



# **Självförtroende och prestationsoro under dans- och bollspelslektioner**

- En kvantitativ studie med svenska  
gymnasieelever

Esmeralda Tällö

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 106: 2023

Ämneslärarprogrammet 2020–2025

Handledare: Cecilia Åkesdotter

Examinator: Kerstin Hamrin

## Sammanfattning

### Syfte och frågeställningar

Studien syftar till att undersöka självförtroende och prestationsoro hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner samt eventuella könsskillnader. Följande frågeställningar har tagits fram:

- Hur skattar gymnasieelever sin somatiska oro kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sin kognitiva oro kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sitt självförtroende kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Finns det signifikanta könsskillnader i somatisk oro, kognitiv oro och självförtroende hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner?

### Metod

En kvantitativ enkätmetod användes för datainsamling, och deltagarna (n=114) bestod av både manliga (n=68) och kvinnliga (n=46) gymnasieelever fördelade över 6 klasser. Studien fokuserar på att undersöka självförtroende och prestationsoro under dans och bollspelslektioner. Resultaten presenteras med hjälp av deskriptiv statistik.

### Resultat

Eleverna (n=114) rapporterade högre somatisk oro under dans (medelvärde  $18,0 \pm 4,6$ ) jämfört med bollspel (medelvärde  $16,7 \pm 3,53$ ) ( $p < .001$ ). Ingen signifikant skillnad fanns mellan kognitiv oro under dans (medelvärde  $12,3 \pm 3,82$ ) jämfört med bollspel (medelvärde  $15,0 \pm 2,21$ ) ( $p = 0,557$ ). Självförtroende var lägre under dans (medelvärde  $12,8 \pm 2,37$ ) jämfört med bollspel (medelvärde  $14,2 \pm 3,30$ ) ( $p < .001$ ). Det förekom en statistiskt signifikant skillnad i självförtroende mellan kvinnliga (medelvärde  $14,0 \pm 3,22$ ) och manliga ( $11,0 \pm 2,41$ ) studenter under dans ( $p < 0,001$ ), medan män hade högre självförtroende under bollspel ( $16,3 \pm 1,56$ ) än kvinnor ( $11,2 \pm 2,74$ ) ( $p < 0,001$ ). Det framkom även en statistisk skillnad i somatisk oro kopplat till bollspel där kvinnor uppvisade högre nivå ( $17,5 \pm 3,48$ ) av oro än de manliga deltagarna ( $15,3 \pm 2,72$ ) ( $p < 0,001$ ).

### Slutsats

Kvinnliga och manliga elever uppger att de har skilda emotionella och fysiska reaktioner under dans och bollspel.

# Summary

## Aim and research questions

The study aims to investigate self-confidence and performance anxiety among high school students during dance and ball game lessons as well as possible gender differences. The following questions have been developed:

1. How do high school students rate their somatic anxiety related to dance and ball game lessons?
2. How do high school students rate their cognitive anxiety related to dance and ball game lessons?
3. How do high school students rate their self-confidence in dance and ball game lessons?
4. Are there significant gender differences in somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-confidence in high school students during dance and ball game lessons?

## Method

A quantitative survey method was used for data collection, and the participants (n=114) consisted of both male (n=68) and female (n=46) high school students distributed over 6 classes. The study focuses on examining self-confidence and performance anxiety during dance and ball game lessons. The results are presented using descriptive statistics.

## Result

Students (n=114) reported higher somatic anxiety during dance (mean  $18.0 \pm 4.6$ ) compared to ball games (mean  $16.7 \pm 3.53$ ) ( $p < .001$ ). There was no significant difference between cognitive anxiety during dance (mean  $12.3 \pm 3.82$ ) compared to ball games (mean  $15.0 \pm 2.21$ ) ( $p = 0.557$ ). Confidence was lower during dancing (mean  $12.8 \pm 2.37$ ) compared to ball games (mean  $14.2 \pm 3.30$ ) ( $p < .001$ ). There was a statistically significant difference in self-confidence between female (mean  $14.0 \pm 3.22$ ) and male ( $11.0 \pm 2.41$ ) students during dance ( $p < 0.001$ ), while men had higher self-confidence during ball games ( $16.3 \pm 1.56$ ) than women ( $11.2 \pm 2.74$ ) ( $p < 0.001$ ). There was also a statistical difference in somatic anxiety linked to ball games where women showed a higher level ( $17.5 \pm 3.48$ ) of anxiety than the male participants ( $15.3 \pm 2.72$ ) ( $p < 0.001$ ).

## Conclusion

Female and male students report that they have different emotional and physical reactions during dancing and ball games.

## Innehållsförteckning

1	Introduktion .....	1
1.1	Bakgrund.....	1
1.2	Tidigare forskning.....	2
1.3	Användning av teori och centrala begrepp .....	3
2	Syfte och frågeställningar .....	6
3	Metod.....	7
3.1	Urval .....	7
3.2	Tillvägagångssätt .....	7
3.3	Databearbetning .....	7
3.4	Validitet och reliabilitet.....	8
4	Personuppgiftsbehandlingar .....	9
4.1	Etiska överväganden.....	9
5	Resultat .....	9
5.1	Könsskillnader .....	10
6	Diskussion.....	10
6.1	Könsskillnader .....	11
7.	Implikationer.....	12
8.	Slutsats.....	13
	Käll- och litteraturförteckning .....	14

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Bilaga 4 Instruktioner

Bilaga 5 Enkät 1

Bilaga 6 Enkät 2

Bilaga 7 Beräkning av de olika delskalorna

# 1 Introduktion

Denna studie strävar efter att undersöka prestationsoro och självförtroende i samband med skolidrott, särskilt med fokus på gymnasieelever, för att bättre förstå hur deras självförtroende påverkar idrottssituationer i skolans kontext. Studiens förhoppning är att bidra med värdefull kunskap både inom den vetenskapliga idrottsforskningen och den praktiska idrottsundervisningen i skolan.

