



Vad innebär perfektionism i samband med tidig specialisering?

- En kvantitativ studie kring perfektionism och
tidig specialisering hos unga idrottare på
idrottsgymnasier

Ellen Ljungströmmer och Linette Kouru

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 63:2018
Ämneslärarprogrammet 2015–2020
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och elevernas specialiseringshistorik. Följande frågor skall besvaras i studien:

1. Finns det någon skillnad i perfektionistisk strävan och/eller oro mellan könen?
2. Finns det något samband mellan perfektionistisk strävan och/eller oro och elevernas historik kring idrottslig specialisering?

Metod

Denna uppsats är av kvantitativ art i form av enkäter. En enkät delades ut till elever på tre utvalda gymnasier med nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) inom Stockholmsområdet. Totalt 97 elever deltog i studien och 93 enkäter var brukbara. Elever i samtliga årskurser och från nio olika idrotter rekryterades där 44 pojkar, 48 flickor och en ”annat” födda år 2000–2003 deltog i studien. Enkäten bestod utav två olika delar, varav den ena innefattade frågor kring perfektionism utifrån *The Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (MIPS) och den andra innehöll frågor kring deltagarnas bakgrund och demografi, träningsvanor samt specialiseringshistorik. All framtagen data ur enkätundersökningen analyserades och bearbetades sedan i statistikprogrammet *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Resultat

Medelvärdena för både perfektionistisk strävan och oro är snarlika mellan könen. Ändock visar studiens resultat att det finns en signifikant skillnad mellan könen vad gäller perfektionistisk oro, där flickor visade en högre nivå. Däremot visades ingen signifikant skillnad gällande perfektionistisk strävan. Resultatet gav även ett signifikant, positivt samband mellan perfektionistisk strävan och grad av tidig specialisering men inte mellan perfektionistisk oro och grad av tidig specialisering.

Slutsats

Resultaten tyder på att flickor innehar en högre nivå av perfektionistisk oro i jämförelse med pojkar. De unga idrottare som specialiserat sig tidigt beskriver även en högre nivå av perfektionistisk strävan.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Kunskapsöversikt.....	1
2.1. Perfektionism	1
2.1.1. Perfektionistisk strävan och oro	2
2.1.2. Konsekvenser av perfektionistisk oro	2
2.1.3. Konsekvenser av perfektionistisk strävan	3
2.1.4. Perfektionism som ett möjligt problem bland unga idrottare.....	3
2.1.5. Perfektionism och könsskillnader	4
2.2. Perfektionism och tidig specialisering	5
3. Syfte och frågeställningar	8
4. Metod	8
4.1. Deltagare	8
4.2. Mätmetoder	9
4.2.1. Perfektionism	9
4.2.2. Bakgrundsinformation och specialiseringshistorik	10
4.3. Tillvägagångssätt.....	10
4.4. Databearbetning	10
4.5. Validitet/reliabilitet	11
4.6. Etiska aspekter	12
5. Resultat	12
5.1. Beskrivande statistik	12
5.2. Skillnader mellan könen.....	14
5.3. Samband mellan perfektionism och grad av tidig specialisering.....	14
6. Diskussion.....	15
6.1. Resultatdiskussion.....	15
6.1.1. Skillnader i perfektionism mellan könen	16
6.1.2. Samband mellan perfektionism och grad av tidig specialisering.....	17
6.2. Metoddiskussion	18
6.3. Fortsatt forskning	19
6.4. Slutsats	20
Käll- och litteraturförteckning	22

Bilaga 1. Litteratursökning

Bilaga 2. Enkät

Bilaga 3. Informationsbrev Ansvariga på skolor

Bilaga 4. Informationsbrev Deltagare

Bilaga 5. Samtyckesblankett Deltagare

Bilaga 6. Index Specialisering

1. Introduktion

Att som publik beskåda en idrottare på elitnivå kan skapa föreställningar om att det måste vara en enastående upplevelse att få vara talangfull och framgångsrik inom en idrott. Det åskådarna kanske inte alltid har i åtanke är den träningsmängd, drivkraft, vilja och engagemang som krävs för att nå dit. En idrottare behöver gå igenom många timmars träning för att nå framgång inom elitidrotten och de som lyckas nå framgång lägger ofta ner mer tid och mer kvalitet på träningen än de som inte lyckas. Denna hängivenhet kan under vissa omständigheter leda till risker för idrottsrelaterade psykiska besvär, som bland annat perfektionism. Perfektionism innebär enligt Gustafsson (2008) en strävan efter perfektion vilket kan inneha positiva effekter då det får individen att jobba mot höga mål. I kombination med för mycket självkritik kan dock denna strävan efter perfektion innebära en risk för besvär, såväl psykiskt som prestationsmässigt. Istället för att drivkraften fungerar som utvecklande blir den därmed hämmande.

2. Kunskapsöversikt

2.1. *Perfektionism*

Enligt Flett och Hewitt (2002) kan perfektionism identifieras utifrån 21 olika definitioner, dock skiljer sig dessa definitioner åt vilket gör att likheter mellan dem är få. Således verkar det allmänt svårt att definiera personlighetsdraget perfektionism. Ett flertal forskare menar att det finns individer som antingen är perfektionister eller icke-perfektionister. De karakteristiska dragen en perfektionist besitter är dock svåra att identifiera (till exempel Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990; Shafran & Mansell 2001). Perfektionism kan, enligt Frost et al. (1990), ses som överdrivet höga krav hos en individ där kraven dessutom förknippas med rädsla för att misslyckas. Här ingår även en överkritisk självutvärdering hos individen. Utifrån denna bakgrund har definitionen av perfektionism enligt Frost (1990) resulterat i sex olika perfektionism-dimensioner. Dessa är: personlig strävan (*personal standards*), oro över misstag (*concern over mistakes*), tvivel kring handling/tvivel på egen förmåga (*doubts about actions*), organisation/preferens till ordning och reda (*organization*), föräldrars förväntningar (*parental expectations*) och föräldrars kritik (*parental criticism*). Beskrivningen av perfektionism som Flett och Hewitt (2002) presenterar innebär en strävan efter att perfektion ska vara i fokus samt att perfektionister sätter anmärkningsvärt höga mål kring sin prestation. Ett felfritt resultat och ett engagemang som kan beskrivas som överdrivet är ett måste hos perfektionister för att de ska uppnå sina mål. Att vilja, eller känna sig tvungen att, prestera

med så få misstag som möjligt är typiska drag hos perfektionister. Med detta tankesätt upplever individen att en prestation bara är möjlig om individen följer sina egna rutiner och regler. Enligt Stoeber och Otto (2006) är perfektionism en personlighetstyp som påverkar en individs liv i de flesta sammanhang. Perfektionism spelar en viktig roll i bland annat idrottsvärlden men har även en påverkan i en individs sociala liv i relation med familjemedlemmar, arbetskollegor och fritidsaktiviteter.

2.1.1. Perfektionistisk strävan och oro

Stoeber och Otto (ibid.) menar att perfektionism är ett flerdimensionellt fenomen med många aspekter varav några är positiva och några är negativa. Dessa olika fenomen bildar två grundläggande och centrala dimensioner av perfektionism, vilka är perfektionistisk strävan (PS) och perfektionistisk oro (PO).

Individer med höga nivåer av PS strävar efter perfektion och karaktäriseras vanligtvis med höga/orealistiska mål, hårt arbete och att sätta upp en hög standard kring sin prestation (Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Individer med höga nivåer av PO är självkritiska och tvivlar på att de gjort saker på ett felfritt sätt. Rädslan över att inte leva upp till sina egna och andras höga krav och förväntningar, rädslan för att göra fel samt svårigheten att skilja mellan höga förväntningar och faktisk prestation är typiska drag hos en individ med hög PO. (Stoeber & Otto 2006). Individer som har höga nivåer av enbart PS är med andra ord inte alltför bekymrade över problem, misstag eller personlig duglighet. För individer med höga nivåer av PO upplevs däremot handlingar med en känsla av tvivel och rädsla för att inte leva upp till ens egna normer och förväntningar. Rädslan att misslyckas är större än viljan att lyckas hos perfektionister med hög PO, vilket blir negativt. (Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Hos perfektionister med hög PO förekommer även en osäkerhet kring kvaliteten på sin prestation. Studier visar på att detta har att göra med känslan av att ens arbete inte är fulländat och att aldrig riktigt vara nöjd med vad som har åstadkommit (Frost et al. 1990).

2.1.2. Konsekvenser av perfektionistisk oro

Forskningen är tydlig gällande PO och att individer med höga nivåer av detta personlighetsdrag upplever negativa konsekvenser (Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Evidensen stärker att PO ökar risken för bland annat prestationsångest, låg

självkänsla, tävlingsängslan, oro, depression, stress och utbrändhet etcetera. (Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003; Bieling, Israeli & Antony 2004; Anshel & Mansouri 2005; Flett & Hewitt 2014)

2.1.3. Konsekvenser av perfektionistisk strävan

Till skillnad från forskningsläget gällande PO, vilket kan anses otvetydigt, är PS bäst beskriven som komplex och oklar. Individer som enbart har höga nivåer av PS kan uppvisa positiva egenskaper i form av god prestation, hög självkänsla och låga nivåer av depression (Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003).

PS förknippas vidare med positiva resultat så som upplevd förmåga att prestera (Enns et al. 2001; Stumpf & Parker 2000). Stoeber, Uphill och Hotham (2009) redovisar i sin studie att PS inte underminerar prestationen i en konkurrenssituation utan kan associeras med mål som hjälper idrottare att uppnå topprestation. De har i denna studie tagit reda på hur perfektionism påverkar prestationen hos idrottare samt om idrottarnas mål med tävlingen har en viktig betydelse för prestationen. Studien utfördes på triathlon-deltagare i två olika tävlingar. Resultatet indikerade att deltagarna med höga nivåer av PS och som även ville göra bra ifrån sig också presterade lovande i tävlingen. Deltagarna som däremot valde att ha en lägre målsättning och inte lika höga krav på sig själva presterade sämre i tävlingen.

