



HÖGSKOLAN Dalarna

Psykologi C

Examensarbete 10p

HT-2004

Allmän och idrottsspecifik "self-efficacy" hos handbollsspelare

Jens Nilsson

Examinator:
Lars Åberg

Handledare:
Lena Linde

Högskolan Dalarna
781 88 Borlänge
Tel vx 023-778000

Sammanfattning

God self-efficacy är nyckeln till lyckosamt utförande av de flesta aktiviteter. Resultat av undersökningar inom idrottspsykologin stödjer det positiva sambandet mellan god self-efficacy och framgångsrikt utförande i sportsammanhang. Med self-efficacy menade Albert Bandura en individs uppfattning gällande sin egen förmåga att framgångsrikt utföra en aktivitet eller ett beteende. Det finns tecken på könsskillnader i self-efficacy när det gäller idrottsutförande och kvinnor tror, generellt sett, sämre om sin egen förmåga än vad män gör. Syftet med denna studie är att undersöka self-efficacy hos handbollsspelare. Idrott på hög nivå blir ofta en stor del av livet och en livsstil som ibland till och med styr all annan aktivitet. Därför skulle man kunna anta att en positiv uppfattning om den egna förmågan inom idrotten påverkar den allmänna självbilden i positiv riktning. Resultatet av denna studie visade inget signifikant samband mellan dessa faktorer hos handbollsspelare, men det fanns tendenser till det.

Nyckelord: Self-efficacy, idrott, handbollsspelare.

Abstracts

Positive self-efficacy is the key to successful performance of most activities. Research in sport psychology supports the correlation between positive self-efficacy and successful performance in sports. By self-efficacy Albert Bandura meant a person's beliefs in his/her own ability to successfully perform an activity or behave in a certain way. There is a gender difference in self-efficacy. Women have less confidence, generally speaking; in their own ability to successfully perform an activity than men have. The purpose with this survey is to examine self-efficacy in handball players. Sports on a higher level often become a huge part of life and a lifestyle, which sometimes even tend to control all other activities. Therefore one may assume that a positive view on one's own ability in sports should affect the self-esteem in general. This study, with handball players, didn't find a significant correlation between these factors but there were tendencies to it.

Keywords: Self-efficacy, sports, handball players.

Inledning

Enligt Terry (1989) så är god self-efficacy nyckeln till lyckosamt utförande av de flesta aktiviteter. Det finns ett flertal forskningstudier som stöder ett positivt förhållande mellan self-efficacy och utförande av otaliga slag, däribland även idrott (Bandura 1997; Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000; Stajkovic & Luthans, 1998). Resultat av undersökningar inom idrottspsykologin stödjer det positiva sambandet mellan god self-efficacy och framgångsrikt utförande i sportsammanhang (Moritz et al, 2000). Exempel på detta är bl.a. Feltz och McAuleys (1992) forskning, vilken påvisar att self-efficacy är en signifikant faktor för att förklara motivation och beteende i idrotts- och motionssammanhang. Det verkar vara så att upprepad framgång positivt förstärker en individs uppfattning om sin egen förmåga och dessutom ökar motivationen, medan upprepade misslyckanden sänker självförtroendet och resulterar i en minskad

motivation (Bandura, 1997). Andra exempel på forskning inom ämnet är Lane, Jones & Stevens (2002) analys av tennisspelares förändrade uppfattning om sin egen förmåga efter förlust i tie-break och Weigand & Stockhams (2000) studie i positionsspecifik self-efficacy inom landhockey. Båda dessa studier har påvisat det tidigare nämnda positiva sambandet mellan god self-efficacy och idrottsframgångar. Idrottsutövare med hög grad av self-efficacy är dessutom bättre på att behålla en positiv bild av sig själv och sitt idrottsutövande vid misslyckande, än vad idrottsutövare med lägre grad av self-efficacy är (Taylor & Brown, 1988). Det har inte tidigare gjorts någon undersökning på specifikt handbollspelare inom ramen för Banduras teori om self-efficacy.

