Einnig kom í ljós að eftir því sem verkefnið var erfiðara, því lægra var sjálfsmatið. Þetta styður því það

sem kemur fram hér að ofan, að markmið verða að vera raunhæf og ekki of krefjandi til þess að þau geti haft jákvæð áhrif.

Mikið hefur verið rannsakað markmiðasetningu og tengsl þess við ýmsa þætti, til dæmis þunglyndi (Street o.fl., 2004), íþróttir (Kyllo og Landers, 1995; Burton og Weiss, 2008; Hall og Kerr, 2001), hreyfingu (Erwin o.fl., 2014), mataræði (Cullen, Baranowski og Smith, 2001; McGrievy, Wright, Migneault, Quintiliani og Friedman, 2014) og sjálfsmat fullorðinna (Bongers o.fl., 2009). Lítið sem ekkert er um rannsóknir á tengslum markmiðasetningar og almenns sjálfsmats barna í íþróttum og verður það því skoðað í þessari rannsókn.

2.2 Stuðningur og sjálfsmat

Foreldrar hafa áhrif á börnin sín á margan hátt, þar með talið á hreyfingu og íþróttaiðkun þeirra (Edwardson og Gorely, 2010). Stuðningur foreldra er mjög öflugur þáttur í lífi barns þar sem áhrifin frá honum geta fylgt barninu í mörg ár (Leff og Hoyle, 1994) og stuðningurinn sem barnið finnur frá fólki sem er því mikilvægt, sérstaklega foreldrum og vinum, hefur áhrif á sjálfsmat þeirra (Bee, 1997). Íþróttaiðkun barna getur leitt til streitu og það er þunn lína á milli þess hvort foreldrar séu að hjálpa börnunum með stuðningi og hvort þeir séu að auka streitu með of mikilli pressu (Leff og Hoyle, 1994). Það er því mikilvægt að foreldrar kunni að beita réttum aðferðum þegar kemur að íþróttaiðkun barnsins síns. Samkvæmt Harwood og Knight (2015) eru nokkrir þættir sem foreldrar ættu að tileinka sér til að styðja sem best við börnin sín í íþróttaiðkun. Meðal þeirra þátta er til dæmis það að velja viðeigandi íþrótt fyrir barnið, skilja og beita viðeigandi aðferðum, hafa stjórn á þeim tilfinningum sem kunna að koma upp hjá barninu á íþróttamótum og stuðla að heilbrigðum samskiptum barnsins við aðra, til dæmis þjálfara og önnur börn.

Rannsóknir hafa sýnt að stuðningur frá foreldrum hefur áhrif á hreyfingu og íþróttaiðkun barna (Edwardson og Gorely, 2010; Raudsepp, 2007; Harwood og Knight, 2015; Mutz, 2017) og einnig hefur viðhorf foreldra til íþróttá mikil áhrif (Hamilton, Hatzis, Kavanagh og White, 2015). Rannsókn Harwood og Knight (2015) sýndi að jákvæð fylgni er á milli stuðnings frá foreldrum og almennri ánægju barna í íþróttinni sem þau stunda og einnig hefur verið sýnt fram á að stuðningur foreldra hefur áhrif á sjálfsmat barna í íþróttum (Harwood og Knight, 2015; Schwebel o.fl., 2016). Engar fyrri rannsóknir hafa verið gerðar á atriðum

sem skoðuð verða í þessari rannsókn, eins og til dæmis áhrif þess hvort foreldrar komi að horfa á barnið sitt keppa eða á æfingum.

Stuðningur frá þjálfara er einnig mikilvægur til þess að börnum líði vel og þau viðhaldi góðu sjálfsmati samkvæmt rannsókn Smoll o.fl. (1993). Í henni fóru þjálfarar 10-12 ára drengja í gegnum sérstakt námskeið sem tengdist stuðningi og kannað var hvort það hefði áhrif á sjálfsmat og líðan drengjanna. Niðurstöður sýndu að þeir drengir sem voru með lágt sjálfsmat og voru undir handleiðslu þjálfara sem sótti námskeiðið hækkuðu í sjálfsmati, en þeir sem voru undir handleiðslu þjálfara sem sóttu ekki námskeiðið hækkuðu ekki í sjálfsmati. Nýrri rannsókn sem notaðist við sömu aðferð við að skoða breytingu á sjálfsmati, sýndi sömu niðurstöður og rannsóknin hér að ofan (Coatsworth og Conroy, 2006). Ólíkt fyrri rannsókn voru bæði kynin skoðuð í rannsókn Coatsworth og Conroy (2006) og sýndu niðurstöður mun á sjálfsmati beggja kynja eftir að þjálfarinn hafði sótt námskeiðið en sjálfsmat stúlkna hækkaði meira en drengja. Þessar fyrri rannsóknir sýna áhrif á sjálfsmat barna eftir að þjálfarar hafa fengið ákveðna kennslu sem tengist stuðningi, en ekki er að finna neina rannsókn sem sýnir áhrif einstakra þátta sem þjálfari ýtir undir, eins og til dæmis hvort hann hvetji börn að æfa aukalega. Sá þáttur verður meðal annars skoðaður í þessari rannsókn.

3. Aðferð

3.1 Þátttakendur

Þátttakendur í þessari rannsókn voru börn á aldrinum 10-12 ára sem æfa körfubolta. Tekin voru fyrir tvö drengjalið og tvö stúlknalið, annars vegar hjá Njarðvík og hins vegar Haukum, samtals 61 einstaklingur, 29 drengir og 32 stúlkur. Sami spurningalisti var lagður fyrir alla þátttakendur. Fengið var upplýst samþykki frá foreldrum barnanna með undirskrift þeirra og einnig skrifuðu börnin sjálf undir. Börnin fengu enga umbun fyrir þátttökuna og máttu þau hætta þátttöku hvenær sem væri án þess að gefa ástæðu fyrir því.

3.2 Spurningalistinn

Í rannsókninni var notaður frumsaminn spurningalisti (sjá viðauka). Í spurningalistanum voru 32 fjölvalsspurningar og tvær lokaðar spurningar. Í öllum

fjölvalsspurningunum nema þremur átti að merkja við einn reit, en í hinum þremur mátti merkja við eins marga reiti og viðkomandi vildi. Listinn byrjar á spurningum um kyn og aldur viðkomandi en færast svo yfir í spurningar tengdum körfuboltaíðkun. Eins og kemur fram hér að ofan er lögð áhersla á ákveðna þætti í rannsókninni og til þess að skoða þá var spurningalistinn miðaður að þeim. Þeir þættir eru sjálfsmat, markmiðasetning, líðan og stuðningur. Spurningarnar sem falla undir sjálfsmatsþáttinn voru gerðar með Rosenberg sjálfsmatskvarðann (Rosenberg, 1965) til hliðsjónar. Fyrir sjálfsmat voru börnin spurð hvort þeim finnst þau mikilvæg fyrir líðið sitt, hvort þeim finnst þau góð í körfubolta og hvort þau trúu að þau geti spilað með landsliðinu þegar þau verða eldri. Fyrri tvær spurningarnar voru með svarmöguleikana aldrei, oftast, stundum, sjaldan og aldrei en sú þriðja með svarmöguleikana já og nei. Fyrir markmiðasetningu var spurt hvort börnin setja sér markmið og hvort þau eigi sér körfuboltafyrirmynd og voru báðar spurningarnar með svarmöguleikana já og nei. Fyrir líðan var spurt hvernig börnunum líður almennt á æfingum og voru svarmöguleikarnir mjög vel, vel, sæmilega, illa og mjög illa. Einnig voru þau spurð hvort þau verði stressuð fyrir mót og hvort þau vilji vera með að keppa á mótum og voru báðar spurningarnar með svarmöguleikana alltaf, oftast, stundum, sjaldan og aldrei. Fyrir stuðning var spurt hvort foreldrar komi að horfa á börnin keppa eða á æfingum og voru svarmöguleikarnir alltaf, oftast, stundum sjaldan og aldrei. Einnig var spurt hvort foreldrar og þjálfarar hvetji börnin til þess að æfa aukalega þar sem svarmöguleikarnir voru já, hvorki né og nei og að lokum var spurt hvort þjálfarar hvetji þau til þess að setja sér markmið þar sem svarmöguleikarnir voru já og nei.

3.3 Rannsóknarsnið

Keyrð voru t-próf óháðra hópa til þess að skoða mun á sjálfsmati, líðan, markmiðasetningu og stuðningi hjá drengjum og stúlkum. Þá var Pearson fylgniþróf keyrt til að skoða fylgni á milli sjálfsmats og markmiðasetningu annars vegar og sjálfsmats og stuðnings hins vegar.