De flesta som någon gång stått inför en utmaning där prestationen varit av central betydelse vet att en mängd olika känslotillstånd kan uppstå. Det kan vara stress, nervositet, en ängslan av oro inför hur det hela kommer att sluta, rädsla för att misslyckas och ett sviktande självförtroende.

Dessa emotionella reaktioner varierar i intensitet och natur, men de representerar en psykologisk faktor som ofta påverkar idrottsprestationen som kan leda till negativa konsekvenser, såsom minskad koncentration, prestationsångest och i vissa fall till och med fysiska skador. På samma sätt kan måttlig stress och nervositet fungera som motivationsfaktorer och bidra till ökad medvetenhet om individens egna förmågor.

Enligt Bond, Biddle & Ntoumanis (2001) är det allmänt accepterat att situationsspecifikt självförtroende är en av de mest betydelsefulla faktorerna som påverkar idrottsprestationen. Begreppet beskriver förtroendet för en persons egna förmågor och kan variera beroende på situationen. Mot bakgrund av författarens egna erfarenheter av stress, nervositet och ängslan i idrottssammanhang, uppstod ett intresse för att undersöka de underliggande orsakerna till dessa känslotillstånd och vad som framkallar dem.

## 1.1 Bakgrund

Människor är ofta indelade i två kön: flickor och pojkar, eller män och kvinnor. Förutom det biologiska könet finns det även något som kallas för det sociala könet. Ett socialt eller kulturellt kön utgår inte från det biologiska utan handlar om personens eget perspektiv genom sociala sammanhang. Detta kan även beskrivas som könsnormer, vilket innebär att det finns förväntningar och oskrivna regler som samhället anser att man bör agera beroende på kön (Larsson, 2009). Normer påverkar personens beteende, klädsel, språk och aktiviteter.

I gymnasiet kan sådana normer ha en direkt inverkan på elevernas självförtroende och välbefinnande, särskilt under normstarka aktiviteter som dans och bollspel. Till exempel kan förväntningarna om att pojkar inte bör delta i danslektioner påverka deras självförtroende och engagemang. På samma sätt kan förväntningar om att tjejer inte kan bollspel troligtvis påverka även deras deltagande. Genom att undersöka detta djupare kan den här uppsatsen bidra med värdefull information som kan användas för att utveckla undervisningen inom idrott och hälsa, och stötta både elever och lärare på längre sikt och i framtiden.

## **1.2 Tidigare forskning**

Gould och Weinberg är författarna till boken *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Boken täcker olika aspekter inom idrottspsykologi och är en referens för studenter, tränare och yrkesverksamma inom idrott och träning. Weinberg & Gould (2019) menar att den fysiska förmågan självklart är en viktig del av hur väl idrottare presterar på tävling och träning, men att den psykologiska förmågan är minst lika viktig. Att denna studie fokuserar på självförtroende och prestationsoro bland gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner är därför konkreta exempel på de psykologiska faktorer som kan påverka dem. Denna koppling kan också hjälpa till att öka medvetenheten om hur dessa faktorer kan påverka skolidrotten.

I en studie av Steen-Engström (2010) undersöktes förekomsten av stress bland åttondeklassare inom ämnet idrott och hälsa där syftet var att identifiera stressfaktorer. Studien använde enkäter som delades ut till 150 elever från tre olika högstadieskolor, och resultatet visade att både pojkar och flickor upplevde oro- och stressmoment i ämnet. För pojkar var det dans och simning som upplevdes som det mest besvärliga, medan flickor angav stress och oro i samband med de idrottslektioner i undervisningen som bestod av lag- och bollspelsaktiviteter.

Lilja & Nyström (2022) genomförde en forskningsöversikt med syftet att sammanställa negativa erfarenheter inom ämnet idrott och hälsa i skolan med betoning på könsperspektiv. Frågeställningarna skulle skapa förståelse för könsskillnader i elevers upplevelser av idrottsundervisning och även belysa orsaken till dessa skillnader. Resultatet visade att det fanns en påtaglig könsskillnad i upplevelsen av ämnet. Flickorna upplevde ämnet som negativt i högre grad än pojkar.

Larsson, Quennerstedt och Öhman (2014) genomförde en studie med fokus på ett genusperspektiv för att belysa och analysera de befintliga könsstrukturerna inom det specifika ämnet. I studien utgick man från en specifik händelse som utspelade sig under en danslektion där eleverna skulle lära sig att dansa schottis. Läraren som undervisade danslektionen förklarade de danssteg som skulle utföras av flickor respektive pojkar. Läraren delade även in eleverna i motsatta kön. Resultatet visade att det finns problem med de kulturella stereotypa normerna i undervisningssituationer. En del elever valde att inte delta på grund av att de hade svårt att dansa med det motsatta könet. Eleverna ifrågasatte även läraren om varför flickor och pojkar var tvungna att dansa med varandra.

Murphy, Dionigi och Litchfield (2014) utforskade faktorer som påverkar kvinnors deltagande i idrott och hälsa. I studien intervjuades fem kvinnliga respektive en manlig idrottslärare. Resultatet visade att flickor hade sämre förutsättningar än pojkar i undervisningen. Detta framkom genom att lärarna modifierade poängsystem vid bollaktiviteter för att inkludera båda könen. I denna studie menar Murphy et al. (2014) att lärarnas arbetsform påverkar och stärker de stereotypa föreställningarna om genus och normer som finns i samhället.