Man har även utvecklat skalor för att mäta individers mer generella self-efficacy. Exempel är Muris (2001) SEQ (Self-Efficacy Questionnaire) skala.

Med self-efficacy appraisals menade Bandura (1977) en individs uppfattning gällande hans/hennes förmåga att framgångsrikt utföra en aktivitet eller ett beteende. Om individen tror sig kunna utföra denna aktivitet eller beteende, så ökar dennes chanser att lyckas med detta. På samma sätt så minskar chansen att lyckas om individen inte tror på sin egen förmåga. Enligt Bandura (1986) så är denna förmåga baserad på fyra olika faktorer. Den mest inflytelserika faktorn är tidigare faktisk prestation. Om vi tidigare har lyckats med det vi vill utföra, så blir vår uppfattning av förmåga mer positiv. Om vi tidigare har misslyckats med det som vi vill utföra, så får vi en mer negativ uppfattning om vår förmåga. När vi väl har utvecklat en robust egenuppfattning av vår förmåga, så rubbas den inte lika lätt av temporära bakslag. Vi tenderar då att anse att misslyckandet beror mer på låg aktivitet eller dålig taktik, snarare än bristande förmåga. Den andra faktorn som påverkar vår egenuppfattning av förmåga är ställföreträdande erfarenheter, dvs. att se vi någon annan lyckats med det vi vill göra så ökar förtroendet att vi själv kan klara av att göra samma sak. Speciellt om vi anser att vi har ungefär samma förmåga som den som lyckas med utförandet. En tredje faktor som påverkar är övertalning och pep-talk. En fjärde, och sista faktor, är kroppssensationer. T.ex. när det gäller idrott, så ökar vår tro på förmåga om vi har de fysiska förutsättningarna för att prestera bra, och minskar om vi inte anser oss ha det. Om man ätit och sovit dålig så sjunker oftast tron på att kunna prestera lika bra som man hade gjort vid normala förhållanden.

Det finns tecken på könsskillnader i self-efficacy inom vissa områden. Kvinnor tenderar att ha lägre förväntningar på sin egen förmåga än vad män har (Crandall, 1969). T.ex. så har kvinnor, enligt Hackett & Betz (1981), lägre karriärsrelaterad self-efficacy. Detta kan enligt dem bero på fyra olika faktorer. Den första är att kvinnor och män exponeras för olika typer av aktiviteter, vilket resulterar i olika inriktningar av färdigheter hos könen och leder därför också till skillnad i self-efficacy när det gäller manliga och kvinnliga karriärskompetenser. Den andra faktorn är att kvinnor, mer än män, använder sig av attribut som tur, istället för kunskap, för att förklara sin framgång. Detta kan tänkas sänka deras self-efficacy inom området. Den tredje faktorn är att för få kvinnliga förebilder finns i icke-traditionsenliga kvinnliga yrken, vilket gör att det inte finns nog med ställföreträdande erfarenheter. Den fjärde faktorn är att feedback till kvinnor gällande karriärs mål ofta varit ambivalenta, nedslående eller ibland rent av opassande. Inom idrotten finns också dessa skillnader i self-efficacy mellan könen och beror till stora delar på könsstereotyper. Kvinnor har bilden av sig att vara biologiskt och fysiskt underlägsna män. Detta kulturella uppmärksammande har spridits från generation till generation via skolan, samhället, media och föräldrar, och blivit accepterat som ett existerande faktum hos kvinnor och män i århundraden (Crandall, 1994; Eccles & Harold, 1991; Gould, 1996). Könsstereotyperna har satt press på kvinnor och män att bete sig på ett speciellt sätt för att tillfredsställa samhällets krav.

Detta har begränsat kvinnors utövande av fysisk aktivitet och idrott, speciellt de idrotter som inte ansetts ligga i kvinnans natur (Harrison, Lee & Belcher, 1999).