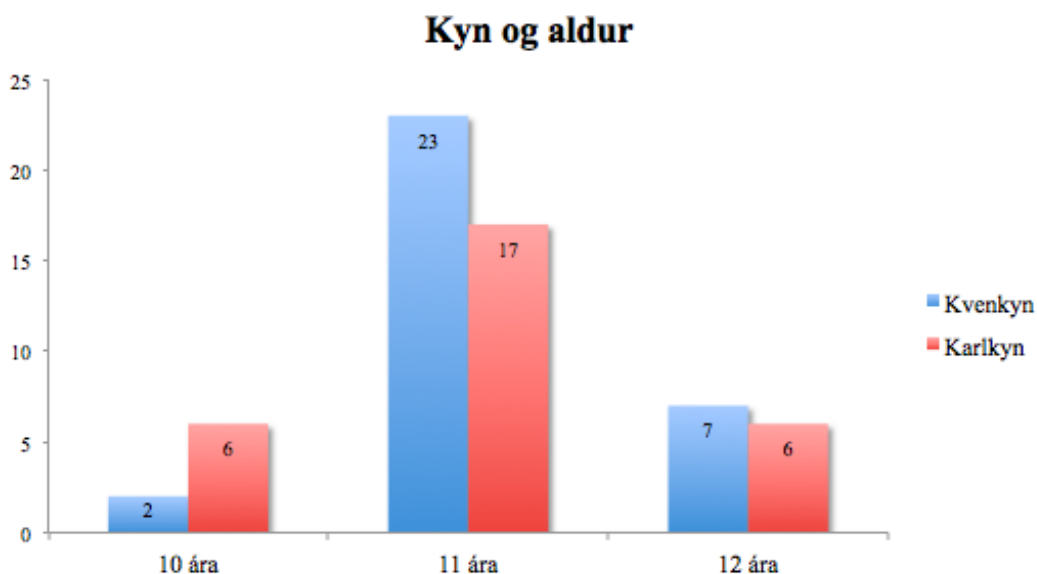
3.4 Framkvæmd

Við framkvæmd rannsóknarinnar var byrjað á því að senda póst á þjálfara flokkanna til þess að fá leyfi til að fara á æfingar og leggja spurningalistana fyrir

börnin. Því næst var fengið skriflegt upplýst samþykki frá yfirþjálfara beggja liða. Þjálfarar liðanna voru beðnir um að senda kynningarbréf um rannsóknina til foreldra barnanna áður en rannsókn hófst. Eftir að það hafði verið gert var farið á æfingu hjá börnunum og rannsókn og rannsakendur kynnt. Börnin voru síðan send heim með bréf með upplýstu samþykki sem foreldrar þurftu að skrifa undir. Nokkrum dögum seinna var aftur mætt á æfingu til að taka saman bréfin með undirskrift frá foreldrum og spurningalistarnir voru lagðir fyrir þau börn sem höfðu fengið leyfi. Áður en spurningalistinn var lagður fyrir börnin, var útskýrt vel fyrir þeim hvernig hann virkaði. Þau voru látin vita að þau mættu hætta hvenær sem er án ástæðu, útskýrt fyrir þeim í hvaða spurningum mætti merkja við fleiri en einn reit og svo framvegis. Rannsakendur fengu að nota 15 mínútur af byrjun hverrar æfingar til þess að leggja listann fyrir börnin. Þau svöruðu spurningunum í fundarherbergjum í íþróttahúsunum í ró og næði. Börnin voru svo beðin um að setja listann beint í umslag og því var svo lokað þegar allir listarnir voru komnir í umslagið svo ekki væri hægt að rekja einstaka svör.

4. Niðurstöður

Alls tók 61 barn þátt í rannsókninni og á mynd 1 má sjá kyn og aldersdreifingu þátttakenda. Á myndinni má einnig sjá að flestir þátttakendur voru 11 ára gamlir eða 65,6%. Kynjahlutfallið var mjög jafnt en 52,5% þátttakenda voru stúlkur og 47,5% drengir.



Mynd 1: Fjöldi þátttakenda eftir kyni og aldursskipting

4.1 Kynjamunur

Skóðaður var kynjamunur á fjórum mismunandi þáttum. Eins og kom fram að ofan eru þættirnir sjálfsmat, markmiðasetning, líðan og stuðningur. Keyrð voru t-próf óháðra hópa og var miðað við alfa stuðulinn = 0,05.

4.1.1 Sjálfsmat

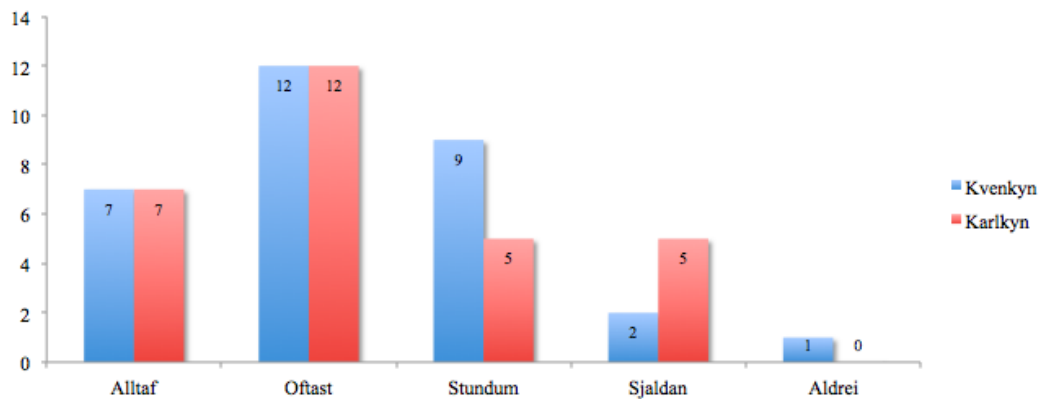
Í töflu 1 má sjá meðaltal og staðalfrávik fyrir drengi og stúlkur á svörum við spurningunum tengdum sjálfsmati. Valmöguleikarnir voru á fimm punkta Likert skala þar sem 1 er með gildið alltaf og 5 með gildið aldrei.

Tafla 1: Meðaltal og staðalfrávik fyrir stúlkur og drengi á svörum við spurningum tengdum sjálfsmati

	Stúlkur		Drengir	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt?	2.29	1.006	2.28	1.032
Finnst þér þú vera góð/ur í körfubolta?	1.9	.908	1.93	.884

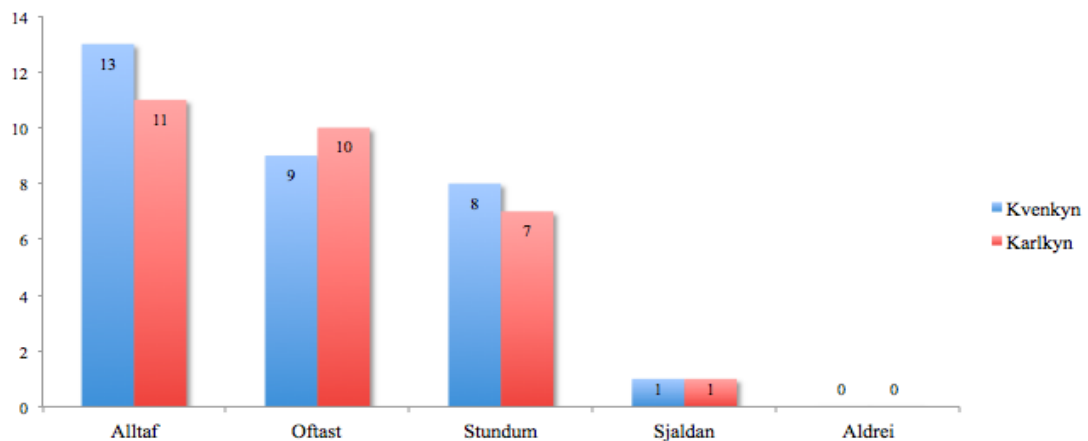
Eins og sjá má eru meðaltöl fyrir stúlkur og drengi mjög svipuð. Á mynd 2 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt. Á mynd 3 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú verða góð/ur í körfubolta. Á mynd 4 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu þegar þú verður eldri. Meirihlutinn hefur góða trú á sér, eða 90,3% stúlkna og 72,4% drengja. Algengara er að drengir hafi ekki trú á sér en um 27,6% þeirra svöruðu neitandi en einungis 9,7% stúlkna.

Finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt?



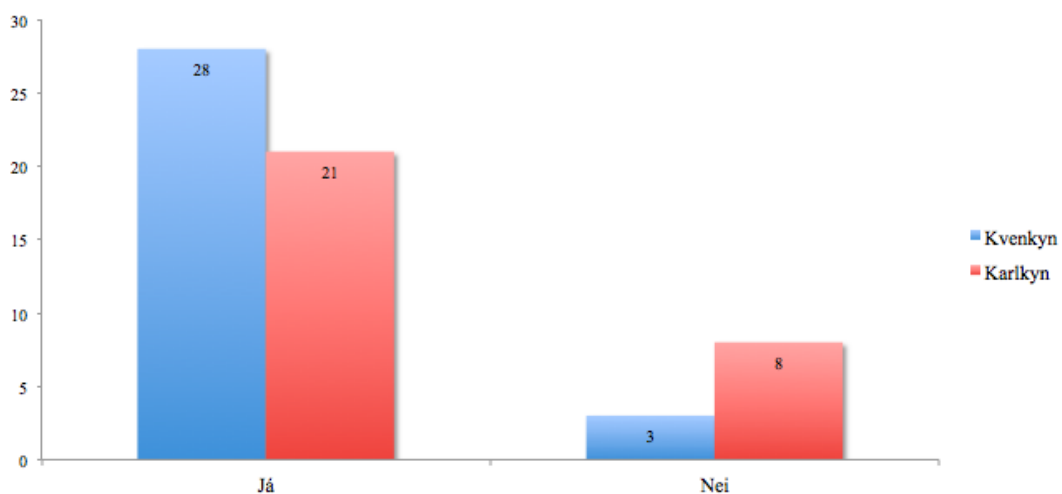
Mynd 2: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt

Finnst þér þú vera góð/ur í körfubolta?