En utmaning vid tolkningen av resultat från tidigare forskning ligger i den varierande användningen av mätmetoder och mått med olika syften, till exempel finns det en hel del att läsa om när det gäller de psykologiska egenskaperna som påverkar individens prestation (Gould & Weinberg, 2019), medan andra studier belyser negativa erfarenheter inom idrottsämnet (Lilja & Nyström, 2022). Vissa forskare dyker djupare in på kvinnors deltagande eller icke deltagande (Murphy, et al., 2014). Därav är denna studie där kön, normer, elevernas självförtroende och idrottsundervisning på gymnasienivå kopplat till specifika idrottsaktiviteter är relevant och intressant att undersöka.

### **1.3 Användning av teori och centrala begrepp**

#### *Self efficacy*

Denna studie baseras på Self-efficacy theory, skapad av psykologen Albert Bandura (1997). Teorin fokuserar på tron på den egna förmågan och hur den kan påverka olika aspekter av livet, inklusive beslut, motivation och prestation. Inom Self-efficacy-teorin härleds situationsspecifikt självförtroende från fyra faktorer:

1. Erfarenheter av framgång och misslyckanden (Mastery experiences).
2. Observation av andras framgång (Vicarious experiences).
3. Verbalt stöd och uppmuntran (Verbal persuasion).
4. Mentala och fysiologiska tillstånd (Emotional & physiological states).

Self-efficacy är en del av Albert Banduras bredare teori, Social Cognitive Theory, som utgör ett ramverk för att förstå beteende, kognition och miljö i sitt sammanhang. Kognition inom teorin innefattar moralisk utveckling, affektiva reaktioner samt sociala normer. Miljöaspekten inkluderar sociala normer, sanktioner, uppförande och professionalism. Sammantaget bidrar dessa komponenter till den holistiska människoupplevelsen enligt Social Cognitive Theory.

På grund av upphovsrättsliga skäl saknas bilden i den elektroniska utgåvan.

Figur 1 - Albert Banduras ramfaktorteori.

Self-efficacy kommer att användas för att förstå eleverna, deras självförtroende och hur de känner inför att delta i skolans idrottslektioner i aktiviteterna dans och bollspel. Följande definitioner kommer att användas:

#### *Oro & prestationsoro*

Oro och prestationsoro representerar negativa stressutlösta känslotillstånd som kännetecknas av nervositet och bekymmer, både mentalt och fysiskt, och kan yttra sig såväl kognitivt som somatiskt inom prestationssammanhang. Forskare har undersökt stressens påverkan på psykisk hälsa, särskilt med fokus på elitidrottande ungdomar, där oro inför tävlingar eller



matcher har identifierats som en potentiell källa till inre stress. Det är värt att notera att kroppsliga reaktioner vid nervositet eller oro inte alltid är medvetna eller hanterbara för individen. Komplexa samband har också identifierats mellan oro, ångest, självförtroende och kontroll över den egna kroppen (Polman et al., 2007).

### *Kognitiv oro*

Kognitiv oro avser individens bekymmer kring prestation i tävlingar och hur de uppfattar omgivningen, inklusive bedömningen från personer i deras närhet. Denna form av oro uttrycks genom tankemässiga reaktioner, exempelvis tvivel på den egna förmågan eller bekymmer över hur omgivningen kommer att värdera prestationen (Woodman & Hardy, 2001). Exempel på kognitiva reaktioner inkluderar uttalanden som "Jag fruktar underprestation under press" och "Jag oroar mig över att andra ska bli besvikna över min insats" (Lundqvist & Hassmén, 2005b, s. 732).

### *Somatisk oro*

Individen har en orolig känsla över sin prestation och kan uppleva förhöjd puls och hjärtklappning inför tävling eller match. Exempelvis "Min kropp känns spänd", "Jag känner mig skakis", "Mitt hjärta rusar" och "Min kropp känns liten" (Lundqvist & Hassmén, 2005b, s. 732). Hög nivå av somatisk oro kan påverka kroppens finmotorik, och kognitiv oro kan påverka idrottsprestationen samt den övriga hälsa och välbefinnandet (Woodman & Hardy, 2003; Winroth & Rydqvist, 2008, s. 150).

### *Självförtroende*

Självförtroende innebär att individen känner sig självsäker och har gott självförtroende både före och under en tävling eller match. Exempel på självförtroende inkluderar uttalanden som "Jag känner trygg i detta" och "Jag känner mig självsäker inför den prestation jag ska genomföra" (Lundqvist & Hassmén, 2005b, s. 732).

### *CSAI*

CSAI, eller Competitive State Anxiety Inventory, är en idrottsspecifik skala som ursprungligen utvecklades av Martens och hans kollegor på 1980-talet. Skalan har designats som ett instrument för att mäta och förstå idrottare under prestation och tävlingssituationer.

Den betraktas som en betydelsefull resurs inom idrottspsykologisk forskning och bidrar till insikter om hur ångest och prestationsoro påverkar idrottare (Lundqvist, 2006).

Enligt tidigare forskning behandlade ångest inom idrotten som ett generellt begrepp, vilket resulterade i oklara resultat och svaga samband mellan ångest och prestation (Martens, Vealey, & Burton, 1990a; Raglin, 1992). Det var mot den bakgrunden som forskarna Martens, Vealey, Burton, Bump och Smith utvecklade Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI2). Deras mål var att förbättra förståelsen av ångest och självförtroende hos idrottare genom att skapa ett instrument som mer exakt och detaljerat kunde mäta både kognitiv (tankemässig) och somatisk (kroppslig) oro inom idrottssammanhang.