Trots att PS kan driva god prestation visar en nyligen publicerad review-artikel av Hill et al. (2018) att alla dimensioner och subtyper av perfektionism visar mönster på korrelationer som tyder på potential för åtminstone någon grad av sårbarhet vad gäller motivation, välbefinnande och därför problem kring att prestera. Som framgår i deras granskning verkar även PS, som ibland ses som en positiv dimension, genomsyra atleterna med åtminstone en liten del av sårbarhet. PS är därmed bäst beskriven som komplex och oklar i och med att den omfattar både positiva och negativa dimensioner.

2.1.4. Perfektionism som ett möjligt problem bland unga idrottare

Flett och Hewitt (2014) beskriver perfektionismen som en maladaptiv faktor inom idrott och träningsbeteende. Artikeln är en förlängning av deras tidigare arbete kring riskerna av perfektionism inom idrott och träning. Nya upptäckter som redogörs för i denna fråga framhävs för att illustrera sårbarheten hos perfektionister och de olika potentiella

farorna/konsekvenserna samt pressen som är associerad med behovet av att vara absolut perfekt. Dessa faror/konsekvenser är förknippade med den oflexibla och rigida strävan efter perfektion och därtill hörande sätt att utvärdera sitt egna jag och andra människor. Flett och Hewitt (2014) lyfter ytterligare en tidigare undersökning som kan relateras till den ovan där resultatet visar att nästan två av fem unga idrottare anses besitta en ohälsosam perfektionism. Detta resultat indikerar att perfektionism verkar vara vanligt samt visar på en sårbarhet och problematik som det bör studeras mer kring, vilket stärker vikten av att undersöka perfektionism hos unga idrottare på idrottsgymnasier.

Denna studie kommer följaktligen att använda nationellt godkända idrottsgymnasier (NIU) som en lämplig kontext för att studera dessa frågor. NIU är en verksamhet som gör det möjligt för ungdomar att genomgå gymnasieutbildningen samtidigt som det kan förstärka träningsmöjligheterna inom den egna idrotten. NIU rekryterar lokalt alternativt regionalt och eleverna ges möjlighet att nå en nationell elit. Det finns över 450 stycken NIU inom 50-talet olika idrotter runt om i landet. Denna verksamhet bygger på en samverkan mellan olika parter vilka är Skolverket, kommunen eller en enskild huvudman samt Specialidrottsförbundet och Idrottsföreningen. (Fahlström et al. 2015)

2.1.5. Perfektionism och könsskillnader

Flera studier (Slaney & Ashby 1996; Stoeber & Stoeber 2009) visar att perfektionism är domänspecifik. Enligt Dunn, Gotwals och Causgrove Dunn (2005) varierar perfektionism utefter olika situationer och sammanhang. Det är dock oklart huruvida det skulle finnas en skillnad mellan könen, både gällande perfektionism som helhet eller i idrottslig perfektionism. Det har trots detta förekommit indikationer i tidigare forskning på att män har högre perfektionistiska tendenser inom den idrottsliga domänen (ibid.). Det som mättes var allmänna perfektionistiska tendenser samt perfektionistiska tendenser inom den idrottsliga och akademiska domänen. Som nämns ovan visar resultatet på att de manliga deltagarna tenderade att ha högre perfektionistiska tendenser än kvinnorna inom idrotten.

Dunn, Gotwals och Causgrove Dunn (2005) presenterar även forskningsläget kring könsmissiga skillnader inom idrott och perfektionism och menar att den forskningen indikerar att män tenderar att lägga större vikt och värde i prestation, framgång och kompetens inom idrott än kvinnor. Vidare menar de att ifall dessa könseffekter är solida och var närvarande under deras undersökning så är det möjligt att de manliga idrottarna kan ha utvecklat en högre perfektionistisk benägenhet inom sport än sina kvinnliga motsvarigheter.

Detta eftersom uppnåendet av en högre prestationsstandard inom en högt värderad domän teoretiskt sätt bör leda till de största ökningarna av egenvärde. Däremot påvisar Nordin-Bates et al. (2011) i sin studie att kvinnliga dansare rapporterar fler perfektionistiska tendenser än manliga dansare. En annan studie (Stoeber & Stoeber 2009) undersöker vilka olika domäner människor tenderar att vara perfektionistiska i. Resultatet visade ingen signifikant skillnad mellan kvinnor och män på någon av de 22 undersökta dimensionerna. I en annan studie (Slaney & Ashby 1996) framkom endast en tydlig könsskillnad och det var rörande hushållsarbete och städning där kvinnor uppgav att det var ett område de var perfektionistiska i medan endast ett fåtal män ansåg det vara ett viktigt område. Det behövs mer forskning kring perfektionism och könsskillnader då forskningsläget är mycket litet. Detta för att till exempel bättre kunna förstå var stöd och eventuella preventiva åtgärder ska riktas.

2.2. Perfektionism och tidig specialisering

Givet att perfektionism verkar kunna leda till såväl goda (till exempel prestation) som problematiska (till exempel ångest) utfall, samt eftersom det verkar vara relativt vanligt inom idrott, så blir det viktigt att förstå varifrån perfektionism uppstår.

Spelare som blir uppmärksammade av tränare, föräldrar och media vid tidig framgång kan uppleva att de yttre kraven ökar. Det kan göra att spelaren ändrar fokus från att försöka prestera genom att utveckla sin förmåga till att istället försöka undvika misslyckande. Att arbeta hårt mot högt uppsatta mål, som är en del av de positiva effekterna av perfektionism, övergår istället till en hämmande rädsla för kritik och misslyckande. (Gustafsson 2008). Det finns indikationer från en tidigare studie att så kallade "gifted and talented"-elever inom skolan oftare utvecklar perfektionistiska drag (Speirs Neumeister, Williams & Cross 2009), något som verkar sannolikt även inom idrott (Appleton & Curran 2016). De som tidigt utses som talanger och satsar fullt ut på en specifik idrott lägger ner mycket tid på träning; i och med det ökar troligtvis risken att få en identitet som är tajt knuten till aktiviteten. Individerna ser sig själv som en spelare först och främst, eller till och med enbart. Prestation är antagligen i detta skede en stor del av personens liv och framväxt av perfektionistiska egenskaper blir mer sannolikt. Tidig framgång är således en möjlig faktor som kan påverka utvecklandet av perfektionism (Gustafsson 2008), vilket leder till frågan: går det att finna ett samband mellan grad av tidig specialisering och perfektionism?

Speirs Neumeister, Williams och Cross (2009) utvidgar forskningsläget i sin studie genom att undersöka perfektionism hos gymnasieelever. En brist på utmaning och en tidig akademisk

framgång som visade tecken på en hög förmåga var primära faktorer för utvecklingen av perfektionism. Andra studier och teoretiska artiklar kring perfektionism och talangfulla elever har noterat att en bakgrund med akademisk framgång uppnådd utan utmaning kan leda till perfektionism (Schuler 2002; Silverman 1999; Speirs Neumeister 2004). Deltagarna i studien indikerade att deras tidiga framgångar ledde dem, liksom andra, att förvänta sig perfektion som norm (ibid.). Detta förefaller sannolikt inom idrott, kanske särskilt de som specialiserar sig tidigt, men detta finns det ännu ingen forskning kring.

Även om idrottare når elitnivå kan deras nöje i att träna vara kompromissad (Law, Côté & Ericsson 2007). Fraser-Thomas, Côté och Deakin (2008) visade på att barn var mer benägna att sluta med sin idrott ifall de hade specialiserat sig tidigt inom idrotten. Perfektionism är en potentiell bidragande faktor även om det finns lite forskning kring bakomliggande faktorer till ovan nämnda fynd. Anshel och Mansouri (2005) menar att perfektionism kan underminera hälsosamt idrottsdeltagande på grund av att det förstärker misslyckanden och en uppfattning om låg kompetens. Vidare kan perfektionister, enligt Hall, Hill och Appleton (2012), vara mer benägna att sluta med sin idrott - eller stanna kvar, trots suboptimalt välmående. Att de stannar kvar inom idrotten trots suboptimalt välmående kan bero på att perfektionistens identitet är starkt knutet till prestation, vilket gör att det blir väldigt svårt att sluta med idrotten.

Det finns olika sätt att definiera tidig specialisering men typiska komponenter är en hög träningsvolym och intensitet i tidig ålder, en återhämningsperiod som är minimal samt ett mål att optimera sin fysiska utveckling (Bompa & Haff 2009; Jayanthi et al. 2013; Côté, Lidor & Hackfort 2009). Att utesluta andra aktiviteter och att ha introducerats till idrotten genom sina föräldrar är också vanliga ingredienser hos de som specialiserar sig tidigt. Att utsättas för höga krav från tränare och föräldrar kan också vara bidragande orsaker till varför barn och ungdomar specialiserar sig i tidig ålder för att lyckas inom en specifik idrott. (Côté, Lidor & Hackfort 2009)

Begreppet specialisering förekommer ofta i debatten. Wagnsson och Patriksson (2007) menar att det innebär vissa svårigheter att studera tidig specialisering inom idrotten, delvis på grund av att det är svårt att hitta en allmänt etablerad definition av begreppet. De använder sig i sin studie av antalet träningsstimmar, ålder då individen började med sin huvudidrott och antalet idrotter man deltagit i som ett mått på tidig specialisering inom respektive idrott. Parallellt definierar Riksidrottsförbundet (2013-10-07) begreppet specialisering som att en individ

inriktar sig helt på en idrottsgren eller disciplin, men inte att individen nödvändigtvis satsar på den.