Mynd 3: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni finnst þér þú vera góð/ur í körfubolta

Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu þegar þú verður eldri?



Mynd 4: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu þegar þú verður eldri

Þegar keyrt var t-próf óháðra hópa til að skoða mun á svörum kynjanna kom í ljós að ekki var marktækur munur á svörum barnanna við spurningunum. Niðurstöður úr t-prófinu við spurningunni hvort þau trúi að þau geti spilað með landsliðinu í framtíðinni voru $t(58) = -1.811$, $p = 0.075$, við spurningunni finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt voru niðurstöðurnar $t(58) = 0.055$, $p = 0.956$ og við spurningunni finnst þér þú vera góð/ur í körfubolta voru niðurstöðurnar $t(58) = -0.120$, $p = 0.905$.

4.1.2 Markmiðasetning

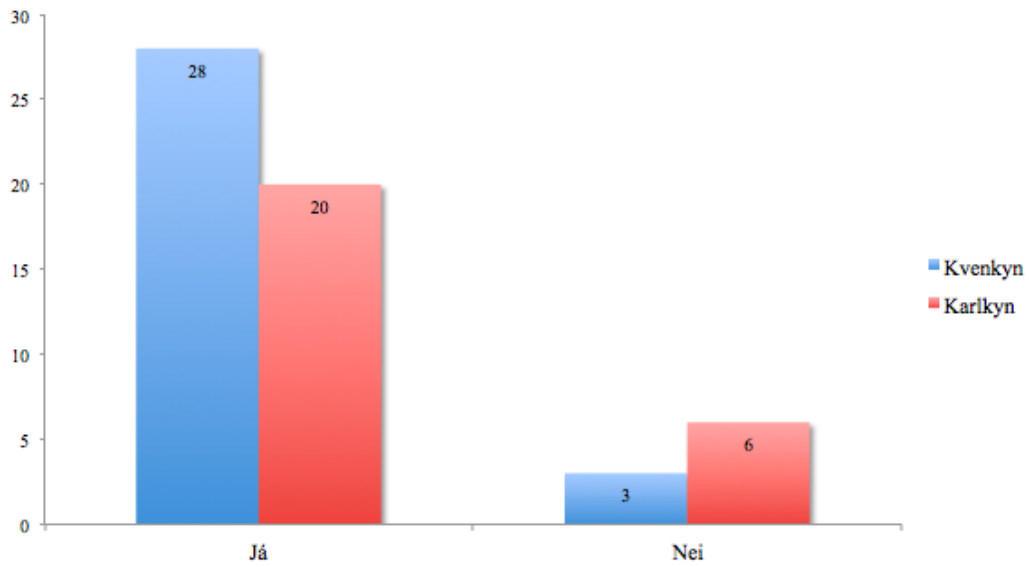
Í töflu 2 má sjá meðaltal og staðalfrávik á svörum við spurningum tengdum markmiðasetningu þar sem 1 er með gildið já og 2 með gildið nei.

Tafla 2: Meðaltal og staðalfrávik á svörum milli kynja við spurningum tengdum markmiðasetningu

	Stúlkur		Drengir	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Setur þú þér markmið tengd körfubolta?	1.1	0.301	1.23	0.43
Hvetur þjálfarinn þig til þess að setja þér markmið?	1.07	0.254	1.27	0.452
Átt þú þér fyrirmynd?	1.35	0.486	1.18	0.39

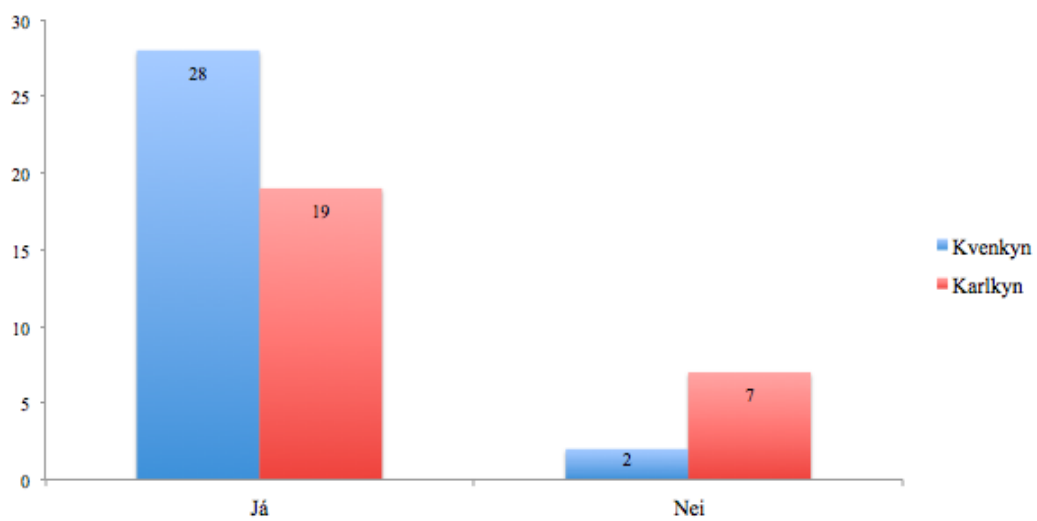
Í töflu 2 má sjá að munur er á meðaltölum stúlkna og drengja, en aðeins var marktækur munur á því hvort börnin sögðu þjálfarann hvetja sig til þess að setja sér markmið. Á mynd 5 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni setur þú þér markmið tengd körfuboltanum. Á mynd 6 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að setja þér markmið. Á mynd 7 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni átt þú þér einhverja körfuboltafyrirmynd.

Setur þú þér markmið tengd körfuboltanum?

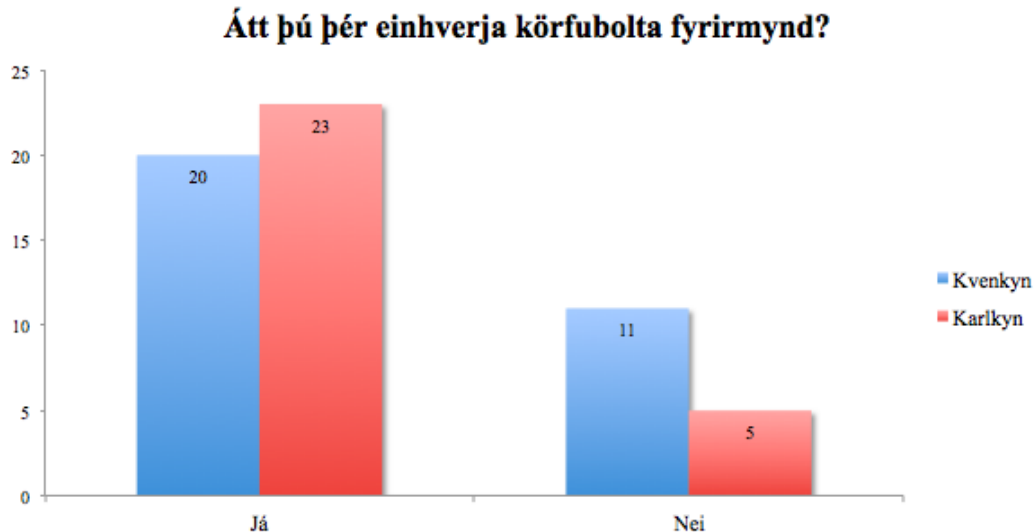


Mynd 5: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni setur þú þér markmið tengd körfuboltanum

Hvetur þjálfarinn þig til þess að setja þér markmið?



Mynd 6: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að setja þér markmið



Mynd 7: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni átt þú þér einhverja körfubolta fyrirmynd

Þegar keyrt var t-próf óháðra hópa kom í ljós að marktækur munur var á svörum milli kynja við spurningunni hvort þjálfarinn hvetji þau til að setja sér markmið, en stúlkurnar svöruðu oftar játandi $t(54) = -2.102$, $p = 0.040$. Niðurstöður úr t-prófinu við spurningunni setur þú þér markmið tengd körfuboltanum voru $t(55) = -1.381$, $p = 0.173$ og við spurningunni átt þú þér einhverja körfuboltafyrirmynd voru $t(57) = 1.525$, $p = 0.133$.