I en studie genomförd av Lundqvist och Hassmén (2005) granskades den svenska versionen av CSAI-2R-skalan. Studien inkluderade 969 idrottare totalt (571 män och 398 kvinnor) från 26 olika sporter. Tre olika faktorstrukturer analyserades: den ursprungliga trefaktorsmodellen (med kognitiv ångest, somatisk ångest och självförtroende), en tvåfaktorsmodell där självförtroendet exkluderades, och en trefaktorsmodell bestående av 17 frågor (CSAI-2R). Resultaten indikerade att endast den senare modellen med 17 frågor genererade pålitliga resultat, vilket motiverar användningen av denna skala i den aktuella undersökningen.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka skillnader i självförtroende och prestationsoro hos gymnasieelever, under dans- och bollspelslektioner i skolan. Vidare syftar studien också till att undersöka eventuella könsskillnader. Följande frågeställningar har tagits fram:

### Frågeställningar:

- Hur skattar gymnasieelever sin somatiska oro kopplat till dans och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sin kognitiva oro kopplat till dans och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sitt självförtroende kopplat till dans och bollspelslektioner?
- Finns det signifikanta könsskillnader i somatisk oro, kognitiv oro och självförtroende hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner?

### **3 Metod**

För att uppfylla studiens syfte och svara på forskningsfrågorna valdes en kvantitativ metod. Enligt Hassmen & Hassmen (2008, s. 85) innebär denna metodinsamling av mätbara data som sedan sammanfattas och analyseras. Metodens mål är att erhålla yttlig information om en större målgrupp, och en enkät betraktas som vanligt förekommande vid kvantitativa undersökningar för att dra generella slutsatser om en population.

#### **3.1 Urval**

För att genomföra studien valdes två skolor i Stockholm ut, och båda skolorna gav sitt godkännande för deltagande. Denna urvalsprocess baserades på tillgänglighet och använde metoden för bekvämlighetsurval (Hassmen & Hassmen, 2008) Studien fokuserade på gymnasieelever och omfattade 6 klasser med cirka 30 elever i varje klass, med möjligheten att få svar från 180 elever. Balansen mellan urvalsstorlek och tillgängliga resurser var ett rimligt urval inom den givna tidsramen. Studien inkluderade endast gymnasieelever som gick sitt sista år på gymnasiet där målet var att involvera ca 60–100 elever och skapa en representativ blandning från samhällsprogrammet, ekonomiprogrammet och naturprogrammet.

#### **3.2 Tillvägagångssätt**

En modifierad version av CSAI-2R har använts i studien (Lundqvist & Hassmén, 2005, s. 727–736) se bilaga 4. Deltagarna genomförde testet individuellt, vilket inkluderade bedömning av somatisk oro, kognitiv oro och självförtroende. För att uppnå syftet användes två likadana enkäter, den första fokuserade på bollspel och den andra på dans. Datainsamlingen skedde i skolan under sista lektionen, där forskaren gav en kort introduktion om studiens syfte muntligt. Eleverna informerades även om att deras svar var anonyma och uppmanades till ärliga och spontana reflektioner. Deltagarna informerades även om att det inte fanns några rätta eller felaktiga svar utan uppmanades åter en gång att svara ärligt. Efter den korta presentationen delades informationsbrev, samtyckesblanketter och enkäter ut till varje elev där konfidentialitet försågs även skriftligt. Enkäten tog ca 7–10 minuter att fylla i.

#### **3.3 Databearbetning**

Efter datainsamlingen tilldelades varje enkät ett unikt ID-nummer. Av totalt 180 elever var 60 frånvarande och 6 enkäter var delvis ifyllda/felaktigt ifyllda och exkluderades för vidare

analys. De 114 frivilliga, övervägande manliga elever (n=68 jämfört med kvinnliga n=46) fyllde i skalan CSAI-2R som består av 17 frågor som mäter kognitiv oro (5 punkter), somatisk oro (7 punkter) och självförtroende (5 punkter). Respondenterna svarar genom att skatta sina känslor (till exempel *jag känner mig nervös*) på en skala 1–4. Deltagarna får poäng på varje delskala som beräknades i Microsoft Office Excel (2021). För beräkning av de olika delskalorna, se bilaga 7.

Eftersom datan inte var normalfördelad användes Wilcoxon signed-rank test för att undersöka om det fanns en statistisk skillnad i skattningarna av somatisk oro, kognitiv oro och självförtroende mellan dans och bollspelslektioner. Mann-Whitney U-testet användes för att undersöka könsskillnader. Signifikansnivån sattes till  $p < 0,05$ .

### **3.4 Validitet och reliabilitet**

För att upprätthålla validiteten har studien använt Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R), en skala med väl etablerad validitet inom liknande sammanhang. Genom att anpassa denna skala som använts i tidigare forskning av Lundqvist & Hassmén (2005, s. 727–736) har studien säkerställt att de mätta variablerna - kognitiv och somatisk oro samt självförtroende - är adekvat och korrekt mätta. För att säkerställa reliabilitet har CSAI-2R valts på grund av dess pålitlighet och tidigare användning i liknande sammanhang så efter att säkerställa att mätningarna är korrekta och att resultaten är tillförlitliga, vilket ökar förtroendet för slutsatserna och generaliserbarheten av studiens resultat över olika populationer och sammanhang.