Enligt Fahlström et al. (2015) är det få frågor som väckt så stort intresse, åsikter och uppmärksamhet inom media som frågan kring hur vägen från barnåren till elitidrottare bör se ut. Den optimala vägen till elitnivå har undersökts och diskuterats av forskare och praktiker inom idrottsrörelsen (ibid.). Finns det forskning som säger att det är nödvändigt att specialisera sig tidigt inom en idrott för att nå eliten? Enligt en undersökning kring svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering är det inte nödvändigt då det visade sig att vägen till huvudidrotten för de allra flesta gått via utövandet av flera idrotter (ibid.). Detta stärker även Peterson (2007) i sin artikel där han skriver att de mest framgångsrika idrottarna gynnades av att de specialiserade sig jämförelsevis sent och drog en fördel av att ha utövat flera idrottsgrenar innan dess. Det framgår även i artikeln att de som är bäst som elva-tolvåringar nästan aldrig är de som är mest framgångsrika tio år senare.

För att en individ ska kunna nå toppnivå inom en viss idrott är det allmänt etablerat att det krävs många timmars träning. Däremot förekommer flera fysiska och emotionella konsekvenser när unga adepter lägger ner stort engagemang i sin idrott redan i tidig ålder, exempelvis risken att bli utbränd av fysisk och emotionell stress. Författarna menar att det måste läggas mer vikt vid att få både barn, föräldrar och tränare att förstå att det finns en markant skillnad gällande vuxna och barns kroppar samt deras fysiska status, speciellt under tillväxtspurten. (Smucny, Parikh & Pandya 2015). Idrottare och tränare har sedan en tid tillbaka utvecklats och utgått ifrån olika träningsprinciper. Dessa träningsprinciper har studerats och utformas utifrån resultaten av olika forskningsprojekt bland annat inom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska områden. Majoriteten av forskningen idag visar att idrottare bör sträva efter att ha en balans mellan multilateral och specialiserad träning. Träning som utövas i den tidiga utvecklingen hos en adept bör fokusera på multilateral utveckling där adepten riktar in sig mot en mer övergripande fysisk träning för att med tiden, då adepten växer och utvecklas fysiskt, öka den specialiserade träningen och fokusera mer på de färdigheter som krävs inom den specifika och utvalda idrotten. Viktigt att tänka på som ung är att skapa en bra grund i form av en varierad träning för att senare i livet lägga mer fokus på en mer specialiserad träning som riktar in sig på den valda idrotten. Om adepten får en välutvecklad grund redan i tidig ålder kommer individens multilaterala träningsfas utveckla en positiv fysiologisk grund som krävs för att senare i sin utveckling maximera prestationsförmågan. (Bompa & Haff 2009). Idag är flera forskare eniga om att ett

mångfacetterat träningsprogram med fokus på en bred utveckling redan i tidigt skede där den idrottsspecifika träningen ökar med åldern är att föredra för barn och ungdomar (Bompa & Haff 2009, s. 31; Jayanthi et al. 2013).

Tidigare använda mätmetoder i studier kring specialisering är begränsade. Dels på grund av att det ibland är förekomsten av tidig specialisering eller inte som studeras (det vill säga ja/nej), snarare än *grader* av specialisering. I flera fall tas heller inte hänsyn till alla aspekter av definitionen av specialisering, såsom hög träningsvolym och intensitet i tidig ålder, korta återhämningsperioder, målet att optimera sin fysiska utveckling, välja bort andra aktiviteter med mera. Detta är en kunskapslucka som avses fyllas genom att använda ett tydligare mått på tidig specialisering. Perfektionism och specialisering som enskilda begrepp är idag omtalade ämnen men gällande deras möjliga samband är forskningsläget begränsat. Förhoppningen är att denna studie skall bidra med kunskap och underlag för vidare forskning.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och specialiseringshistorik. En anledning till varför detta ska undersökas är att lärare och tränare, främst inom skolverksamheten, ska ges en medvetenhet om att träning på hög nivå i samband med perfektionistiska egenskaper kan öka sårbarheten för viss typ av psykisk ohälsa hos eleverna och lättare kunna få en förståelse kring sammanhanget av perfektionism och tidig specialisering. Förhoppningsvis kan detta i sin tur främja en hållbar idrottsatsning hos de unga som tar hänsyn till både hälsa och idrottslig prestation.

1. Finns det någon skillnad i perfektionistisk strävan och/eller oro mellan könen?
2. Finns det något samband mellan perfektionistisk strävan och/eller oro och elevernas historik kring idrottslig specialisering?

4. Metod

4.1. Deltagare

Studien är avgränsad till att undersöka elever studerandes på tre utvalda idrottsgymnasier med NIU-verksamhet inom Stockholmsområdet. Totalt 97 elever deltog i studien och 93 enkäter var brukbara. Dessa tre skolor är utvalda på grund av att de fanns lättillgängliga, ur ett geografiskt perspektiv, vilket kan beskrivas som bekvämlighetsprincipen (Hassmén &

Hassmén 2008). Då rekryteringen inkluderade elever som befann sig närmast och som ansågs besitta tillräckligt med information för att kunna besvara frågeställningarna, och samtidigt vara benägna att delta, kan detta även beskrivas som tillgänglighetsurval (ibid.). Elever i samtliga årskurser och från nio olika idrotter rekryterades, vilka var: innebandy (38,71%), handboll (22,58%), fotboll (20,43%), basket (5,38%), tennis (4,30%), simning (3,23%), badminton (2,15%), dans (2,15%) och gymnastik (1,08%). Majoriteten av eleverna utövade således fotboll, handboll eller innebandy. Urvalet av deltagare skedde på premissen att den målgrupp som ämnades undersökas inkluderades, det vill säga elever studerandes på NIU i Stockholm. Det var 44 pojkar (47,31%), 48 flickor (51,61%) och en ”annat” (1,08%) födda år 2000–2003 som deltog i studien. Både pojkar och flickor besvarade enkäten för att kunna urskilja om det fanns någon skillnad mellan könen. Denna urskiljning finns även med i en av frågeställningarna.

4.2. Mätmetoder

Den bäst lämpade metoden för att besvara frågeställningarna i denna studie var en kvantitativ metod där en enkätundersökning genomfördes med större grupper. Denna datainsamlingsmetod innebar att deltagarna besvarade en enkät med fasta svarsalternativ samt frågor med svar som innefattar siffror, idrottstyper etcetera (Hassmén & Hassmén 2008). Tanken med metoden var att finna eventuella samband mellan variablerna i studiens frågeställningar för att slutligen kunna dra slutsatser. Enkäten innehöll även frågor kring demografisk data i och med att en urskiljning mellan könen skulle göras och för att kunna beskriva urvalsgruppen generellt. (ibid.). Enkäten bestod utav två olika delar, se bilaga 2.

4.2.1. Perfektionism

Enkätfrågorna kring perfektionism består av The Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS; Stoeber & Otto 2006). MIPS är baserad på en kombination av olika modeller av multidimensionell perfektionism (Frost et al. 1990; Hewitt & Flett 1991; Stoeber & Otto 2006). MIPS innefattar tio frågor kring strävan efter perfektion (exempelvis "I min idrottsträning strävar jag efter att vara så perfekt som möjligt") och negativa reaktioner på imperfektion (exempelvis "I min idrottsträning blir jag frustrerad om jag inte uppfyller mina höga förväntningar"). Deltagarna skattade till vilken grad de höll med om dessa påståenden på en skala från 1–6 där 1 = *aldrig* och 6 = *alltid*. MIPS har visat på en hög reliabilitet och validitet i flertalet studier. Att skatta högt inom delskalorna "Striving for perfection" och "Negative reactions to mistakes" har visat sig vara reliabla indikatorer på PS och PO. (Stoeber & Madigan 2016, s. 47). I studien användes Cronbach's alfa för att testa reliabiliteten och se i

vilken utsträckning variablerna korrelerade med varandra. Cronbach's alpha mäter intern konsistens (homogenitet) hos ett test och en riktlinje är att värdet bör vara 0,70 eller högre för att en god intern reliabilitet skall föreligga (Pallant 2016). Mätningarna visade en god reliabilitet då PS beräknades ha 0,85 och PO 0,82.

4.2.2. Bakgrundsinformation och specialiseringshistorik

Denna del omfattar frågor om deltagarnas bakgrund och demografi (ålder, kön, idrott) samt träningsvanor (exempelvis ”under en vanlig vecka tränar jag x gånger” och ”hur många veckor om året är du ledig från din idrott?”). Dessutom ingår frågor om deltagarens specialiseringshistorik (exempelvis ”hur gammal var du när du började med din huvudsakliga idrott?”, ”hur gammal var du när du började satsa?” och ”vilka andra idrotter har du deltagit i?”). Enkätfrågorna kring specialiseringshistorik har utformats som del i ett större projekt lett av handledaren för denna uppsats. Frågorna är baserade på litteratur (Côte, Lidor & Hackfort 2009; Fahlström et al. 2015; Law, Côté & Ericsson 2007) men är studiespecifika på grund av att inga standardiserade enkäter kring ämnet existerar i nuläget.

4.3. Tillvägagångssätt

För att komma i kontakt med deltagarna inom studiens målgrupp kontaktades tre skolor i Stockholms län med NIU-verksamhet. Ansvariga på skolan fick till en början information kring studien via mejl (se bilaga 3), som sedan ledde till ett godkännande om att få komma ut till skolorna. Väl ute på respektive skola fick eleverna ta del av ett informationsbrev (se bilaga 4), samt en samtyckesblankett (se bilaga 5), som skrevs under vid val av deltagande. Därefter delades enkäterna ut till de elever som valde att delta i studien.

Före den huvudsakliga datainsamlingen testades enkäterna av ett tiotal personer jämnåriga med studiens målgrupp. Denna enkätpilot genomfördes för att undersöka frågornas relevans och eventuella brister och för att skapa erfarenhet inför den huvudsakliga undersökningen. Efter enkätpiloten genomfördes ett fåtal justeringar i enkäten.