4.1.3 Líðan

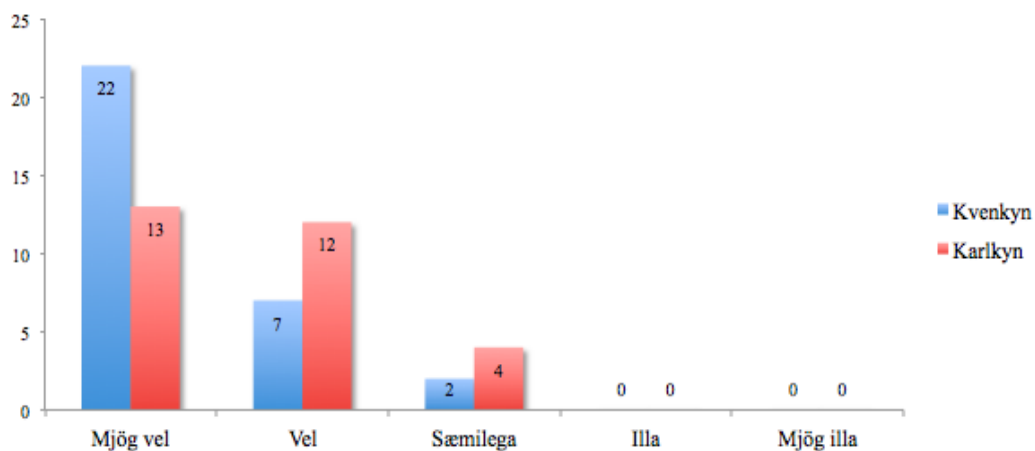
Í töflu 3 má sjá meðaltal og staðalfrávik stúlkna og drengja við spurningum sem tengjast almennri líðan tengdri íþróttinni. Allar spurningarnar eru mældar á fimm punkta Likert kvarða. Í spurningunum þar sem spurt er um almenna líðan er 1 með gildið mjög vel og 5 með gildið mjög illa og hvort börnin vilji vera með að keppa á mótum er 1 með gildið alltaf og 5 með gildið aldrei. Í spurningunni um hvort börnin verði stressuð fyrir mót er 1 með gildið alltaf og 5 með gildið aldrei.

Tafla 3: Meðaltal og staðalfrávik milli kynja á svörum við spurningum sem tengjast almennri líðan

	Stúlkur		Drengir	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Hvernig líður þér almennt á æfingum?	1.35	0.698	1.69	0.712
Verður þú stressuð/stressaður fyrir mót?	3.72	1.054	4.08	1.23
Vilt þú vera með að keppa á mótum?	1.19	0.592	1.25	0.645

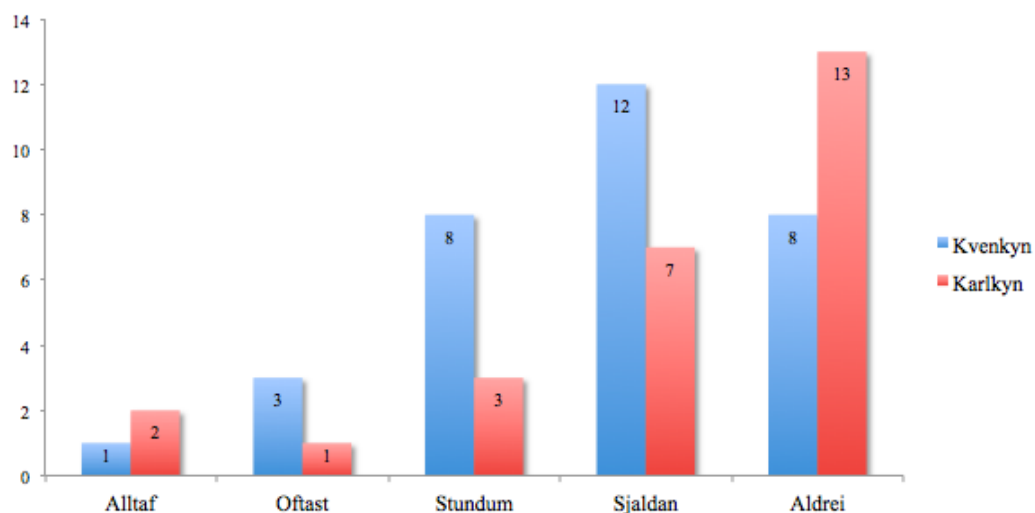
Munur er á meðaltölunum í öllum spurningunum en aðeins er marktækur munur á spurningunni hvernig börnunum líður almennt á æfingum en stelpunum líður almennt betur. Á myndum 8, 9 og 10 má sjá tíðni svara við spurningunum eftir kyni. Ekkert barn svaraði að því líði illa eða mjög illa á æfingum og engu barni finnst leiðinlegt eða mjög leiðinlegt á æfingum. Vert er að skoða að 75% stúlkna verða einhvern tímann stressaðar fyrir mót og 50% drengja en þrátt fyrir það er enginn sem vill aldrei vera með að keppa. Það má því segja að þrátt fyrir að þau verði stressuð, vilja þau samt keppa.

Hvernig líður þér almennt á æfingum?



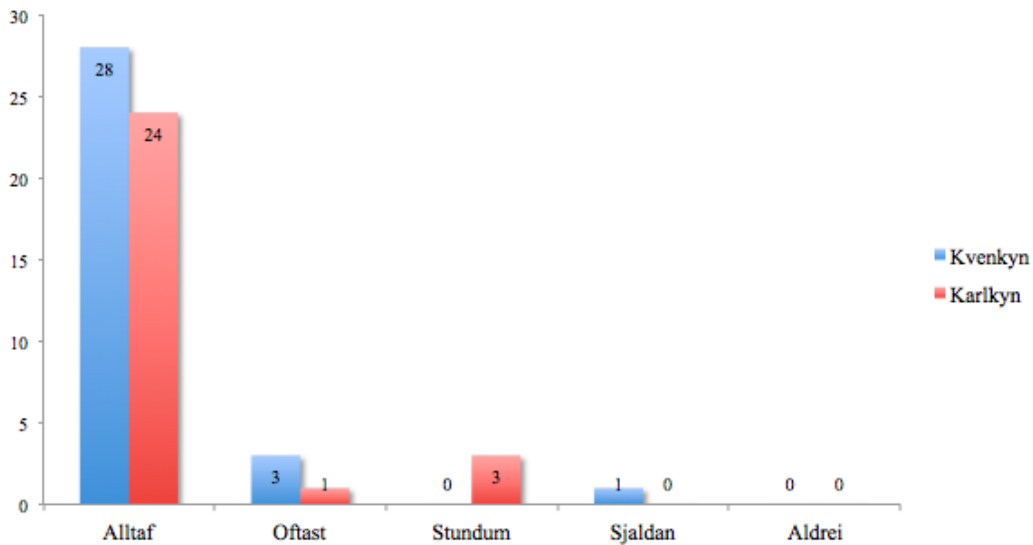
Mynd 8: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvernig líður þér almennt á æfingum

Verður þú stressuð/stressaður fyrir körfuboltamót?



Mynd 9: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni verður þú stressuð/stressaður fyrir körfuboltamót

Vilt þú vera með að keppa á körfuboltamótum?



Mynd 10: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni vilt þú vera með að keppa á körfuboltamótum

Þegar t-próf fyrir spurningarnar voru keyrð kom í ljós að munur var á spurningunni hvernig börnunum líður almennt á æfingum en stelpunum líður almennt betur en niðurstöður t-prófsins voru $t(58) = -1.962$, $p = 0.055$. Ekki var marktækur munur á niðurstöðum svara annarra spurninga. Við spurningunni verður þú stressaður/stressuð fyrir körfuboltamót voru niðurstöðurnar $t(56) = -1.194$, $p = 0.238$ og við spurningunni vilt þú vera með að keppa á körfuboltamótum $t(58) = -0.391$, $p = 0.697$.

4.1.4 Stuðningur

Töflur 4 og 5 sýna meðaltal og staðalfrávik á svörum stúlkna og drengja við spurningum tengdum stuðningi. Spurningarnar í töflu 4 eru mældar á fimm punkta Likert kvarða þar sem 1 hefur gildið alltaf og 5 gildið aldrei. Svarmöguleikarnir við spurningunum í töflu 5 voru já með gildið 1, hvorki né með gildið 2 og nei með gildið 3.