Idrott på hög nivå tenderar att bli en stor del av livet och en livsstil som ibland till och med styr all annan aktivitet, vilket bl.a. Seff & Gecas (1993) studie av Extremsport påvisar. I den undersökning dessa gjorde så svarade en signifikant del av undersökningsdeltagarna att deras liv skulle vara ganska tråkigt, om det inte var för idrotten. Därför skulle man kunna anta att en positiv uppfattning av den egna förmågan inom idrotten påverkar den allmänna självbilden i positiv riktning. Enligt Blann (1985) så är studenter som idrottar på hög nivå signifikant sämre på att skaffa sig en fullständig utbildning och karriär än vad studenter generellt är. Detta på grund av den tid och det engagemang som sport på hög nivå kräver, vilket blir lidande för skolarbetet.

Med stöd av ovan nämnda fakta kan vi anta följande tre hypoteser:

1. Att det finns skillnader i allmän self-efficacy mellan handbollsspelare och studenter.
2. Att det finns könsskillnader i idrottsspecifik self-efficacy.
3. Att handbollsspelare med hög grad av idrottsspecifik self-efficacy har också en hög grad av allmän self-efficacy.

Metod

Undersökningsdeltagare

Undersökningen består av en experimentgrupp med spelare utifrån tre handbollslag, varav ett kvinnligt och två manliga seniorlag. Det kvinnliga laget och ett av de manliga lagen spelar i division två och det andra manliga laget spelar i division ett. Det kvinnliga laget består av ett A- och ett B-lag. De två manliga lagen består endast av A-lag. Femton antal kvinnor i åldern 17-26 år och 16 antal män i åldern 16-28 år deltog. De deltagande handbollslagen är inte slumpmässigt utvalda, utan är utvalda efter tillgång. Kontrollgruppen består av 15 antal kvinnor och 14 antal män i åldern 20-39 år. Samtliga i kontrollgruppen är studerande vid Högskolan i Dalarna. Totalt 46 stycken formulär delades ut till handbollsspelare och 30 stycken till studerande vid Högskolan i Dalarna.

Skalor för att mäta self-efficacy

Formulären som har använts består av en allmän del och en handbollsspecifik del. De är utformade som påståenden med en Likert-skala från ett till sex, där ett motsvarar "instämmer inte alls" och sex motsvarar "instämmer helt" (se bilaga ett). Vissa av påståendena börjar med positiva påståenden, som t.ex. "jag är bra på att...", medan andra börjar med negativa påståenden, som t.ex. "jag är dålig på att...". Detta har tagits hänsyn till vid beräkning av resultaten och likriktats. Det allmänna formuläret består av 17 påståenden, vilka behandlar problemlösnings-, social- och emotionell self-efficacy. Dessa är presenterade i slumpmässig ordning. Påstående fyra, sju, åtta, tio, tolv, 15 och 16 mäter emotionell self-efficacy. Påstående ett, två, sex, nio och 13 mäter problemlösnings self-efficacy. Påstående tre, fem, elva, 14 och 17 mäter social self-efficacy. De påståenden som berör social- och emotionell self-efficacy är hämtade från Muris (2001) Self-efficacy questionnaire och de påståenden som berör problemlösnings self-efficacy är hämtade från Quade (2003).

Det handbollsspecifika formuläret består av tio påståenden, vilka behandlar idrottsrelaterad self-efficacy (se bilaga två). Dessa är utvecklade i samband med handledare, eftersom det idag inte existerar specifika self-efficacy formulär för handboll. Fem av dessa påståenden är mer långsiktiga och de övriga fem är mer dagsforms-relaterade. Dessa är även presenterade i slumpmässig ordning. Påstående ett,

tre, fyra, sju och tio mäter mer långsiktig self-efficacy inom idrotten. Påståande två, fem, sex, åtta och nio mäter mer dagsforms-relaterad self-efficacy inom idrotten.

Båda formulären är numrerade och inget namn behövs uppges.