4.4. Databearbetning

All framtagen data ur enkätundersökningen analyserades och bearbetades i statistikprogrammet *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Till en början sammanställdes samtliga svar för respektive individ där medelvärde (M) samt standardavvikelse (SD) beräknades för utvalda frågor. Efter inmatning av samtliga enkäter påträffades fyra bortfall på grund av uteblivna svar. Detta ledde till att analysen utfördes på

sammanlagt 93 individer. I frågan kring jämförelse mellan könen analyserades totalt 92 individer då en individ angav ”annat” som svar på ”kön”. I programmet beräknades och analyserades studiens specifika forskningsfrågor. I och med att data från enkäter med Likert-skala räknas som ordinal-data användes icke-parametriska test. Ett Mann-Whitney U-test genomfördes för att undersöka eventuella skillnader mellan könen gällande perfektionism. De båda dimensionerna (PS och PO) som används i studien undersöktes oberoende av varandra.

För att undersöka ett eventuellt samband mellan elevernas historik kring specialisering och perfektionism användes Spearmans rangkorrelation. En alfa-nivå på 5 % sattes för samtliga test. För att kunna beskriva elevernas nivåer av perfektionism sattes gränsvärden för låg ($M \leq 2$), måttlig ($M=2-4$) samt hög nivå ($M=4-6$). För att få en sammanställd siffra utifrån alla variabler kring tidig specialisering sammanställdes ett index, se bilaga 6. Indexet innefattar de variabler som anses ha en grundläggande roll för tidig specialisering utifrån dess definition inklusive ålder när individen började med sin nuvarande huvudidrott, började satsa i sin huvudsakliga idrott, när de blev uttagna/valda till ett särskilt lag eller grupp, började träna intensivt i syfte att tävla inom sin huvudsakliga idrott, började välja bort saker till förmån för sin huvudsakliga idrott, antal andra föreningar eleven deltagit i inom sin huvudsakliga idrott, antalet andra idrotter som eleven deltagit i, antalet träningstimmar per vecka upp till 12 års ålder samt fördelningen av elevernas träning under terminer och lov. Olika åldrar och träningsmängd gav olika poäng, med högre poäng för tidigare/mer intensiv träning. Dessa poäng sammanställdes till en totalsumma (max 39 poäng) som sedan användes i analysen. Se bilaga 6 för detaljer om indexet.

Innan det skedde en analys av den insamlade datan i SPSS genomfördes en kontroll för att upptäcka eventuella fel eller snedfördelningar. I programmet utfördes även tester för att granska om variablerna var normalfördelade. Dessa är väsentliga steg i analysen, bland annat då det finns en stor risk att göra misstag vid inmatning av data. Ett litet fel kan förstöra analysen helt och hållet. Detta innebar att det utfördes en kontroll av alla variabler för värden som låg utanför intervallet, det vill säga som inte låg inom intervallet för möjliga värden. Två olika typer av kontroller utfördes varav den första var mer lämpad för kategoriska variabler och den andra mer lämpad för kvotdata. (Pallant 2016)

4.5. Validitet/reliabilitet

Validitet innebär att undersöka det studien avser att undersöka, därav valet av kvantitativ studie i form av enkäter (Patel & Davidson 2011, s. 102). Genom en deduktiv enkät kunde

deltagarna enkelt kryssa i svar på frågorna och komplettera med kortare uppgifter som exempelvis årtal och idrotter. Validiteten stärktes genom att enkäten gav svar på det som studien avsåg mäta och genom att en etablerad enkät inom perfektionism användes. Validiteten för enkätdelen kring specialiseringshistorik eftersträvades genom att den utvecklades i flera steg och av flera forskare i samarbete. Därtill att den pilottestades med två andra elitsatsande idrottsgrupper innan en enkät-pilot utfördes i denna studie. Reliabilitet innebär att undersöka på ett tillförlitligt sätt (ibid.). Det gäller att enkätundersökningen i så stor mån som möjligt genomförs på samma sätt oavsett var och när undersökningen genomförs. En noggrann genomgång utfördes tillsammans innan undersökningarna där båda parterna var överens om vad som skulle göras samt hur undersökningen skulle gå till, vilket därmed ökade reliabiliteten (Eliasson 2006, s. 15–16). Reliabiliteten ökade även med anledning av att frågorna ställdes i dåtid, exempelvis “Hur gammal var du när du började med din huvudsakliga aktivitet?”, eftersom frågorna bör vara lika om frågan ställs idag eller ett år senare. Då dessa typ av svar inte bör ändras över tid ökar reliabiliteten. (Patel & Davidson 2011, s. 102)

4.6. Etiska aspekter

Etiska överväganden för studien förhåller sig till Vetenskapsrådets (2018) fyra forskningsetiska principer. Till en början informerades deltagarna om villkoren som gällde för deras deltagande samt deras uppgift i projektet. De informerades även om att deltagandet var frivilligt och att de hade rätt att när som helst under studiens gång avbryta sin medverkan. Innan enkäterna delades ut erhöles samtycke från de medverkande, vilket ingår i samtyckeskrauet. De som medverkade utsattes inte för olämplig påtryckning eller påverkan i sitt beslut om att delta eller avbryta sin medverkan. Konfidentialitetskrauet säkerställdes genom att alla deltagarna gavs största möjliga konfidentialitet, bland annat genom att de inte uppgav namn samt att det var praktiskt taget omöjligt för utomstående att komma åt deltagarnas uppgifter och att dessa inte går att spåra för läsaren. Uppgifter om medverkade personer användes eller utlånades inte för andra syften än denna studie. Uppgifterna användes heller inte för beslut eller åtgärder som direkt påverkade den medverkande.

5. Resultat

5.1. Beskrivande statistik

Gällande perfektionism visade sammanställningen av den framtagna data från undersökningen att 51,65% av eleverna innehar en hög nivå av PS medan 45,16% respektive

3,23% besitter en måttlig respektive låg nivå av PS. När det gäller PO visade resultatet att 65,59% av eleverna innehar en måttlig nivå medan 22,58% respektive 11,83% besitter en hög respektive låg nivå av PO. Låg nivå ($M = \leq 2$) innebär att eleverna har skattat "aldrig" eller "nästan aldrig" på frågorna om PS eller PO, måttlig nivå "då och då" eller "ibland" samt hög nivå "nästan alltid" eller "alltid". Sammantaget uppvisade eleverna ett medelvärde på 24,09 poäng inom PS och 21,03 poäng inom PO där maxpoängen för de båda dimensionerna var 30. Vidare framkom anmärkningsvärda resultat på specifika frågor som visar att eleverna "nästan alltid" strävar efter att vara så perfekta som möjligt ($M = 5,27$ av 6) och har en önskan om att göra allt perfekt inom sin träning ($M = 5,01$ av 6). Dessa två påståenden speglar dimensionen PS. Ett beaktansvärt resultat när det gäller PO indikerar att eleverna "nästan alltid" blir frustrerande om de inte uppfyller sina höga förväntningar ($M = 5,10$ av 6).

Beskrivande data för de enkäter som använts i denna undersökning presenteras i tabell 1. Gällande specialisering så började eleverna i genomsnitt utöva sin idrott vid cirka sju års ålder och när de var omkring 11 år började eleverna välja bort saker (exempelvis hobbies) till förmån för sin idrott. De blev uttagna/valda till ett särskilt lag eller grupp (det vill säga en grupp där inte alla som ville fick vara med) då de var strax över 12 år gamla och började satsa (träna fokuserat för att förbättra prestation inom sin huvudsakliga idrott) vid cirka 13 års ålder. Eleverna har i genomsnitt deltagit i 2,5 andra idrotter. 73% av eleverna uppger att de har tränat minst sex timmar i veckan inom sin idrott upp till 12 års ålder.

Tabell 1. Beskrivande data för perfektionism och specialisering inom de olika grupperna.

Variabler	Totalt ($N = 93$)	Flickor ($n = 48$)	Pojkar ($n = 44$)
Ålder - började med huvudsaklig idrott	7,08 ± 2,17	6,95 ± 2,19	7,25 ± 2,18
Ålder - blev uttagen/vald till ett särskilt lag eller grupp	12,38 ± 3,56	12,33 ± 2,67	12,41 ± 4,39
Ålder - började satsa	13,10 ± 2,25	13,58 ± 1,43	12,52 ± 2,82
Ålder - började välja bort saker till förmån för huvudsaklig idrott	11,49 ± 4,23	11,63 ± 4,00	11,61 ± 4,21
Antalet andra idrotter personen deltagit i	2,55 ± 1,49	2,46 ± 1,61	2,70 ± 1,30
Tränade ≥ 6 tim/veckan upp till 12 års ålder	73,00%	66,67%	79,55%
PS (perfektionistisk strävan) *	24,09 ± 4,48	24,48 ± 4,14	23,57 ± 4,85

PO (perfektionistisk oro) *	21,03 ± 4,94	22,35 ± 4,46	19,43 ± 4,98
Totalsumma index - Specialisering**	14,61 ± 5,35	14,98 ± 5,35	14,22 ± 5,39

* Maxpoäng = 30

** Maxpoäng = 39

5.2. Skillnader mellan könen

Som visas i tabell 1 är medelvärdena för både PS och PO snarlika mellan könen. För att undersöka eventuella signifikanta skillnader mellan könen gällande PS och PO genomfördes två icke parametriska test (Mann-Whitney) som visade en signifikant skillnad för PO ($Z = -2,97$; $p < 0,01$) och ingen signifikant skillnad för PS ($Z = -0,86$; $p = 0,39$). Således rapporterade flickor en högre nivå av PO i jämförelse med pojkar, men inte gällande PS.

5.3. Samband mellan perfektionism och grad av tidig specialisering

För att se eventuella samband mellan perfektionism och elevernas grad av tidig specialisering användes Spearmans rangkorrelationer. I tabell 2 presenteras resultaten från beräkningarna. Korrelationen mellan dessa variabler indikerar att det finns ett signifikant samband mellan PS och grad av tidig specialisering ($p = < 0,05$) men inte mellan PO och grad av tidig specialisering ($p = 0,54$).