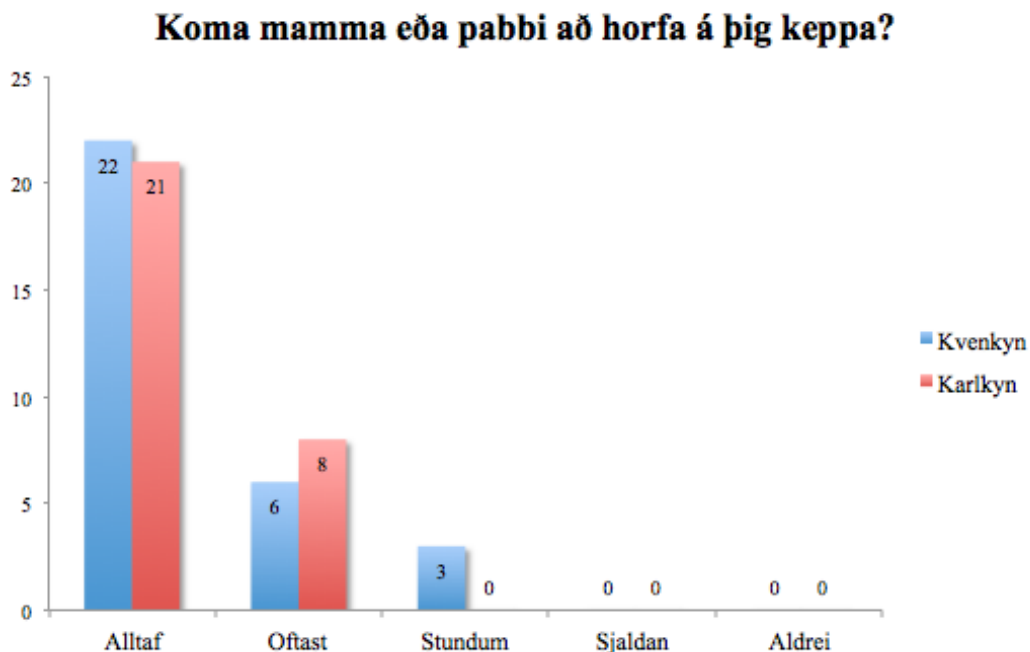
Tafla 4: Meðaltal og staðalfrávik milli kynja við spurningum hvort foreldrar komi að horfa á þig keppa eða á æfingu

	Stúlkur		Drengir	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Koma foreldrar þínir að horfa á þig keppa?	1.39	0.667	1.28	0.455
Koma foreldrar þínir að horfa á þig á æfingu?	3.87	0.776	3.93	0.923

Tafla 5: Meðaltal og staðalfrávik milli kynja við spurningum tengdum stuðningi

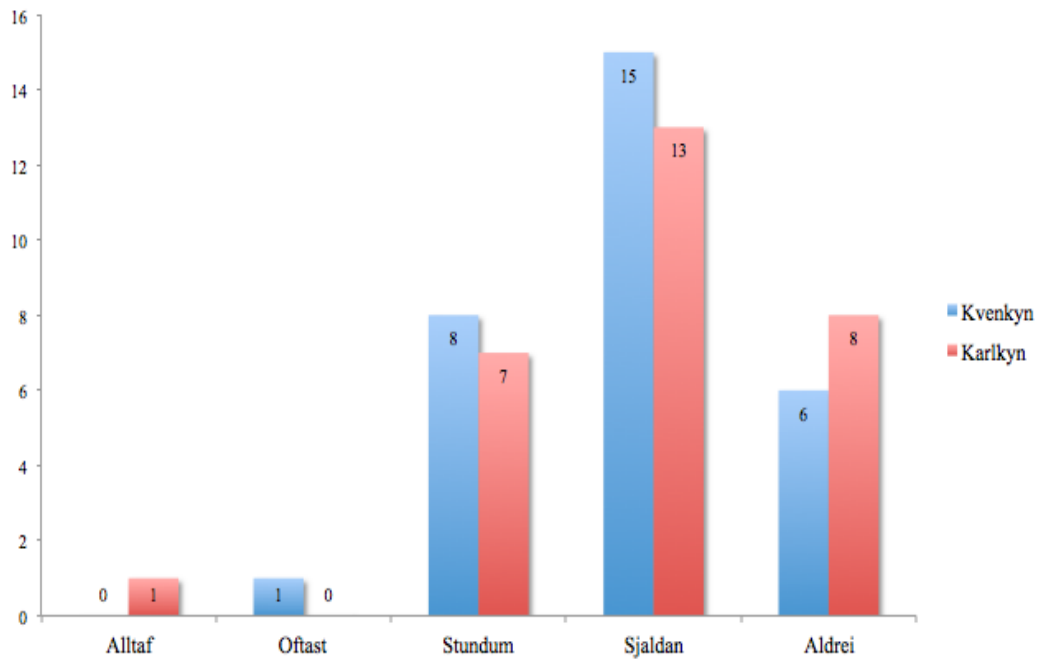
	Stúlkur		Drengir	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega?	1.45	0.768	1.71	0.897
Hvetur þjálfarinn þinn þig til þess að æfa aukalega?	1.26	0.631	1.5	0.638
Hvetur þjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið?	1.07	0.254	1.27	0.452

Meðaltöl við spurningunum í töflu 4 eru mjög svipuð fyrir stúlku og drengi en í töflu 5 er meiri munur. Á mynd 11 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni koma mamma eða pabbi að horfa á þig keppa. Á mynd 12 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni koma mamma eða pabbi að horfa á þig á æfingum. Á mynd 13 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega. Á mynd 14 má sjá tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að æfa aukalega.



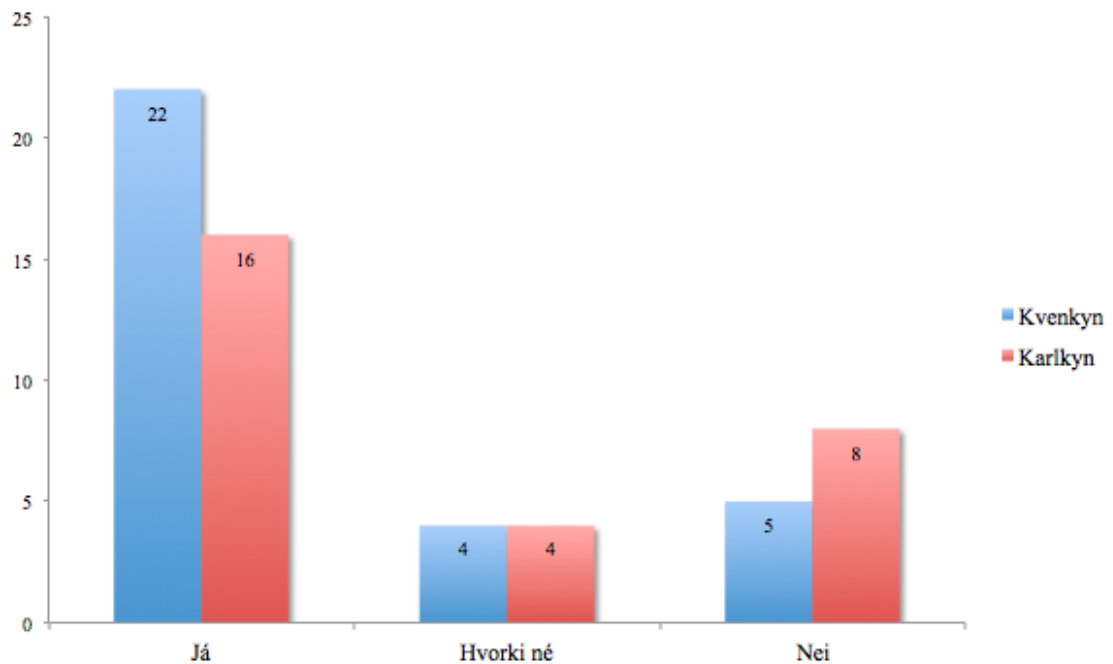
Mynd 11: Tíðni svar eftir kyni við spurningunni koma mamma og pabbi að horfa á þig keppa

Koma mamma eða pabbi að horfa á þig á æfingum?



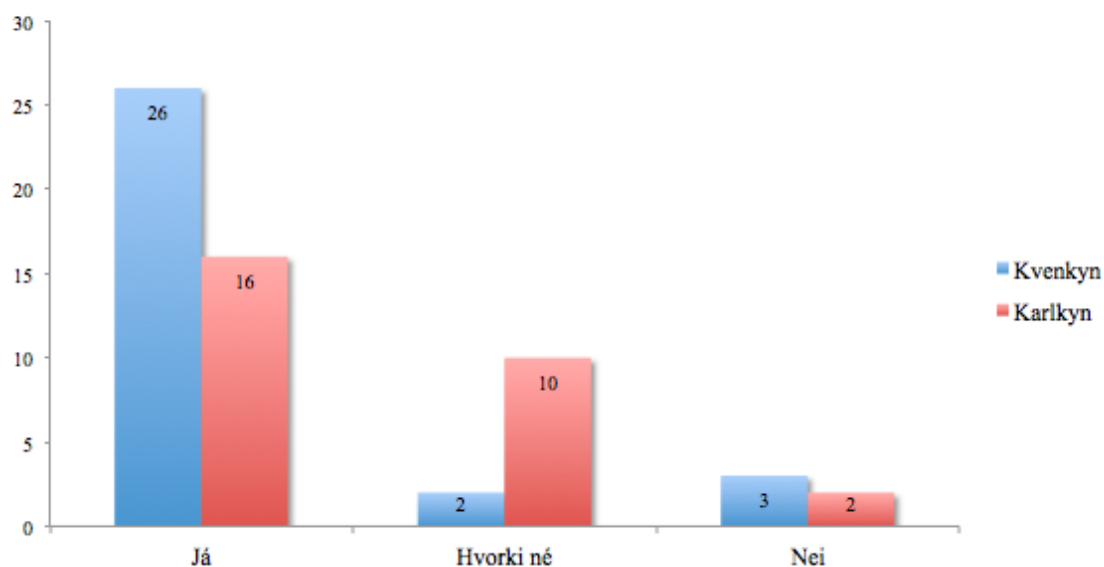
Mynd 12: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni koma mamma eða pabbi að horfa á þig á æfingum

Hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega?