Denna grupp, trots att den är relativt stor och inkluderar både könen, kan ha begränsad representativitet när det gäller att generalisera resultaten till gymnasieelever som helhet. Relevanta faktorer att se över kan vara bland annat socioekonomisk bakgrund som kan variera bland gymnasieelever och påverka deras upplevelser på idrottslektioner. Dessutom finns risken för socialt accepterade svar, särskilt när det gäller ämnen som dessa inför idrottslektioner. Det vill säga att respondenterna ger ett svar som de tror förväntas av dem snarare än att dela sina verkliga känslor och upplevelser, vilket också kan påverka tillförlitligheten och validiteten i studien. För att förbättra studiens generaliserbarhet och minska risken för socialt accepterade svar, skulle det vara fördelaktigt att inkludera en mer varierad och representativ population av gymnasieelever i framtida forskning.

## 4 Personuppgiftsbehandlingar

### 4.1 Etiska överväganden

Studien följer Vetenskapsrådets (2017) forskningsetiska principer som består av fyra grundläggande krav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Eleverna erhöll tydlig och omfattande information om studiens syfte och vad deras deltagande innebar. Det betonades att deras medverkan var helt frivillig och att de hade full rätt att avbryta sin medverkan när som helst. För att uppfylla samtyckeskravet inhämtades skriftligt godkännande innan själva datainsamlingen påbörjades. För att säkerställa maximal konfidentialitet gällande deltagarnas information genomfördes ingen insamling av direkta personuppgifter eller adresser under studien. Enligt användningskravet användes all insamlad information exklusivt för forskningsändamål, och uppgifterna behandlades med högsta möjliga sekretess.

Genom att följa dessa krav garanteras att studien lever upp till höga standarder för forskningsetik och effektivt skyddar deltagarnas rättigheter och integritet. Dessutom möjliggör studien kvantifiering av självförtroende och oro bland ungdomar, vilket skapar möjligheter för bredare slutsatser om dessa aspekter under dans- och bollspelslektioner. Studien kommer också att kunna jämföra eventuella könsskillnader och dra paralleller till tidigare forskning som har använt samma enkät. På detta sätt säkerställs att studien är både etiskt och vetenskapligt korrekt.

## 5 Resultat

Gymnasieeleverna ( $n=114$ ) rapporterade högre somatisk oro under dans (medelvärde  $18,0 \pm 4,6$ ) jämfört med bollspel (medelvärde  $16,7 \pm 3,53$ ) ( $p < .001$ ). Ingen signifikant skillnad fanns i kognitiv oro under dans (medelvärde  $12,3 \pm 3,82$ ) jämfört med bollspel (medelvärde  $15,0 \pm 2,21$ ) ( $p=0,557$ ). Självförtroende var lägre under dans (medelvärde  $12,8 \pm 2,37$ ) jämfört med bollspels (medelvärde  $14,2 \pm 3,30$ ) ( $p < .001$ ).

## 5.1 Könnskillnader

Det förekom en statistiskt signifikant skillnad i självförtroende mellan kvinnliga (medelvärde  $14,0 \pm 3,22$ ) och manliga ( $11,0 \pm 2,41$ ) studenter under dans ( $p < 0,001$ ), där kvinnor uppvisade högre självförtroende än män, medan män hade högre självförtroende under bollspel ( $16,3 \pm 1,56$ ) än kvinnor ( $11,2 \pm 2,74$ ) ( $p < 0,001$ ). Det framkom även en statistisk skillnad i somatisk oro kopplat till bollspel där kvinnor uppvisade högre nivå ( $17,5 \pm 3,48$ ) av oro än de manliga deltagarna ( $15,3 \pm 2,72$ ) ( $p < 0,001$ ).

Ingen statistiskt säkerställd skillnad framkom mellan manliga och kvinnliga deltagare avseende någon av skattningarna av kognitiv oro eller somatisk oro i samband med dans.

## 6 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka självförtroende och prestationsoro hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner samt eventuella könsskillnader. Följande frågeställningar har använts:

- Hur skattar gymnasieelever sin somatiska oro kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sin kognitiva oro kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Hur skattar gymnasieelever sitt självförtroende kopplat till dans- och bollspelslektioner?
- Finns det signifikanta könsskillnader i somatisk oro, kognitiv oro och självförtroende hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner?

Eleverna rapporterade högre somatisk oro under dans jämfört med bollspel ( $p < .001$ ). Ingen signifikant skillnad hittades mellan kognitiv oro under dans jämfört med bollspel ( $p = 0,557$ ). Självförtroende var lägre under dans jämfört med bollspel ( $p < .001$ ).

Resultaten från vår studie kan tydligt kopplas till tidigare forskning, särskilt Steen-Engströms (2010) arbete som undersökte stressnivåer hos åttondeklassare inom ämnet idrott och hälsa. Studien använde enkäter som delades ut till 150 elever från tre olika högstadieskolor, och resultatet visade att både pojkar och flickor upplevde oro- och stressmoment i ämnet. För pojkar var det dans och simning som upplevdes som det mest besvärliga, medan flickor angav stress och oro i samband med de idrottslektioner i undervisningen som bestod av lag- och bollspelsaktiviteter. I linje med Steen-Engströms resultat visar vår studie att elever upplever olika nivåer av stress och

självförtroende beroende på vilken typ av idrottsaktivitet de deltar i. Till exempel visade vår studie att eleverna hade högre somatisk oro och lägre självförtroende under dans jämfört med bollspel. Dessa skillnader i upplevelser av olika aktiviteter kan påverka elevernas välbefinnande och prestationer i ämnet idrott och hälsa. Genom att jämföra våra resultat med Steen-Engströms forskning understryker vi vikten av att förstå och hantera de olika utmaningar som eleverna möter inom ramen för idrottsundervisningen, och hur detta kan bidra till att skapa en mer gynnsam och stödjande lärmiljö för alla elever.