Procedur

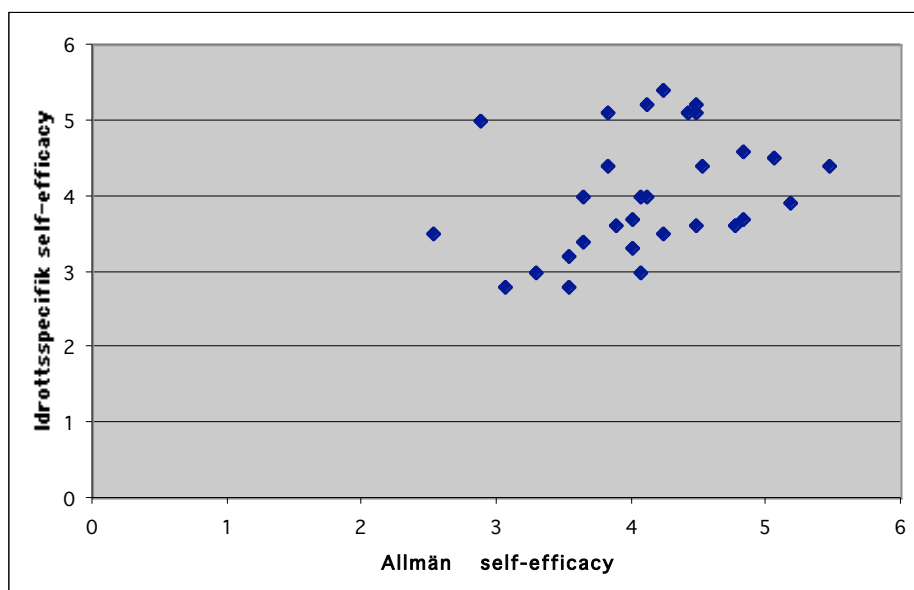
Undersökningsdeltagarna fick först en muntlig instruktion varefter de ombads att följa instruktionerna på formuläret/formulären. Deltagarna ombads att ta hem och svara på formuläret och att inte diskutera frågorna mellan varandra innan de lämnat in den. Formulären delades ut vid träningstillfälle hos de respektive lagen. Deltagare till kontrollgruppen bestod av studenter på Högskolan i Dalarna och påträffades vid tre tillfällen på Framtidsdalen (den del av högskolan som ligger i Borlänge). Undersökningsdeltagarna tillfrågades först om de skulle vilja delta i studien och om så var fallet, så erhöll de ett formulär och ombads följa instruktionerna på första sidan (se bilaga ett). Kontrollgruppen besvarade endast det allmänna self-efficacy formuläret och fyllde även i detta direkt på plats.

Resultat

För första hypotesen, att det finns skillnader i allmän self-efficacy mellan handbollsspelare och studenter var medelvärdet för handbollsspelare 4.070 ($s = .680$) på det allmänna self-efficacy formuläret. Medelvärdet för studenter var 4.040 ($s = .560$) på det allmänna self-efficacy formuläret. Ett oberoende t-test påvisade ingen signifikant skillnad i self-efficacy [$t_{\text{obs}(.05/2,58)} = .171 \text{ ns}$].

För andra hypotesen, att det finns könsskillnader i idrottsspecifik self-efficacy, var medelvärdet för handbollsspelande män 4.250 ($s = .670$) på det handbollsspecifika formuläret. Medelvärdet för handbollsspelande kvinnor var 3.820 ($s = .860$) på det handbollsspecifika formuläret. Ett oberoende t-test påvisade ingen signifikant skillnad i self-efficacy [$t_{\text{obs}(.05/2,28)} = 1.513 \text{ ns}$].

För den tredje hypotesen, att handbollsspelare med hög grad av idrottsspecifik self-efficacy också har en hög grad av allmän self-efficacy, beräknades korrelationen till $r = .33$ $p = .075$.



Figur 1. Samband mellan allmän och idrottsspecifik self-efficacy för samtliga handbollsspelare.

En signifikant skillnad i idrottsspecifik self-efficacy mellan A- och B-lag påträffades. Ett oberoende t-test visade att spelarna i B-lag hade signifikant lägre self-efficacy, i de påståenden som berörde mer dagsformsmässig self-efficacy på det handbollsspecifika formuläret, än vad A-lagsspelarna hade [$t_{\text{obs}(.05/2,28)} = 2,402$ $p < .05$]. Medelvärdet för A-lagsspelare var 4.264 ($s = .840$) och medelvärdet för B-lagsspelare var 3.400 ($s = .956$).