Mynd 13: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega

Hvetur þjálfarinn þig til þess að æfa aukalega?



Mynd 14: Tíðni svara eftir kyni við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að æfa aukalega

Þegar keyrt var t-próf óháðra hópa til að skoða mun á svörum kynjanna kom í ljós að ekki var marktækur munur á svörum barnanna við spurningum tengdum stuðningi. Niðurstöður úr t-prófinu við spurningunni koma mamma og pabbi að horfa á þig keppa voru $t(58) = 0,749$, $p = 0.457$, við spurningunni koma mamma og pabbi að horfa á þig á æfingum voru niðurstöðurnar $t(57) = -0,290$, $p = 0.773$. Þegar spurt var hvort foreldrarnir hvetji barnið til þess að æfa aukalega voru niðurstöðurnar $t(57) = -1,212$, $p = 0.231$ og við spurningunni hvetur þjálfarinn þig til þess að æfa aukalega voru niðurstöðurnar $t(57) = -1.463$, $p = 0.149$.

4.2 Tengsl á milli markmiðasetningar og sjálfsmats

Keyrt var Pearson fylgniþróf til þess að leitast svara við rannsóknarspurningu 2, er fylgni á milli markmiðasetningar og sjálfsmats barnanna.

Tafla 6: Pearson fylgni á milli spurninga sem tilheyra markmiðasetningu og sjálfsmati

	Setur þú þér markmið?	Finnst þér þú vera mikilvægur fyrir liðið þitt?	Finnst þér þú vera góður í körfubolta?	Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu?	Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið?	Átt þú þér körfuboltafyrirmynd?
Setur þú þér markmið?	-					
Finnst þér þú vera mikilvægur fyrir liðið þitt?		-				
Finnst þér þú vera góður í körfubolta?	.343**	.593**	-			
Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu?	.377**	.511**	.534**	-		
Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið?					-	
Átt þú þér körfuboltafyrirmynd?		.398**	.413**	.433**		-

Note. ** = $p < .001$

Eins og sjá má í töflu 6 er jákvæð fylgni á milli þess hvort börnin setja sér markmið og tveggja sjálfsmatsspurninga, annars vegar hvort þeim finnst þau góð í körfubolta og hins vegar hvort þau trúi að þau geti spilað með landsliðinu. Það er að segja ef barnið setur sér markmið er líkleggra að þeim finnst þau góð í körfubolta og hafa meiri trú á þau geti spilað með landsliðinu. Einnig var jákvæð fylgni á milli þess hvort börnin eiga sér körfuboltafyrirmynd og þriggja spurninga sem tengjast sjálfsmati, í fyrsta lagi hvort þeim finnst þau mikilvæg fyrir liðið sitt, í öðru lagi hvort þeim finnst þau vera góð í körfubolta og að lokum hvort þau trúi að þau geti spilað með landsliðinu. Með þessum niðurstöðum er hægt að segja að markmiðasetning hefur jákvæð áhrif á sjálfsmat sem svarar rannsóknarspurningu 2.

4.3 Tengsl á milli sjálfsmats og stuðnings

Keyrt var Pearson fylgnipróf til þess að leitast svara við rannsóknarspurningu 3, er fylgni á milli sjálfsmats barnanna og þess stuðnings sem þau fá.

Tafla 7: Samanburður á pearson fylgni milli spurninga sem tilheyra sjálfsmati og stuðningi

	Finnst þér þú vera mikilvægur fyrir liðið þitt?	Finnst þér þú vera góður í körfubolta?	Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu?	Koma foreldrar þínir að horfa á þig keppa?	Koma foreldrar þínir að horfa á æfingar?	Hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega?	Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að æfa aukalega?	Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið?
Finnst þér þú vera mikilvægur fyrir liðið þitt?	-							
Finnst þér þú vera góður i körfubolta?	.593**	-						
Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu?	.511**	.534**	-					
Koma foreldrar þínir að horfa á þig keppa?				-				
Koma foreldrar þínir að horfa á æfingar?		.404**	.318*		-			
Hvetja foreldrar þínir þig til þess að æfa aukalega?	.331*		.282*		.371**	-		
Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að æfa aukalega?		.428**	.444**		.372**	.462**	-	
Hvetur hjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið?						.445**	.532**	-

Note. ** = $p < .001$, * = $p < .005$

Tafla 7 sýnir að tengsl eru á milli spurninga sem tilheyra sjálfsmati og stuðningi. Jákvæð fylgni er á milli flestra spurninganna en allar spurningarnar hafa fylgni við aðra nema ein. Það er að segja að engin fylgni er á milli þess hvort foreldrar barnsins mæta að horfi á það keppa og hinna spurninganna. Þau börn sem svara játandi við spurningunum hvort foreldrar og hjálfarar hvetji börnin til þess að æfa aukalega og hvort foreldrar koma að horfa á börnin á æfingum eru líklegri að hafa hærra sjálfsmat. Það er greinilegt að jákvæð fylgni er á milli sjálfsmats og stuðnings, sem svarar rannsóknarspurningu 3.

5. Umræða

Eins og kom fram að ofan var leitast við að skoða hvort kynjamunur sé til staðar á líðan, sjálfsmati, stuðningi og markmiðasetningu 10-12 ára barna í körfubolta, hvort tenging sé á milli markmiðasetningar og sjálfsmats hjá börnum og hvort tenging sé á milli stuðnings og sjálfsmats hjá börnum.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu engan marktækan mun á milli kynja á sjálfsmati en það kom okkur á óvart þar sem flestar fyrri rannsóknir gefa til kynna að svo er (Feingold, 1994; Hergovich o.fl., 2004; Robinson, 2010). Niðurstöður úr

rannsókn Bowker (2006) sýndu sambærilegar niðurstöður en þar var enginn munur á almennu sjálfsmati milli kynja, þó kom þar fram munur á líkamlegu sjálfsmati. Hins vegar sýndi ein fyrri rannsókn að kynjamunur á sjálfsmati fer minnkandi með árunum (Zuckerman o.fl., 2016), þar kom fram að umhverfisþættir hafa sterk áhrif og þá sérstaklega þjóðerni. Á Íslandi ríkir meiri jöfnuður á milli kynjanna en í flestum löndum (World economic forum, 2017) og getur verið að það hafi áhrif á lítinn kynjamun á sjálfsmati barnanna í okkar rannsókn.

Engar fyrri rannsóknir voru um kynjamun á markmiðasetningu barna og því höfðum við engar fyrirfram hugmyndir um niðurstöður þess efnis. Rannsókn (Hepler og Witte, 2016) sýndi aftur á móti að kynjamunur var á milli markmiðasetningu hjá fullorðnum þar sem menn voru líklegri til að setja sér markmið heldur en konur. Niðurstöður okkar rannsóknar leiddu í ljós að ekki var marktækur munur á milli kynja og markmiðasetningar.

Meirihluti barnanna segjast eiga körfuboltafyrirmynd og áhugavert var að skoða hvaða einstaklinga þau velja sér sem fyrirmynd. Stúlkurnar nefndu aðallega kvenkyns fyrirmyndir sem þær þekkja persónulega, til dæmis nefndi mikill meirihluti stúlkanna í Haukum Helenu Sverrisdóttur, sem er leikmaður meistaraflokks Hauka og einnig ein albesta körfuboltakona sem Ísland hefur alið. Einnig nefndu stúlkurnar í Haukum oft þjálfara sinn, sem er einnig leikmaður meistaraflokks Hauka. Stúlkurnar í Njarðvík nefndu oft systur sínar og nána ættingja eða leikmenn í meistaraflokki Njarðvíkur, bæði karl- og kvenkyn. Drengir í báðum liðum nefndu í miklum meirihluta erlenda leikmenn sem spila í NBA deildinni í Ameríku, til dæmis Stephen Curry, LeBron James og James Harden en einnig nefndu þeir leikmenn í meistaraflokki karla. Engin stúlkanna nefndi erlendan leikmann. Vert er að segja frá því að stúlkurnar nefndu stundum karlkyns fyrirmyndir en ekki einn drengur nefndi kvenkyns fyrirmynd. Þessar niðurstöður sýna það sama og rannsóknir Giuliano o.fl. (2007) og Holub o.fl. (2008) sem hafa verið gerðar á fyrirmyndum barna en þær segja að drengir velji sér frekar opinberar persónur sem fyrirmyndir og langoftast eru það karlkyns fyrirmyndir en stúlkurnar velja sér fyrirmyndir sem þær þekkja persónulega og kynjahlutfallið á þeirra fyrirmyndum er jafnara en hjá drengjum.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að marktækur munur var á almennri líðan barnanna á æfingum, en stelpunum leið almennt betur. Fyrri rannsókn

Bebetos og Antoniou (2012) sýndi að stelpur eru afslappaðari og minna stressaðari en drengir þegar það kemur að íþróttaiðkun og eins og kemur fram í þeirra rannsókn gæti það mögulega verið vegna minni pressu á stúlkur í íþróttum. Önnur ástæða gæti verið að stúlkur eru gjarnari til að leita sér hjálpar ef þeim líður illa og vinna þar með á móti vanlíðan, eins og rannsókn MacLean o.fl. (2010) sýndi fram á.