Tabell 2. Samband mellan perfektionism, tidig specialisering samt ålder.

Variabler	Korrelationskoefficienter (rho)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1. Ålder	-											
2. Perfektionistisk strävan	-0,22*											
3. Perfektionistisk oro	-0,01	0,56**										
4. Ålder - Började med sin huvudsakliga idrott	0,08	-0,17	-0,13									
5. Ålder - Blev uttagen/vald till ett särskilt lag eller grupp	-0,05	-0,07	-0,05	0,11								
6. Ålder - Började träna intensivt i syfte att tävla	0,07	-0,33**	-0,14	0,27*	0,34**							
7. Ålder - Började satsa	0,07	-0,13	-0,10	0,08	0,16	0,54**						
8. Ålder - Började välja bort saker till förmån för sin idrott	0,08	-0,08	-0,01	0,11	-0,08	0,13	0,20					
9. Träningsmängd timmar/vecka 0–6 år	0,01	0,29**	0,11	-0,53**	-0,03	-0,27*	-0,12	0,01				
10. Träningsmängd timmar/vecka 7–9 år	-0,14	0,20	0,01	-0,47**	-0,05	-0,34**	-0,16	-0,07	0,61**			

11. Träningsmängd timmar/vecka 10–12 år	-0,26*	0,11	-0,17	-0,10	0,00	-0,31**	-0,21*	-0,07	0,29**	0,55**	
12. Totalsumma index - Specialisering	-0,09	0,23*	0,06	-0,56**	-0,16	-0,42**	-0,30**	-0,12	0,78**	0,72**	0,47**

* Korrelation är signifikant på en 0.05-nivå

** Korrelation är signifikant på en 0.01-nivå

För att få en mer genomgripande förståelse för vilka aspekter av tidig specialisering som hör samman med PS och/eller PO så genomfördes även Spearmans rangkorrelationer för dessa. Som redovisas i Tabell 2 visar dessa till exempel att ju tidigare eleverna började träna intensivt i syfte att tävla, desto högre nivå av PS förekommer hos dem i dagsläget. Dessutom visar resultatet att ju större träningsmängd per vecka eleverna utfört upp till sex års ålder, desto högre nivå av PS rapporterar de idag.

6. Diskussion

Denna studie syftade till att undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och specialiseringshistorik. Utifrån enkätsvaren framkom signifikanta värden, både vad gäller skillnad mellan könen samt samband mellan perfektionism och grad tidig specialisering. Innan diskussionen fokuserar på dessa fynd presenteras allmänna upptäckter kring elevernas nivåer av perfektionism.

6.1. Resultatdiskussion

Studiens resultat indikerar att perfektionism verkar vara vanligt hos unga idrottare på idrottsgymnasier, med bland annat ett svar som säger att 22,58% av samtliga elever innehar en hög nivå av PO. Liknande antyds i artikeln av Flett och Hewitt (2014) där resultatet visar på att nästan två av fem unga idrottare anses besitta en ohälsosam perfektionism. Resultatet i denna studie pekar även på att eleverna nästan alltid blir frustrerade om de inte uppfyller sina höga förväntningar. Härmed finns en risk att drivkraften och strävan att arbeta hårt mot högt uppsatta mål som eleverna innehar istället övergår till en hämmande rädsla för kritik och misslyckande (ibid.) vilket bekräftas genom resultat utifrån denna studie som visar på en stark, positiv korrelation mellan PS och PO. Det är således svårt att undvika PO om individen besitter en hög nivå av PS. I linje med flertalet andra studier förstärks denna negativa dimension (PO) av perfektionism (Gustafsson 2008; Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Rädslan för att misslyckas blir större än viljan att lyckas hos perfektionister med dimensionen oro vilket gör den negativ (ibid.). Med tanke på att nästan två av fem elever

skattar en hög nivå av PO finns det anledning till oro – ett resultat som ansvariga lärare och tränare inom NIU-verksamheter bör ta i beaktande.

Parallellt visar resultatet att över hälften av eleverna i denna studie innehar en hög nivå av PS. Många av eleverna strävar nästan alltid efter att vara så perfekta som möjligt och har en önskan om att göra allt perfekt inom sin träning. Detta kanske inte uppfattas som lika oroväckande då PS enligt flera forskare anses som en mer positiv dimension av perfektionism (Stoeber & Otto 2006; Lundh, Saboonchi & Wångby 2008; Gotwals, Dunn & Wayment 2003; Frost et al. 1990; Hassmén, Hassmén & Plate 2003). Sannolikt har eleverna med en hög nivå av PS en ökad förutsättning att prestera bättre i tävlingssammanhang då PS associeras med mål som hjälper idrottarna att uppnå toppprestation (Stoeber, Uphill & Hotham 2009). De höga nivåerna av PS kan således medföra positiva effekter då det får individen att jobba mot höga mål men i kombination med för mycket självkritik (PO) kan denna strävan efter perfektion innebära en risk för till exempel psykiska och prestationsmässiga besvär (Gustafsson 2008).

Flett och Hewitt (2014) framhäver sårbarheten hos perfektionister och de olika potentiella farorna/konsekvenserna samt pressen som är associerad med behovet av att vara absolut perfekta. Dessa faror/konsekvenser är förknippade med den oflexibla och rigida strävan efter perfektion och därtill hörande sätt att utvärdera sitt egna jag och andra människor. Det kan således ses som oroväckande att över hälften av eleverna nästan alltid strävar efter att vara så perfekta som möjligt. Som framgår i Hill et al.'s (2018) review-artikel genomsyrar PS idrottsatleter med en sårbarhet, förmodligen för att det hör samman med en tendens till rigiditet och överträning.

6.1.1. Skillnader i perfektionism mellan könen

Tidigare forskning kring skillnader mellan könen är tudelad då viss forskning menar på att män har högre perfektionistiska tendenser än kvinnor inom idrott (Dunn, Gotwals & Causgrove Dunn 2005) medan Nordin-Bates et al. (2011) fann att manliga dansare rapporterar färre perfektionistiska tendenser än kvinnliga dansare. Resultatet från denna studie ligger till viss del i linje med tidigare forskning då den indikerar på att flickor tenderar att besitta en högre nivå av perfektionism i idrottsliga sammanhang - i detta fall inom dimensionen PO. Annan tidigare forskning (Slaney & Ashby 1996) som går i linje med denna studies resultat visar på en tydlig könsskillnad rörande perfektionism där kvinnor uppgav att de var mer perfektionistiska. Frågan gäller dock domänen hushållsarbete vilket gör det svårt att jämföra med den idrottsliga domänen. I en annan artikel (Stoeber & Stoeber 2009) presenteras ett

resultat som visar på att det inte förekommer någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor när det gäller perfektionistiska tendenser inom 22 olika domäner. Detta motsäger studiens resultat gällande PO men stämmer däremot överens med resultatet för PS, där ingen signifikant skillnad mellan könen förekom i denna studie. Sammanfattningsvis verkar det inte finnas någon tydlig skillnad i perfektionism mellan könen. Eventuellt skiljer sig nivåer av perfektionism beroende på idrott vilket gör det svårt att se en generell skillnad mellan könen inom idrottsdomänen. Att det finns indikationer på att flickor visar en högre nivå än pojkar kan måhända grunda sig i att flickor upplever att det ställs högre krav på dem – att de förväntas vara mer ambitiösa, duktiga och ansvarsfulla i jämförelse med pojkar. Detta är dock endast spekulationer och skulle följaktligen behöva studeras mer för att kunna uttala sig om med säkerhet. Däremot finns det studier som indirekt styrker detta, till exempel Elvin-Nowak och Thomsson (2003), som menar på att kvinnor förväntas vara ansvarsfulla samtidigt som de ska lämna plats för männen som förväntas vara viktigare. Detta yttrar sig sedan i kvinnornas beteende och självkänsla och påverkar sannolikt individens psykiska hälsa.

6.1.2. Samband mellan perfektionism och grad av tidig specialisering

Forskningsläget kring sambandet mellan perfektionism och tidig specialisering är nästintill obefintligt. Tidigare forskning som trots allt vidrör ämnet anser att det skulle kunna finnas ett samband. Enligt Gustafsson (2008) kan tidig framgång inom idrott vara en möjlig faktor som kan påverka utvecklandet av perfektionism. Detta ligger i linje med Appletons och Currans (2016) studie som menar att talangfullhet hos elever inom idrottens värld sannolikt är en bidragande faktor till utvecklandet av perfektionistiska drag. Det finns även indikationer från tidigare studier som styrker denna teori genom att så kallade “gifted and talented”-elever inom skolan oftare utvecklar perfektionistiska drag (Speirs Neumeister, Williams & Cross 2009). Detta underlag stärker en del av resultatet från denna studie där ett signifikant samband uppstod mellan PS och grad av tidig specialisering. Andra studier har noterat att en bakgrund med akademisk framgång kan leda till perfektionism (Schuler 2002; Silverman 1999; Speirs Neumeister 2004). Eleverna som deltog i den sistnämnda studien indikerade att deras tidiga framgångar ledde dem, liksom andra, att förvänta sig perfektionism som norm. Denna studie stärker hypotesen att tidig specialisering inom idrott kan jämföras med en bakgrund med akademisk framgång.