En intressant observation var elevernas skattning av somatisk oro jämfört med kognitiv oro, vilket kan tyckas överraskande i ljuset av den vanliga uppfattningen att oro oftare associeras med tankar än fysiska symptom. Enligt Weinberg & Gould (2019) är den fysiska förmågan naturligtvis en central komponent för idrottsprestationer, men deras påpekande av att den psykologiska förmågan är lika viktig är relevant i vårt sammanhang. Det verkar som om majoriteten av våra elever reagerade starkare på de fysiska aspekterna av oro, vilket stöds av deras höga svar på enkätfrågor relaterade till fysiska kroppsliga reaktioner. Denna observation antyder att inom vår specifika kontext, där fysiska aktiviteter är framträdande, är den fysiska aspekten av oro lika betydelsefull som den psykologiska.

Att deltagarna skattade högre självförtroende under bollspelslektioner jämfört mot dans var dock inte så överraskande. En möjlig förklaring kan vara att bollspelslektioner ofta upplevs som mer strukturerade och regelbaserade, där deltagarna har tydliga uppgifter och mål att följa. Denna tydlighet och förutsägbarhet kan bidra till en ökad känsla av kontroll och fungera som en form av verbalt stöd för att stärka självförtroendet (Bandura, 1997).

## **6.1 Könsskillnader**

Det förekom en statistiskt signifikant skillnad i självförtroende mellan kvinnliga (medelvärde  $14,0 \pm 3,22$ ) och manliga ( $11,0 \pm 2,41$ ) studenter under dans ( $p < 0,001$ ), medan män hade högre självförtroende under bollspel ( $16,3 \pm 1,56$ ) än kvinnor ( $11,2 \pm 2,74$ ) ( $p < 0,001$ ). Det framkom även en statistisk skillnad i somatisk oro kopplat till bollspel där kvinnor uppvisade högre nivå ( $17,5 \pm 3,48$ ) av oro än de manliga deltagarna ( $15,3 \pm 2,72$ ) ( $p < 0,001$ ).

Dessa resultat kan relateras till Lilja & Nyströms (2022) forskningsöversikt om könsskillnader i elevers upplevelser av idrottsundervisning. Enligt deras resultat upplevde

flickor ämnet idrott och hälsa som negativt i högre grad än pojkar. Detta könsskillnadsfenomen kan delvis förklara varför kvinnliga deltagare i vår studie rapporterade högre somatisk oro, särskilt i samband med bollspelslektioner där tävlingsmoment ofta förekommer. Däremot kanske inte dans, där samarbete och gemenskap vanligtvis prioriteras, lika starkt associeras med negativa upplevelser för flickor. Denna relation mellan könsskillnader i upplevelsen av ämnet och resultaten från vår studie ger ytterligare insikter i hur könspektivet kan påverka elevers välbefinnande och upplevelser inom idrottsundervisningen (Lilja & Nyström, 2022).

När vi undersöker könsskillnader visar resultaten enbart en skillnad i somatisk oro kopplat till bollspel ( $p < 0,001$ ), där kvinnliga deltagare rapporterade högre nivåer. En förklaring kan vara att miljön under bollspelslektioner uppfattas som mer orolig, då tävlingsmoment eller kamp mot varandra ofta förekommer, till skillnad från dans där man oftast dansar med varandra och inte mot varandra. Detta fenomen kan potentiellt förklara varför kvinnliga deltagare, med andra fysiska förutsättningar, upplever en ökad rädsla för skador. Detta är något som bör utforskas mer ingående i framtida forskning.

Ett annat intressant fynd var att det inte framkom någon skillnad i kognitiv oro mellan könen, oavsett om det rörde sig om dans eller bollspelslektioner. En möjlig förklaring kan vara att den gängse bilden av att killar tycker det är jobbigt att dansa är överdriven. En annan förklaring kan vara att förväntningarna på prestation inom dans är så pass låga att det inte finns något att vara orolig för. Föreställningar om att killar bör vara dominanta finns i de flesta idrotter, förutom inom dans (Larsson, 2009).

Gällande självförtroende framkom dock en tydlig könsskillnad då kvinnor skattade högre självförtroende i dans jämfört med killar, vilket verkar stämma överens med tidigare forskning (Steen-Engström, 2010). Vidare är det troligt att tjejer har dansat mer än killar och har flera mastery experiences, eller egna upplevda förstahandserfarenheter, vilket i forskning är en central faktor för att utveckla självförtroende i en specifik aktivitet (Bandura, 1997).

## **7. Implikationer**

Resultaten ger en inblick i komplexiteten av elevers emotionella och fysiska respons på olika fysiska aktiviteter och könsskillnader i dessa upplevelser vilket öppnar upp för fortsatt



forskning och ger viktig information för lärare som strävar efter att skapa en inkluderande och stödjande undervisningsmiljö för alla elever.

Baserat på resultaten föreslås följande åtgärder för idrottsundervisningen inom dans och bollspel.

- *Framhäva positiva erfarenheter*

Det vill säga utforma aktiviteter som främjar positiva mastery experiences och vicarious experiences specifikt för att öka killars självförtroende i dans och tjejers i bollspel.

- *Tydlig kommunikation av verbalt stöd.*

Fokusera på tydlig och positiv verbal övertalning för att stödja ungdomarnas självförtroende, eftersom både kognitiv och somatisk oro är vanligt.

- *Individanpassa undervisningen*

Även om det fanns en statistisk säkerställd skillnad i självförtroende mellan manliga och kvinnliga deltagare kopplat till olika aktiviteter, är det viktigt att vara medveten om att dessa skillnader var på gruppnivå, och kan se annorlunda ut på individnivå. Till exempel kan en tjej uppleva högre oro kopplat till dans, liksom en kille kan uppleva högre oro kopplat till bollspel. Därför är det viktigt som idrottslärare att utgå från den enskilda individen och inte könet i undervisningen för att öka deras självförtroende.