Fyrri rannsóknir hafa bent til þess að kynjamunur sé á stuðningi foreldra og almennt er hann meiri til drengja þegar kemur að íþróttaiðkun (Telford o.fl., 2016; Heinze o.fl., 2017) en niðurstöður okkar sýndu engan marktækan mun á stuðningi frá foreldrum. Aftur á móti var marktækur munur á því hvort þjálfarar hvetji börnin til þess að setja sér markmið en þeir hvetja stúlkurnar frekar til þess að setja sér markmið. Það er hægt að segja að okkar niðurstöður séu því í mótsögn við fyrri rannsóknir og væri áhugavert að skoða þennan þátt nánar.

Þegar skoðuð er fylgni á milli sjálfsmats og stuðnings foreldra annars vegar og þjálfara hins vegar, kom í ljós að tengsl eru til staðar í flestum þáttum. Fyrri rannsóknir sýna að tengsl eru á milli stuðnings frá foreldrum og sjálfsmats barna (Harwood og Knight, 2015; Schwebel o.fl., 2016) og eru okkar niðurstöður í samræmi við það. Þau börn sem eiga foreldra sem hvetja þau til þess að æfa aukalega finnast þau vera mikilvæg fyrir liðið sitt og þau trúa einnig að þau geti spilað með landsliðinu. Hvort að foreldrar barnanna koma að horfa á þau á æfingum tengist tveimur spurningum, hvort börnunum finnist þau vera góð í körfubolta og hvort þau trúu að þau geti spilað með landsliðinu. Áhugavert var að engin fylgni er á milli þess hvort foreldrar koma að horfa á barnið sitt keppa og sjálfsmats þeirra. Fyrri rannsóknir sýndu einnig að stuðningur frá þjálfara hefur áhrif á sjálfsmat (Smoll o.fl., 1993; Coatsworth og Conroy, 2006) og niðurstöður okkar styðja það. Þær sýndu að fylgni er á milli þess hvort þjálfari hvetji börnin til þess að æfa sig aukalega og tveggja þátta tengdum sjálfsmati, annars vegar hvort þeim finnist þau góð í körfubolta og hins vegar hvort þau trúu að þau geti spilað með landsliðinu.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að tengsl eru á milli markmiðasetningar og sjálfsmats. Börn sem settu sér markmið fannst þau almennt góð í körfubolta og einnig höfðu þau trú á að þau gætu spilað með landsliðinu. Við tengdum spurninguna hvort börn eiga sér körfuboltafyrirmynd við markmiðasetningu þar sem það gefur til kynna að þau langi að verða jafn góð í

körfubolta og fyrirmyndin. Þau börn sem eiga sér körfuboltafyrirmynd finnst þau vera mikilvæg fyrir liðið sitt, þeim finnst þau góð í körfubolta og þau trúa að þau geti spilað með landsliðinu. Fyrri rannsóknir sem gerðar hafa verið á fullorðnum benda til þess að þeir sem setja sér markmið séu með hærra sjálfsmat (Adler og Weiss, 1988; Bongers o.fl., 2009), og því getum við stutt þær rannsóknir og einnig bætt við að sama gildir um börn.

Helsta takmörkun rannsóknarinnar var fjöldi þátttakenda en gott hefði verið að skoða fleiri lið en þessi tvö og fá þannig stærra og fjölbreyttara úrtak. Eftir á að hyggja hefði verið gott að hafa fleiri spurningar sem féllu undir hvern þátt til þess að geta tengt betur við fyrri rannsóknir. Í framhaldi af þessari rannsókn væri áhugavert að rannsaka hvað liggur að baki niðurstöðunum um almenna líðan barnanna. Áhugavert væri að skoða það með stærra úrtaki og athuga hvort sömu niðurstöður koma í ljós. Einnig væri svo hægt að greina muninn betur með dýpri spurningum og skoða þannig ástæður fyrir muninum.

Heimildir

- Adler, S. og Weiss, H.M. (1988). Criterion aggregation in personality research: A demonstration looking at self-esteem and goal setting. *Human performance*, 1(2), 99-109.
- Arraya, M. A., Pellissier, R. og Preto, I. (2015). Team goal-setting involves more than only goal-setting. *Sport, Business and Management*, 5(2), 157-174.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barnasálfræði frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- Bebetsos, E., og Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107-110.
- Bee, H. (1997). *The developing child*. (8. útg.). New York: Longman.
- Bongers, K., Dijksterhuis, A. og Spears, R. (2009). Self-esteem regulation after success and failure to attain unconsciously activated goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(3), 468-477. doi:10.1016/j.jesp.2008.12.007
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-229. doi:10.1037/cjbs2006009
- Branden, N. (2003). *Betra sjálfsmat - Lykillinn að lífshamingju* (Þóra Sigríður Ingólfsdóttir þýddi). Reykjavík: JPV. (Upphaflega gefið út 1987).
- Bueno, J., Weinberg, R.S., Fernández-Castro, J. og Capdevila, L. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 786-799. doi:10.1016/j.psychsport.2007.11.003
- Burton, D. og Weiss, C.L. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. Í T. S. Horn (ritstj.), *Advances in sport psychology* (bls. 339-375). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coatsworth, J. D. Og Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 173-192. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.005

- Conroy, D.E., Willow, J.P. og Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 76-90. doi:10.1080/10413200252907752
- Cullen, K. W., Baranowski, T. og Smith, S. (2001). Using goal setting as a strategy for dietary behavior change. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *101*(5), 562-566. doi:10.1016/S0002-8223(01)00140-7
- Donaldson, S. J. og Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, *41*(162), 369-389.
- Edwardson, C. L og Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of sports and exercise*, *11*(6), 522-535. doi:10.1016/j.psychsport.2010.05.001
- Erwin, H., Beighle, A., Koufoudakis, R., Johnson, R.D. og Thornton M.L. (2014). Using goal setting to increase children's recess physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *85*(1). doi:10.1080/02701367.2014.948745
- Fasczewski, K. S. (2012). So you are having a bad day: Gender, goal orientation and in-competition attrition rate in competitive cyclists. *Masters Theses and Doctoral Dissertations*.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *116*(3), 429-456.
- Felfe, C., Lechner M. og Steinmayr A. (2016). Sports and child development. *PloS ONE*, *11*(5). doi:10.1371/journal.pone.0151729
- Giuliano, T. A., Turner, K. L., Lundquist, J. C. og Knight, J. L. (2007). Gender and the Selection of Public Athletic Role Models. *Journal of Sport Behavior*, *30*(2), 161-198.
- Hall, H., & Kerr, A.W. (2001). Goal setting in sport and physical activity: Tracing empirical developments and establishing conceptual direction. Í G.C. Roberts (ritstj.), *Advances in motivation in sport and exercise* (bls. 183-233). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hamilton, K., Hatzis, D., Kavanagh, D. J. og White, K. M. (2014). Exploring parents' beliefs about their young child's physical activity and screen time behaviours. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(9), 2638-2652.

- Hanrahan, S. J. og Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512. doi:10.1016/j.jsams.2008.01.005
- Harwood, C. G. og Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A positionpaper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24-35. doi:10.1016/j.psychsport.2014.03.001
- Heinze, J. E., Heinze, K. L., Davis, M. M., Butchart, A. T., Singer, D. C. og Clark, S. J. (2017). Gender role beliefs and parents' support for athletic participation. *Youth & Society*, 49(5), 634-657. doi:10.1177/0044118X14553580
- Hepler, T. J. og Witte, K. S. (2016). Motivational regulations and goal orientation in division III basketball players: Gender and playing status differences. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 4(2), 62-71. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.4n.2p.62
- Hergovich, A., Sirsch, U. og Felinger, M. (2004). Gender differences in the self-concept of preadolescent children. *School Psychology International*, 25(2), 207-222. doi:10.1177/0143034304043688
- Heyman, G. D. og Legare, C. H. (2004). Children's beliefs about gender differences in the academic and social domains. *Sex Roles*, 50, 227-239.
- Holub, S.C., Tisak, M.S. og Mullins, D. (2008). Gender differences in children's hero attributions: Personal hero choices and evaluations of typical male and female heroes. *Sex Roles* 58(7-8), 567-578. doi:10.1007/s11199-007-9358-2
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 1-35. doi:10.1007/s10212-011-0097-y
- ÍSí. (e.d.). Íþróttir barna og unglunga. Sótt 4. apríl 2018 af <http://www.isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/tafla/>
- Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S. og Wigfield, A. (2012). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Development*, 73(2). doi:10.1111/1467-8624.00421