Noterbart från studiens resultat är att över hälften av alla elever endast har deltagit i en till två andra idrotter. Detta resultat går inte helt i linje med annan forskning (Fahlström et al. 2015) kring svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering där det visade sig att vägen till

huvudidrotten för de allra flesta gick via utövandet av flera idrotter. Sannolikt finns ett samband mellan elevernas grad av tidig specialisering och antal andra idrotter de deltagit i. Detta bekräftas av Côté, Lidor och Hackfort (2009) som menar på att en vanlig ingrediens hos de som specialiserar sig tidigt är att utesluta andra aktiviteter. I och med uteslutandet av andra aktiviteter lägger troligtvis eleverna desto mer tid på sin huvudsakliga idrott och ökar därmed risken att skapa en identitet som är tajt knuten till den idrotten. Sannolikt blir prestationen en stor del av elevernas liv och utvecklandet av perfektionistiska egenskaper ökar, och skapar därmed ett samband mellan elevernas grad av tidig specialisering samt deras nivå av perfektionism.

Det finns flera fysiska och emotionella konsekvenser när idrottare lägger ner stort engagemang i sin idrott i tidig ålder (Smucny, Parikh & Pandya 2015). Denna studies resultat visar på att 73 % av alla elever som deltog i undersökningen tränade sex timmar per vecka eller mer i sin huvudsakliga idrott upp till 12 års ålder. Det innebär att nästan tre av fyra elever som deltog i denna studie kan ha en ökad risk att bli utbrända av fysisk och emotionell stress (ibid.). Perfektionism är en välkänd riskfaktor för just utbrändhet (Jowett, Hill, Hall & Curran 2016). Vad kan göras för att förebygga denna psykiska ohälsa? Majoriteten av dagens forskning är eniga om att barn och ungdomar inom idrotten bör sträva efter att skapa en bra grund med en bred utveckling i form av en varierad träning för att senare i livet lägga mer fokus på en mer specialiserad och idrottsspecifik träning som riktar in sig på den valda idrotten. (Bompa & Haff 2009, s. 31; Jayanthi et al. 2013)

Det index som användes för att mäta grad av tidig specialisering är nyligen framtaget och således inte ännu fullt validerat. För att därför vidare undersöka vilka aspekter av specialisering som påverkar utkomsten av resultatet jämfördes varje enskild variabel var för sig med elevernas perfektionism, vilket visade att två variabler indikerade ett signifikant samband. Den ena variabeln som visade ett signifikant samband var elevernas ålder när de började träna intensivt i syfte att tävla. Den andra variabeln var elevernas antal timmar träning mellan noll till sex års ålder.

6.2. Metoddiskussion

I studien användes en enkät gällande tidig specialisering som utvecklats i flera steg i samarbete med en forskargrupp på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm där den pilottestats flertalet gånger på andra grupper. Detta skapar en relativt solid validitet inför studiens undersökning då den är väl genomarbetad. Enkäten stärktes ytterligare då en

enkätpilot genomfördes inom ramen för denna studie med en relevant målgrupp. Trots detta förarbete kring enkäter uppkom ett antal frågetecken under studiens gång där formuleringen av vissa frågor kunde varit tydligare. Detta påvisades genom att ett antal frågor, vid upprepade tillfällen, tycktes vara svårtolkade för vissa deltagare.

Vad gäller urvalet av deltagare blev fördelningen mellan könen nästintill likvärdig. Gällande fördelningen mellan idrotterna var spridningen däremot ojämn, då vissa idrotter var dominerande vad gällde antalet elever. Tre idrotter, alla lagidrotter, var tydligt överrepresenterade medan flertalet individuella idrotter inte nådde upp till samma antal deltagare. Orsaken till den ojämna fördelningen mellan idrotterna berodde till största delen på att typ av idrott inte ingick i studiens frågeställningar och därför inte var i fokus under rekryteringen. En annan bidragande orsak var tidsbristen då behovet av att samla så många deltagare som möjligt vid ett och samma tillfälle var stort. På grund av att samtliga skolor gav snabb respons med möjlighet till rekrytering av lagidrotter med en stor grupp elever resulterade detta i denna fördelning. Önskvärt vore att studien hade inkluderat en större population samt flera skolor för att få en ökad generaliserbarhet och därmed en ökad validitet. Det är möjligt att antalet elever som rekryterades blev en begränsning för resultatet.

Eftersträvansvärt hade även varit att samtliga grupper av elever hade svarat på enkäterna i samma miljö med likvärdiga förutsättningar för att standardisera i så hög grad som möjligt. Undersökningen genomfördes i olika miljöer där de flesta grupperna befann sig i en idrottshall då enkäterna besvarades. Det hade sannolikt varit ännu bättre ifall alla grupperna hade befunnit sig i en klassrumsmiljö för att ge alla samma förutsättningar och minimera störningsmoment från omgivningen. På grund av att enkäten innehöll självrapporterade data genererar det sannolikt begränsningar och felkällor som till exempel minnesbias och över- eller underskattningar.

6.3. Fortsatt forskning

Denna studie kan bidra med fördjupad kunskap inför framtida studier samt fyller till viss del kunskapsluckor inom forskning kring perfektionism och tidig specialisering hos idrottsgymnasieelever. För att få en djupare förståelse krävs dock mer forskning kring området för att kunna tillämpas på större populationer. Med andra ord behövs ytterligare forskning för att kunna utforska sambandet mellan perfektionism och tidig specialisering då forskningsläget kring detta område är nästintill obefintligt. Det förekommer flertalet aspekter som hade varit intressanta att forska vidare på som denna studie inte tar upp.

Då det i studien framkom en signifikant skillnad mellan könen vad gäller perfektionism hade det varit intressant att undersöka vidare inom detta område, till exempel att undersöka ifall de olika perfektionismdimensionerna är mer framträdande inom olika idrotter. En tanke som uppstod under studiens gång var att de som utövar en individuell idrott möjligtvis skulle skattat högre nivåer av perfektionism jämfört med de som utövar lagidrotter. Detta var något som noterades under inmatning av data men inte lades någon större vikt kring eftersom den aspekten inte ingick i studiens frågeställningar. En aspekt som även hade varit intressant att undersöka är en eventuell skillnad mellan idrottsgymnasier och vanliga gymnasier (som inte har någon form av idrottsinriktning) alternativt en eventuell skillnad mellan Riksidrottsgymnasier (RIG) och NIU.

Vidare vore det värdefullt att undersöka vilka olika aspekter som påverkar en individs grad av perfektionism, till exempel föräldrars påverkan, vilket är en aspekt som vanligtvis dyker upp i tidigare forskning kring perfektionism men som inte tas upp i denna studie. Kanske är det så att föräldrarna är den största bidragande faktorn till att idrottseleverna upplever en högre nivå av perfektionism? När det gäller tidig specialisering som generellt begrepp ger den tidigare forskningen inget säkert svar på vad det faktiskt innebär. Som Wagnsson och Patriksson (2007) uttrycker så innebär det vissa svårigheter att studera tidig specialisering inom idrotten, just på grund av att det är svårt att hitta en allmänt etablerad definition av begreppet. Därmed behövs det fler studier som undersöker begreppet och hur det på bästa sätt kan mätas.

Att identifiera i vilka situationer perfektionism yttrar sig positivt respektive negativt, med andra ord när perfektionism bidrar till bättre eller sämre utfall, borde vara en viktig aspekt för fortsatt forskning kring idrott inom skolverksamheten. Detta för att kunna arbeta förebyggande kring elevernas hälsa inom NIU-verksamheterna runt om i Sverige, med förutsättning att öka medvetenheten hos lärarna kring elevernas perfektionistiska egenskaper. Lärarna har här en avgörande roll och ett stort inflytande hos eleverna. Att till exempel skapa ett klimat där det är tillåtet att misslyckas kan vara avgörande för utkomsten av elevernas nivå av perfektionism.

6.4. Slutsats

Vilket år individen börjar träna intensivt och hur stor träningsmängd som föreligger upp till sex års ålder kan vara avgörande faktorer för utvecklandet av individens perfektionistiska egenskaper, enligt resultatet från denna studie. Rådande studie bidrar således till forskningen

kring perfektionism och tidig specialisering. Detta är dock endast en tvärsnittsstudie vilket innebär att det kan finnas andra möjliga förklaringar till sambanden. Som nämns tidigare föreligger det luckor inom forskningen kring perfektionism i relation till grad av tidig specialisering. Vidare forskning inom detta är essentiellt eftersom perfektionism är vanligt förekommande, inte minst inom idrott på hög nivå, och speciellt i ett samhälle där hetsen kring specialisering inom barn- och ungdomsidrotten är större än någonsin. Sannolikt kommer elitidrotten alltid att vara en miljö som präglas av höga krav och hög konkurrens, vilket inkluderar både fysiska och psykiska påfrestningar. Personer som arbetar med unga satsande idrottare kommer rimligtvis att möta dessa problem. Önskvärt är därför att forskning, kunskap, tidig upptäckt och behandling av den psykiska hälsan prioriteras utifrån de faktiska behov som förekommer hos idrottssatsande ungdomar för att främja en hållbar idrottskarriär. Att integrera och balansera prestationsfrämjande insatser med hälsofrämjande syfte är en central och konkret utmaning, inte minst med hänsyn till ett mer långsiktigt perspektiv. Ett exempel på initiativ som kan förverkliga denna utmaning är *Strategi 2025* (Riksidrottsförbundet) som har påbörjat en resa mot framtidens idrott. Gällande perfektionism blir det därmed sannolikt viktigt att utveckla och framhäva de positiva egenskaperna inom begreppet samt utveckla förmågan att mildra de negativa egenskaperna hos eleverna för att de ska kunna utöva sin idrott med hälsan i behåll. Sammantaget är det viktigt att understryka betydelsen av att vara medveten om och uppmärksam på om närvaron av psykisk ohälsa bland unga idrottare. Vidare forskning med djupare analys behövs kring detta område men förhoppningsvis kan denna studie vara en ögonöppnare för lärare och tränare som spenderar sina dagar med barn och ungdomar inom idrotten.

Käll- och litteraturförteckning

Anshel, M. H. & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), ss. 99.

Appleton, P. R. & Curran. T. (2016). *The origins of perfectionism in sport, dance and exercise*, I: Hill, A. P. The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise. (A. P. Hill, Ed.). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group, ss. 57-81.