## **8. Slutsats**

Resultaten tyder på att gymnasieelever upplever både emotionella och fysiska reaktioner inom dans och bollspel. Den observerade högre somatiska oron under dans jämfört med bollspel pekar på den unika påverkan av dessa aktiviteter på elevernas upplevelser.

Könsskillnaderna, där kvinnor visar högre självförtroende under dans och ökad somatisk oro under bollspel jämfört med män, belyser komplexiteten i individuella reaktioner inom olika idrottskontexter.

## Käll- och litteraturförteckning

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.

Bond, K. A., Biddle, S. J. H., & Ntoumanis, N. (2001). Self-efficacy and causal attribution in female golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 243-256.

Burton (Red.). *Competitive anxiety in sport* (s. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. I T. Horn (Red.), *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed (s. 207-241). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Jamovi. (2021). Jamovi Statistical Software (Version 1.6) [Datorprogram]. Hämtad från <https://www.jamovi.org>

Larsson, H., Fagrell, B., & Redelius, K. (2009). Queering physical education. Between benevolence towards girls and a tribute to masculinity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 1–17.

Larsson, H., Quennerstedt, M., Öhman, M. (2014) Heterotopias in physical education: towards a queer pedagogy? *Gender and Education*, 26(2): 135-150  
<http://dx.doi.org/10.1080/09540253.2014.888403>

Lilja, P., & Nyström, S. (2022). Negativa erfarenheter av idrott och hälsa i skolan: En forskningsöversikt ur ett könsperspektiv. Övrigt. Hämtad från <https://hdl.handle.net/2077/74368>

Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2005). *CSAI-2R: Competitive State Anxiety Inventory-2 revised: Swedish version: Manual and interpretation guide*. Solna, Sweden: Psykologiförlaget.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory 2. I R. Martens, R. S. Vealey & D.

Microsoft Office. (2021). Microsoft Office Excel (Version 2021) [Datorprogram]. Hämtad från <https://www.microsoft.com>

Murphy, N. A., Dionigi, R. A., & Litchfield, C. (2014). The underrepresentation of women teachers in physical education. *Sport, Education and Society*, 19(4), 404–420.

Steen-Engström, A. (2010). *Flickor och pojkars idrottsundervisning och stresshantering*. Karlstads universitet

Vetenskapsrådet. (2017) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 22 november, 2020, från Vetenskapsrådet, <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. I R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Red.), *Handbook in sport psychology*, 2nd ed (s. 290-318). New York: John Wiley & So

## Bilaga 1 - Käll- och litteratursökning

1

Forskningsfråga.

Hur påverkar kön och normer gymnasieelevers självförtroende och prestationsoro under

2

Huvudbegreppen i forskningsfrågan.

Huvudbegrepp 1 på svenska:  
**Självförtroende**

Huvudbegrepp 2 på svenska:  
**Prestationsoro**

Huvudbegrepp 3 på svenska: **dans- och bollspelslektioner**

Huvudbegrepp 4 på svenska:  
**Högstadiel elever**

Huvudbegrepp 1 på engelska: **Self-confidence**

Huvudbegrepp 2 på engelska:  
**Performance anxiety**

Huvudbegrepp 3 på engelska: **Dance and ball-sport lessons**

Huvudbegrepp 4 på engelska: **High school students**

3

Analysera av huvudbegreppen (Synonymer och ämnesord, MeSH-termer).

Huvudbegrepp 1	Huvudbegrepp 2	Huvudbegrepp 3	Huvudbegrepp 4
<b>Self-confidence</b>	<b>Performance anxiety</b>	<b>Dance and ball sports lessons</b>	<b>High school students</b>
Self-esteem	Stage fright		School students
Self-assurance	Performance fear	Dance classes.	High school students
Self-belief	Exam anxiety	Dance instruction.	Secondary school students
Self-trust	Test anxiety.	Ball sports training	Adolescents in high school
Self-worth	Public speaking anxiety	Dance and sports education.	

Sök i databaser genom att

4

- använda **OR** för att kombinera sökorden **inom** varje block
- använda **AND** för att kombinera de **olika sökblocken**

5

Redovisa sökhistoriken enligt tabellen nedan

Databas:	Söktermer, ämnesord och kombinationer?	Filter, avgränsningar i databasen	Söksträng	Antal träffar
PubMed	Self-confidence, Performance anxiety High school students	2000-2023 peer-reviewed	(Self-confidence) AND (Performance anxiety) AND (High school students)	438
Pubmed	Self-efficacy Performance Sports School	Engelska	(Self-efficacy) AND (Performance) AND (Sports) AND (school)	696
Sport discus	High school students Performance Dance and ball	2000-2023 peer-reviewed	(High school students) AND (performance) AND (dance and ball)	20

6

Kommentarer

I min litteratursökning har jag lagt ned mycket tid, jag har kompletterat med relevanta artiklar med hjälp av min handledare genom databassökningar.

Min handledare har också varit till stor hjälp när det gällde att hitta en del litteratur. Handledaren har gett mig flera nyckelartiklar inom ämnesområdet och delade också med sig av sina egna erfarenheter och insikter.

## Bilaga 2 – Informationsbrev



### **Informationsbrev**

Mitt namn är Esmeralda Tällö och just nu studerar jag till idrottslärare på Gymnastik- och idrottshögskolan. För tillfället skriver mitt examensarbete där jag undersöker skillnader i självförtroende och oro hos gymnasieelever under dans- och bollspelslektioner.