- Kyllo, L.B. og Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 117-137. doi:10.1123/jsep.17.2.117
- Latham, G.P. (2004). The motivational benefits of goal-setting. *Academy of Management executive*, 18(4), 126-129. doi:10.5465/ame.2004.15268727
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Leff, S.S. og Hoyle, R.H. (1994). Young Athletes' Perception of Parental Support and Pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(2), 187-203.
- Locke, E.A., Frederick, E., Lee, C. og Bobko, P. (1984). Effects of self-efficacy, goals and task strategies on task performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 241-251. doi: 10.1037/0021-9010.69.2.241
- Lorson, K. M. og Goodway, J. D. (2008). Gender differences in throwing form of children ages 6-8 years during a throwing game. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 174-182
- MacLean, A., Sweeting, H. og Hunt, K. (2010). 'Rules' for boys, 'guidelines' for girls: Gender differences in symptom reporting during childhood and adolescence. *Social Science & Medicine*, 70(4), 597-604. doi:10.1016/j.socscimed.2009.10.042
- Martens, A. L., Grover, C. A., Saucier, D. A. og Morrison, B. A. (2018). An examination of gender differences versus similarities in a virtual world. *Computers in Human Behavior*, 84, 404-409. doi:10.1016/j.chb.2018.03.012
- McKenzie, A. og Hodge, K. (2000). Mental toughness training, in smart training for rugby: The complete training guide for rugby players and coaches. Í A. McKenzie, K. Hodge og G. Sleivert (ritstj.), *Smart training for rugby: A complete training guide for rugby players and coaches* (bls. 94-113). Reed, Auckland.
- Murcia, J. A. M., Gimeno E. C. og Coll, D. G. (2014). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. doi:10.1017/S1138741600004224

- Mutz, M. og Albrecht, P. (2017). Parents' social status and children's daily physical activity: The role of familial socialization and support. *Journal of Child and Family studies*, 26(11), 3026-3035.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Palao, J.M., Sanz, M. og Bazaco, M.J. (2013). Goal-setting and players' perception of their effectiveness in mini-basketball. *Revista de Psicología del Deporte 2013*, 22(1), 253-256.
- Raudsepp, L. (2007). The relationship between socio - economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica*, 95(1). doi:10.1111/j.1651-2227.2006.tb02187.x
- Robinson, L.E. (2010). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*, 37(4), 589-596. doi:10.1111/j.1365-2214.2010.01187.x
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schwebel, F. J., Smith, R. E og Smoll, F. L. (2016). Measurement of perceived parental success standards in sport and relations with athletes' self-esteem, performance anxiety, and achievement goal orientation: Comparing parental and coach influences. *Child Development Research*, 2016. doi:10.1155/2016/7056075
- Sigelman, C. K. & Holtz, K. D. (2013). Gender differences in preschool children's commentary on self and other. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(2), 192-206. doi:10.1080/00221325.2012.662540
- Smedegaard, S., Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Bredahl, T. og Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: A randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention. *BMC Public Health*, 16. doi10.1186/s12889-016-3794-2
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78(4), 602-610.
- Street, H., Nathan, P., Durkin, K., Morling, J., Dzahari, M. A., Carson, J. og Durkin, E. (2004). Understanding the relationships between wellbeing, goal-setting and

- depression in children. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 38(3), 155-161. doi:10.1111/j.1440-1614.2004.01317.x
- Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T og Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study. *PLoS ONE*, 11(3). doi:10.1371/journal.pone.0150041
- Turner-McGrievy, G. M., Wright, J. A., Migneault, J. P., Quintiliani, L., og Friedman, R. H. (2014). The interaction between dietary and life goals: using goal systems theory to explore healthy diet and life goals. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 759–769. doi:10.1080/21642850.2014.927737
- World economic forum. (2017). *The global gender gap report 2017*. Geneva: Höfundur.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. og Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. doi:10.1080/15298868.2015.1029966
- Zuckerman, M., Li, C. og Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64. doi:10.1016/j.jrp.2016.07.007

Viðauki

Sjálfsmat og upplifun barna í íþróttum

Vinsamlegast svaraðu eftirfarandi spurningum með því að setja kross x í þann reit sem best svarar spurningunni (passar best við þig). Við flestum spurningum er aðeins eitt rétt svar. Þetta á þó ekki við um spurningu 6, 24 og 30 en þar má merkja við fleiri en einn valmöguleika. Ef þér finnst enginn svarmöguleiki í einhverri spurningu eiga nákvæmlega við um þig merktu þá við þann svarmöguleika sem þér finnst komast næst.

1. Kyn

- Kvenkyn
- Karlkyn
- Annað

2. Aldur

- 9 ára
- 10 ára
- 11 ára
- 12 ára

3. Hvað ferð þú á margar körfuboltaæfingar á viku?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- Fleiri en 6

4. Æfir þú aðra íþrótt en körfubolta?

- Já
- Nei

5. Hvenær byrjaðir þú að æfa körfubolta?

- 5 ára eða yngri
- 6-7 ára
- 8-9 ára
- 10 ára eða eldri
- Veit ekki

6. Afhverju byrjaðir þú að æfa körfubolta? (*hér má merkja við fleiri en einn reit*):

- Því vinur/vinkona er að æfa körfubolta
- Því foreldrar skráðu mig í körfubolta
- Því systkini eru að æfa körfubolta
- Því mér fannst það spennandi og langaði að æfa körfubolta
- Annað: _____

7. Æfir þú þig aukalega utan æfingátíma? (til dæmis heima, eða í frímínútum)

- Já
- Nei

8. Ef þú æfir aukalega utan æfingátíma, hversu oft á viku æfir þú aukalega?

- Einu sinni
- Tvisvar sinnum
- Þrisvar sinnum
- Fjórum sinnum
- Fimm sinnum eða oftar

9. Stefnir þú á að vera atvinnumaður/kona í körfubolta?

- Já
- Nei
- Veit ekki

10. Finnst þér þú vera mikilvæg/ur fyrir liðið þitt?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

11. Finnst þér þú góð/ur í körfubolta?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

12. Trúir þú að þú getir spilað með landsliðinu þegar þú verður eldri?

- Já
- Nei

13. Finnst þér skemmtilegt á æfingum?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

14. Finnst þér spennandi að mæta á æfingar?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

15. Langar þig að fara á fleiri körfuboltaæfingar á viku?

- Já
- Hvorki né
- Nei

16. Vildir þú að það væru oftar körfuboltaleikir/mót?

- Já
- Hvorki né
- Nei

17. Koma mamma eða pabbi að horfa á þig keppa?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

18. Koma mamma eða pabbi að horfa á þig á æfingum?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

19. Hvetja mamma eða pabbi þig til þess að æfa aukalega utan æfingátíma (til dæmis að æfa þig að drippla bolta heima)?

- Já
- Hvorki né
- Nei

20. Hvetur þjálfarinn þinn þig til þess að æfa aukalega utan æfingátíma?

- Já
- Hvorki né
- Nei

21. Setur þú þér markmið tengd körfuboltanum?

- Já
- Nei

22. Hvetur þjálfarinn þinn þig til þess að setja þér markmið tengd körfuboltanum?

- Já
- Nei

23. Hvað langar þig að vinna við þegar þú verður fullorðin/n?

24. Hvað finnst þér skemmtilegast að gera á körfuboltaæfingu? (*hér má merkja við fleiri en einn reit*):

- Spila
- Leikir (til dæmis fara í stórfiskaleik)
- Skotæfingar
- Driplæfingar
- Varnaræfingar
- Æfa kerfi
- Hitta vinina
- Frjáls leikur
- Annað: _____

25. Horfir þú á körfubolta, til dæmis í sjónvarpi eða ferð á körfuboltaleiki?

- Já
- Nei

26. Átt þú þér einhverja körfubolta fyrirmynd?

- Já
- Nei

27. Ef þú svaraðir já í spurningunni fyrir ofan, hver er þín fyrirmynd?

28. Hvernig líður þér almennt á æfingum?

- Mjög vel
- Vel
- Sæmilega
- Illa
- Mjög illa

29. Hversu gaman finnst þér á æfingum?

- Mjög gaman
- Gaman
- Sæmilegt
- Leiðinlegt
- Mjög leiðinlegt

30. Ef ég hef sleppt æfingu þá var það vegna þess að (*hér má merkja við fleiri en einn reit*):

- Ég var meidd/ur eða veik/ur
- Ég var þreytt/ur
- Ég nennti ekki
- Eithvað annað var að gerast í félagslífinu (til dæmis afmæli eða diskótek)
- Mamma eða pabbi gátu ekki skutlað mér
- Ég var stressuð/stressaður fyrir æfingunni
- Ég var á æfingu í annari íþrótt
- Annað: _____
- Ég sleppi aldrei æfingu
- Veit ekki

31. Ef þú ert meidd/ur mætir þú og horfir á æfingu?

- Já
- Stundum
- Nei

32. Verður þú stressuð/stressaður fyrir körfuboltamót?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

33. Vilt þú vera með að keppa á körfuboltamótum?

- Alltaf
- Oftast
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

34. Átt þú vini/vinkonur í liðinu?

- Já, marga/r
- Já, nokkra/r
- Já, fáa
- Nei, enga
- Allir í liðinu eru vinir/vinkonur mínar