Bieling, P. J., Israeli, A. L. & Antony M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, ss. 1373-1385.

Bompa, T. O. & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), ss. 7-17.

Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K. & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), ss. 1439–1448.

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Elvin-Nowak, Y. & Thomsson, H. (2003). *Att göra kön*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.

Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J. & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education*, 35(11), ss. 1034–1042.

Fahlström, P.G., Gerrevall, P., Glemne, M. & Linnér, S. (2015) *Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering. FoU-rapport 2015:1*, ss. 1–96. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Flett, G. & Hewitt, P. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2014). “The perils of perfectionism in sports” revisited: Toward a broader understanding of the pressure to be perfect and its impact on athletes and dancers. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), ss. 369–384.

Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), ss. 318-333.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), ss. 449-468.

Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H. & Wayment, H. A. (2003). An Examination of Perfectionism and Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, ss. 17–38.

Gustafsson, H. (2008). Passion och hängivenhet i idrott – en förutsättning, riskfaktor eller både och? *Svensk Idrottsforskning*, 2008(2), ss. 6–9.

Hall, H. K., Hill, A. P. & Appleton, P. R. (2012). *Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory?* I: Roberts, G. C., Treasure, D. C. (Eds), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), ss. 456–470.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J. & Jowett, G. E. Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of Sport Psychology* (4th Edition), ss. 1-57. (Accepted 26-01-2018)
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBalla, C. (2013). Sport Specialization in Young Athletes Evidence-Based Recommendations. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 5(3), ss. 251-257.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K. & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport & Exercise*, 24, ss. 18–26.
- Law, M. P., Côté, J. & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), ss. 82-103.
- Lundh, L-G., Saboonchi, F. & Wångby, M. (2008). The Role of Personal Standards in Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach to the Study of Patterns of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 32, ss. 333-350.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), ss. 58-76.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. (6. ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Peterson, T. (2007). Några argument för sen specialisering. *Svensk Idrottsforskning*, 2007(1), ss. 32–24.

Riksidrottsförbundet (2013-10-07). *Vad betyder vad inom barnidrotten?*

<http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Begreppinombarn-ochungdomsidrotten/>

[2018-10-22]

Riksidrottsförbundet. *Strategi 2025*.

<https://www.strategi2025.se>

[2018-12-21]

Schuler, P. (2002). *Perfectionism in gifted children and adolescents*. I: Neihart, M., Reis, S. M., Robinson, N. M. & Moon, S. M. (Eds.), *The social and emotional development of gifted children. What do we know?* ss. 71–79. Waco, TX: Prufrock Press.

Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), ss. 879-906.

Silverman, L. K. (1999). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Advanced Development*, (8), ss. 47–61.

Slaney, R. B. & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74, ss. 393-398.

Smucny, M., Parikh, S. N. & Pandya N. K. (2015). Consequences of Single Sport Specialization the Pediatric and Adolescent Athlete. *The ortopedic clinics of North America*, 46(2), ss. 249-258.

Speirs Neumeister, K. L. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), ss. 259–274.

Speirs Neumeister, K. L., Williams, K. K. & Cross, T. L. (2009). Gifted High-School Students, Perspectives on the Development of Perfectionism. *Roeper Review*, 31(4), ss. 198–206.

Stoeber, J. & Madigan, D. J. (2016). *Measuring perfectionism in sport, dance and exercise*, I: Hill, A. P. The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise. (A. P. Hill, Ed.). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group, ss. 31-56.

Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), ss. 295-319.

Stoeber, J. & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), ss. 530-535.

Stoeber, J., Uphill, M. A. & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), ss. 211–245.

Stumpf, H. & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), ss. 837–852.

Vetenskapsrådet (2018). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2018-11-05]

Wagnsson, S. & Patriksson, G. (2007). Specialisering i barn- och ungdomsidrotten. *Svensk Idrottsforskning*, 2007(1), ss. 6–9.

Bilaga 1. Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och specialiseringshistorik.

1. Finns det någon skillnad i perfektionistisk strävan och/eller oro mellan könen?
2. Finns det något samband mellan perfektionistisk strävan och/eller oro och elevernas historik kring idrottslig specialisering?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Perfektionism, specialisering, talangfulla elever, könsskillnad, idrott, atleter, elit, perfektionistisk oro, perfektionistisk strävan	Perfectionism, specialization, talented student, gifted student, gender, sport, athlete, elite, perfectionistic concern, perfectionistic striving

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
<i>SportDiscus</i>	<i>“Perfectionism”, “sports athletes”, “high school students”</i>
<i>SportDiscus</i>	<i>“Early specialization”, “sports athletes”</i>
<i>SportDiscus</i>	<i>“Perfectionism” “talented high school student” “sport”</i>

Kommentarer

Största delen av materialet, i form av vetenskapliga artiklar, har vi blivit tilldelade av vår handledare och tidigare uppsatser kring ämnet.

Bilaga 2. Enkät



En studie kring perfektionism och specialisering hos unga idrottare på idrottsgymnasier

Enkäter

Vi ber dig besvara dessa enkäter så ärligt du kan.

Det finns inga "rätt" eller "fel" svar, utan just dina tankar och åsikter är viktiga.

Om du undrar över något, fråga oss ansvariga så hjälper vi dig.

1: Bakgrundsinformation om dig och din träning

Alder: Jag är född år _____ Jag är: Tjej Kille Annat Vill inte säga

Din träning nu

Vilken är din huvudsakliga aktivitet (idrott)?

Jag utövar min idrott på följande nivå ...

internationellt nationellt regionalt lokalt rekreation

Jag utövar min idrott...

individuellt i lagform båda

Under en vanlig vecka tränar jag... _____ gånger

i snitt _____ minuter per pass för _____ st olika tränare/lärare

Hur länge har du varit i just den förening du är i nu? _____ år

Hur många veckor om året är du helt ledig från din idrott? (t.ex. sommarlov, jullov, påsklov)

_____ veckor

Jag utför _____ st träningstyper (t.ex. fysträning, teknikträning – som stödjer min idrott). De är:

Aktivitet 1: _____ Aktivitet 2: _____

Aktivitet 3: _____ Aktivitet 4: _____

Aktivitet 5: _____ Aktivitet 6: _____

Din satsning

Hur gammal var du när du...

... började med din huvudsakliga idrott? _____ år gammal

... blev uttagen/vald till ett särskilt lag eller grupp? (dvs. en grupp där inte alla som ville fick vara med)? _____ år gammal Det har jag inte blivit

...började träna intensivt i syfte att tävla?

_____ år gammal Det har jag inte gjort

... började satsa (träna fokuserat för att förbättra din prestation)? _____ år gammal

Det har jag inte gjort

... när du började välja bort saker (t.ex. andra hobbies) till förmån för din idrott?

_____ år gammal Det har jag inte gjort

I hur många andra föreningar har du deltagit i din idrott?

_____ stycken

Din träningsmängd

Nedan fyller du i hur mycket du tränade inom din idrott under följande åldrar:

Från 19 års ålder tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

Mellan 16 och 18 år tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

Mellan 13 och 15 år tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

Mellan 10 och 12 år tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

Mellan 7 och 9 år tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

När jag var 6 år och yngre tränade jag...

i snitt _____ minuter per pass

- ...endast under terminerna
- ...under terminerna samt de flesta loven

_____ gånger/vecka

för _____ st olika tränare/lärare

- ...under terminerna och ibland på loven
- ...under terminerna och samtliga lov

Din träningshistorik

Hur gammal var du när du...

... först började med någon fysisk aktivitet? _____ år gammal

Vilken idrott var det? _____

Vilka andra idrotter har du deltagit i?

1. **Fysisk aktivitet 1:** _____

Ålder du började: _____ år

Ålder du slutade: _____ år

Fortfarande aktiv

2. **Fysisk aktivitet 2:** _____

Ålder du började: _____ år

Ålder du slutade: _____ år

Fortfarande aktiv

3. **Fysisk aktivitet 3:** _____

Ålder du började: _____ år

Ålder du slutade: _____ år

Fortfarande aktiv

4. **Fysisk aktivitet 4:** _____

Ålder du började: _____ år

Ålder du slutade: _____ år

Fortfarande aktiv

5. **Fysisk aktivitet 5:** _____

Ålder du började: _____ år

Ålder du slutade: _____ år

Fortfarande aktiv

Har du bedrivit specialiserad träning inom någon av dessa fysiska aktiviteter?

Nej Ja: _____ (säg vilken/vilka)

2: Din perfektionism i idrotten

I min idrottsträning...

	Aldrig	Nästan aldrig	Då och då	Ibland	Nästan alltid	Alltid
1. strävar jag efter att vara så perfekt som möjligt.	1	2	3	4	5	6
2. blir jag extremt stressad om allt inte går perfekt.	1	2	3	4	5	6
3. är det viktigt för mig att vara perfekt i allt jag försöker mig på.	1	2	3	4	5	6
4. blir jag jättearg om jag gör misstag.	1	2	3	4	5	6
5. känner jag ett behov av att vara perfekt.	1	2	3	4	5	6
6. blir jag frustrerad om jag inte uppfyller mina höga förväntningar.	1	2	3	4	5	6
7. är jag perfektionist vad gäller mina mål.	1	2	3	4	5	6
8. efter träning känner jag mig deprimerad om jag inte har varit perfekt.	1	2	3	4	5	6
9. i min träning har jag en önskan om att göra allt perfekt.	1	2	3	4	5	6
10. om något inte går perfekt under ett pass/en klass så är jag missnöjd med hela passet/klassen.	1	2	3	4	5	6

**TACK så mycket
för att du tog dig tid att fylla i enkäterna!**

Bilaga 3. Informationsbrev Deltagare



Perfektionism - gynnsamt eller en potentiell risk?

En studie kring perfektionism och specialisering hos unga idrottare på idrottsgymnasier

Informationsbrev till Deltagare

Hej idrottare!