Det är helt frivilligt att delta och vara med i undersökningen och du som respondent kan avbryta din medverkan när som helst. Alla resultat kommer att presenteras på gruppnivå och du kommer givetvis att vara anonym, dvs att inga resultat kommer kunna kopplas till dig som person.

Gymnastik- och Idrottshögskolan är ansvarig för din personliga data och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem. I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlar vi in informationen utifrån (1) att vi har fått samtycke från dig, och (2) genom att du fyller i samtyckesblanketten. Enkäten och samtyckesblanketten kommer att slängas när arbetet är klart.

*Jag skulle vara väldigt tacksam om du vill vara med i denna undersökning!*

*Har du frågor kring studien, tveka inte på att kontakta mig så kan berättar jag mer.*

### **Kontaktuppgifter**

**Esmeralda Tällö**

Ämneslärarprogrammet, GIH

[esmeralda.tallo@student.gih.se](mailto:esmeralda.tallo@student.gih.se)

**Cecilia Åkesdotter**

Doktor i idrottsvetenskap

[cecilia.akesdotter@gih.se](mailto:cecilia.akesdotter@gih.se)

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsombud:

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

## Bilaga 3 – Samtyckesblankett



### **Samtyckesblankett**

Jag ger mitt samtycke till att delta i studien Skillnader i självförtroende och oro hos gymnasielever under dans- och bollspelslektioner.

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

### **Kontaktuppgifter**

**Esmeralda Tällö**

Ämneslärarprogrammet, GIH

[esmeralda.tallo@student.gih.se](mailto:esmeralda.tallo@student.gih.se)

**Cecilia Åkesdotter**

Doktor i idrottsvetenskap

[cecilia.akesdotter@gih.se](mailto:cecilia.akesdotter@gih.se)

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsbud:

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

## Bilaga 4 – Instruktioner



### *Instruktioner*

Nedan finns en rad påståenden som man kan känna innan en idrottslektion. Läs varje påstående och sätt sedan en ring runt den siffra som du tycker beskriver bäst hur du kände inför en lektion i bollspel eller dans. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Tänk på att inte fundera för mycket kring varje påstående, utan ange dina spontana känslor just nu.

Bakgrundsinformation			
Kön	Han <input type="checkbox"/>	Hon <input type="checkbox"/>	Annat <input type="checkbox"/>
Ålder			
Program			
Skola			

**Esmeralda Tällö**

Ämneslärarprogrammet, GIH

[esmeralda.tallo@student.gih.se](mailto:esmeralda.tallo@student.gih.se)

**Cecilia Åkesdotter**

Doktor i idrottsvetenskap

[cecilia.akesdotter@gih.se](mailto:cecilia.akesdotter@gih.se)

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsbud:

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



## Bilaga 5 – Enkät 1



### Dans

	Inte alls	Lite grand	Måttligt	En hel del
1. Jag känner mig skakis.....	1	2	3	4
2. Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan.....	1	2	3	4
3. Min kropp känns spänd...	1	2	3	4
4. Jag känner mig självsäker.....	1	2	3	4
5. Jag är orolig för att vara sämst.....	1	2	3	4
6. Jag känner mig spänd i magen.....	1	2	3	4
7. Jag är orolig för att inte klara trycket....	1	2	3	4
8. Jag är säker på att klara utmaningen.....	1	2	3	4
9. Jag är orolig för att prestera dåligt.....	1	2	3	4
10. Mitt hjärta slår snabbt.....	1	2	3	4
11. Jag är säker på att prestera bra.....	1	2	3	4
12. Jag känner mig orolig i magen.....	1	2	3	4
13. Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation.....	1	2	3	4
14. Mina händer känns fuktiga.....	1	2	3	4
15. Jag känner mig säker, eftersom jag före- ställer mig mentalt att jag når mitt mål...	1	2	3	4
16. Min kropp känns stel.....	1	2	3	4
17. Jag känner mig säker på att klara pressen.....	1	2	3	4

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsbud:

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

## Bilaga 6 – Enkät 2



### *Boll*

	Inte alls	Lite grand	Måttligt	En hel del
1. Jag känner mig skakis.....	1	2	3	4
2. Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan.....	1	2	3	4
3. Min kropp känns spänd...	1	2	3	4
4. Jag känner mig självsäker.....	1	2	3	4
5. Jag är orolig för att vara sämst.....	1	2	3	4
6. Jag känner mig spänd i magen.....	1	2	3	4
7. Jag är orolig för att inte klara trycket....	1	2	3	4
8. Jag är säker på att klara utmaningen.....	1	2	3	4
9. Jag är orolig för att prestera dåligt.....	1	2	3	4
10. Mitt hjärta slår snabbt.....	1	2	3	4
11. Jag är säker på att prestera bra.....	1	2	3	4
12. Jag känner mig orolig i magen.....	1	2	3	4
13. Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation.....	1	2	3	4
14. Mina händer känns fuktiga.....	1	2	3	4
15. Jag känner mig säker, eftersom jag före- ställer mig mentalt att jag når mitt mål...	1	2	3	4
16. Min kropp känns stel.....	1	2	3	4
17. Jag känner mig säker på att klara pressen.....	1	2	3	4

Personuppgiftsansvarig samt adress för samtliga forskare och dataskyddsbud:

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

## Bilaga 7 – Beräkning av de olika skalorna



### *Beräkning av de olika delskalorna*

**Somatic anxiety:** 1 + 3 + 6 + 10 + 12 + 14 + 16 (7-28)

**Cognitive anxiety:** 2 + 5 + 7 + 9 + 13 (5-20)

**Self-confidence:** 4 + 8 + 11 + 15 + 17 (5-20)