Vi är två lärarstudenter som heter Ellen Ljungströmmer och Linette Kouru och studerar fjärde året på Ämneslärarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Just nu skriver vi vårt självständiga arbete inom ämnet Specialidrott och det är därför vi vänder oss till dig. I det här brevet berättar vi om vår forskningsstudie som handlar om perfektionism och tidig specialisering. Du får brevet därför att du studerar på ett idrottsgymnasium och är aktiv inom en eller flera idrotter. Läs brevet och fundera över om du vill vara med.

Vad handlar studien om?

I denna studien vill vi undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och specialiseringshistorik.

Till exempel undrar vi:

- *Hur perfektionistiska är idrottsgymnasieelever?*
- *Finns det någon skillnad mellan könen?*
- *Finns det något samband mellan perfektionism och elevernas historik kring idrottslig specialisering?*

Ingen har tidigare gjort en forskningsstudie kring sambandet mellan perfektionism och tidig specialisering inom idrott. Vi hoppas därför att du vill vara med att skapa ny kunskap.

Vad ber ni mig göra om jag säger "ja"?

Vi kommer att be dig fylla i ett frågeformulär. Det handlar om din träningsbakgrund, din träning nuförtiden och om perfektionism. Det tar cirka 15–20 minuter att fylla i och sker i samband med ett lektionstillfälle. *Inga svar är rätt eller fel, utan just dina åsikter är viktiga.*

Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker

Vi vill mycket gärna ha med dig i vår studie, eftersom din profil passar in på det vi söker.

Men, det finns inget som helst tvång att vara med, utan deltagande är frivilligt. Att vara med innebär heller inga särskilda risker. Kom ihåg att:

- Du kan hoppa över frågor du inte vill besvara.
- Du kan när som helst välja att hoppa av utan att behöva säga varför.

Om du väljer att inte delta, eller vill avbryta ditt deltagande, kommer det inte att ha några som helst påföljder (t.ex. påverka din träning). Du berättar bara för den som givit dig frågeformuläret att du avstår.

Inga utomstående kommer att kunna se vad just du svarat

All information samlas in av oss: Ellen och Linette. Vi tar hand om den så att ingen obehörig kan se vad du svarat. Vi ber dig inte att skriva namn på frågeformuläret. När vi presenterar våra resultat fokuserar vi på hur idrottare svarat *som helhet*, och nämner aldrig några personliga uppgifter.

Vad händer med mina uppgifter?

Inom ramen för studien kommer vi att samla in och registrera följande information:

- *Bakgrundsinformation*: Ålder, kön och vilken typ av idrott du deltar i
- *Information om tidig/sen specialisering*: Detta handlar om din träning nu och under uppväxten (t.ex. hur ofta, hur länge och hur många olika aktiviteter du deltagit i)
- *Perfektionism*: Dina mål för idrottandet och hur du känner dig när du når målen, eller inte

I enlighet med gällande praxis så sparar vi de anonyma frågeformulären i tio år i låst arkiv. Namn och kontaktuppgifter kommer enbart att sparas så länge de behövs: det vill säga, till dess att vi rekryterat deltagare till den uppföljande intervjun. Ansvarig för dina personuppgifter är Gymnastik- och Idrottshögskolan.

I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått lov (samtycke) från dig, och (2) att forskningen kan generera värdefull information av allmänt intresse. Enligt denna dataskyddsförordning har du även rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta ansvarig forskare, Sanna Nordin-Bates (se nedan för kontaktuppgifter). Dataskyddsombud vid Gymnastik och Idrottshögskolan är Birgitta Edenius (gdpr@gih.se). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Hur får jag mera information?

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor eller om du vill ta del av resultatet av hela studien.

Vi hoppas att du vill vara med!

Vänliga hälsningar,

Ellen Ljungströmmer
Student

ellen.ljungstrommer@student.gih.se

Linette Kouru
Student

linette.kouru@student.gih.se

Handledare
Fil Dr. Sanna Nordin-Bates
Docent och Lektor i Idrott, inr. Idrottspsykologi
sanna.nordin-bates@gih.se

Personuppgiftsansvarig samt gemensam adress för samtliga forskare och dataskyddsombud:

Gymnastik- och Idrottshögskolan
Box 5626
114 86 Stockholm
Telefon: 08 - 120 537 00

Bilaga 4. Informationsbrev Ansvariga på skolan



Perfektionism - gynnsamt eller en potentiell risk?

En studie kring perfektionism och specialisering hos unga idrottare på idrottsgymnasier

Informationsbrev till Ansvariga på skolan

Hej!

Vi är två lärarstudenter som heter Ellen Ljungströmmer och Linette Kouru och studerar fjärde året på Ämneslärarprogrammet på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Just nu skriver vi vårt självständiga arbete inom ämnet Specialidrott och det är därför vi vänder oss till dig. I det här brevet berättar vi om vår forskningsstudie som handlar om perfektionism och tidig specialisering. Vi skriver till dig/er därför att er skola bedriver NIU-verksamhet inom ett antal olika idrotter.

Läs gärna igenom brevet och fundera över om just er skola kan delta. Varje enskild deltagare (idrottare) behöver också lämna sitt eget samtycke. Kontakta oss gärna om du har frågor!

Vad handlar studien om?

I denna studien vill vi undersöka perfektionism bland elever på idrottsgymnasier, inklusive möjliga skillnader i perfektionism mellan könen samt möjliga samband mellan perfektionism och specialiseringshistorik.

Till exempel undrar vi:

- *Hur perfektionistiska är idrottsgymnasieelever?*
- *Finns det någon skillnad mellan könen?*
- *Finns det något samband mellan perfektionism och elevernas historik kring idrottslig specialisering?*

Ingen har tidigare gjort en forskningsstudie kring sambandet mellan perfektionism och tidig specialisering inom idrott. Vi hoppas därför att du vill vara med att skapa ny kunskap.

Vad ber ni de aktiva att göra om vi säger "ja"?

Vi ber deltagarna att fylla i ett frågeformulär. Det handlar om deras träningsbakgrund, deras träning nuförtiden och om perfektionism. Det tar cirka 15–20 minuter att fylla i och sker i samband med ett lektionstillfälle som vi schemalägger tillsammans med er. *Inga svar är rätt eller fel, utan just deras åsikter är viktiga.*

Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker

Vi vill mycket gärna ha med era elever i vår studie, men det finns inget som helst tvång att vara med, utan deltagande är frivilligt. Att vara med innebär heller inga särskilda risker. Det går bra att hoppa över frågor, och deltagare kan när som helst välja att hoppa av utan att behöva säga varför.

Inga utomstående kommer att kunna se vad en enskild individ svarat

All information samlas in av oss: Ellen och Linette. Vi tar hand om den så att ingen obehörig kan se vad de svarat. Vi ber inte deltagarna att skriva namn på frågeformuläret. När vi presenterar våra resultat fokuserar vi på hur idrottare svarat *som helhet*, och nämner aldrig några personliga uppgifter.

Hur får jag mera information?

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor eller om du vill ta del av resultatet av hela studien.

Vi hoppas att du/ni också vill vara med och stödja projektet!

Vänliga hälsningar,

Ellen Ljungströmmer

Student

ellen.ljungstrommer@student.gih.se

Linette Kouru

Student

linette.kouru@student.gih.se

Handledare

Fil Dr. Sanna Nordin-Bates

Docent och Lektor i Idrott, inr. Idrottspsykologi

sanna.nordin-bates@gih.se

Personuppgiftsansvarig samt gemensam adress för samtliga forskare och dataskyddsombud:

Gymnastik och Idrottshögskolan

Box 5626

114 86 Stockholm

Telefon: 08 - 120 537 00

Bilaga 5. Samtyckesblankett Deltagare



Perfektionism - gynnsamt eller en potentiell risk?

En studie kring perfektionism och specialisering hos unga idrottare på idrottsgymnasier

Samtyckesblankett för Idrottsgymnasieelever

Jag samtycker till att vara med i studien enligt följande:

		Kryssa i rutan
1	Jag har fått muntlig och skriftlig information och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.	
2	Jag samtycker till att delta i studien <i>Perfektionism - gynnsamt eller en potentiell risk?</i> <i>En studie kring perfektionism och specialisering hos unga talangfulla idrottare på idrottsgymnasier.</i>	
3	Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationsbrevet.	

Signatur

Plats och datum

Namn (skriv tydligt)

Bilaga 6. Index Specialisering

Factor	Value
Hours per week 0-6 years	0 = 0 < 1 hour = 1 1-2 hours = 2 2-3 hours = 3 3+ hours = 4
Hours per week 7-9 years	0 = 0 < 1.5 hour = 1 1.5-3 hours = 2 3-5 hours = 3 5+ hours = 4
Hours per week 10-12 years	0 = 0 < 2 hours = 1 2-4 hours = 2 4-6 hours = 3 6+ hours = 4
Time in training 0-6 years	Term time = 1 Term time plus occasional holidays = 2 Term time plus most holidays = 3 Term time plus all holidays = 4
Time in training 7-9 years	Term time = 1 Term time plus occasional holidays = 2 Term time plus most holidays = 3 Term time plus all holidays = 4
Time in training 10-12 years	Term time = 1 Term time plus occasional holidays = 2 Term time plus most holidays = 3 Term time plus all holidays = 4
Age when started main activity	0-6 years = 3 7-9 years = 2 10-12 years = 1 13+ = 0
Age of <i>satsning</i>	0-6 years = 3 7-9 years = 2 10-12 years = 1 13+ = 0
Age of selection in group	0-6 years = 3 7-9 years = 2 10-12 years = 1 13+ = 0
Age when significant sacrifices were made for main activity	0-6 years = 3 7-9 years = 2 10-12 years = 1 13+ = 0
Number of other activities	0 = 3 1 = 2 2 = 1 3+ = 0