På det allmänna frågeformuläret så uppmättes Cronobachs alpha till 0,677 för emotionell self-efficacy, 0,716 för problemlösnings self-efficacy och 0,300 för social self-efficacy.

På det handbollsspecifika formuläret så uppmättes Cronobachs alpha till 0,630 för de mer långsiktiga påståendena och 0,552 för de dagsforms-relaterade.

Diskussion

Den första alternativhypotesen, att det finns skillnader i allmän self-efficacy mellan handbollsspelare och studenter, påvisade ingen signifikant skillnad och kunde således inte antas. Det observerade värdet i det oberoende t-testet var dessutom väldigt lågt ($t_{\text{obs}} = .171$) och därför är det nog bara att konstatera att det inte råder någon skillnad i allmän self-efficacy mellan handbollsspelare och studenter vid Högskolan i Dalarna. Det framkom dock aldrig av undersökningen hur många av studenterna som utövade idrott på hög nivå, vilket nog bör ses som en relevant faktor att undersöka för att kunna genomföra en valid forskning inom detta område.

Den andra alternativhypotesen, att det finns könsskillnader i idrottsspecifik self-efficacy, påvisade inte heller någon signifikant skillnad och kunde således inte antas. Detta strider mot tidigare forskning som gjorts inom området idrott och kön, och kan tänkas vara antingen ett undantag eller en tendens på att könsskillnaderna inom idrotten kanske inte längre är så stora som de varit. En bidragande faktor till denna saknade könsskillnad kan tänkas vara de olika lagens framgång i sina respektive serier. Damlaget som deltog ligger i toppen av sin division med chans på avancemang till nästa år, medan de båda herrlagen ligger i de nedre regionerna av sina respektive serier. Det kan tvistas om att lagets framgång skulle påverka individuell self-efficacy, men det är definitivt någonting värt att studera för att kunna säkerställa en valid forskning. En ytterligare faktor som kan tänkas påverka resultatet är att det är få undersökningsdeltagare ($n = 31$) i studien. I en större studie skulle kanske resultatet ha sett annorlunda ut.

Den tredje alternativhypotesen, att handbollsspelare med hög grad av idrottsspecifik self-efficacy även har en hög grad av allmän self-efficacy, påvisade ingen signifikant skillnad och kunde ej antas. Dock visar resultatet att det finns en viss tendens i hypotesens riktning, eftersom korrelationen var nära ett signifikant värde ($p = .075$). Tidigare forskning som berört idrott som livsstil visar på att idrottande på högre nivå i seniorsammanhang tendenserar att ta upp en stor del av utövarens tid. Det kan ju tänkas vara så att om man är framgångsrik i någonting som man utövar dagligen så uppstår en smitta, vilken påverkar även andra aspekter av ens liv. Än en gång bör det påpekas att de få undersökningsdeltagarna och bortfallet (15 av 46 formulär var obesvarade hos handbollsspelarna) kan tänkas ha påverkat resultatet och en mer omfattande studie behövs nog för att få en konsekvent validitet. Dessutom bör undersökningsdeltagare från fler än tre lag delta för att kunna vidga spektrumet ytterligare. Det bör också sägas att det inte har gjorts någon bortfallsanalys.

Ett intressant resultat är den signifikanta skillnad i idrottsspecifik self-efficacy som fanns mellan A- och B-lag. Även om det var få deltagare, så visar det på en tendens

att det faktiskt existerar en skillnad i tron på den egna förmågan mellan de som spelar på högre nivå och de som inte riktigt lyckats slå sig in i A-lagstruppen. Detta låter i och för sig rätt rimligt, men det kan även ses som en indikation på att det formulär som utformats för att mäta idrottsspecifik self-efficacy har validitet.

Sammanfattningsvis kan sägas att trots att samtliga av de tre alternativhypoteserna inte kunde antas, så finns det tendenser att ta vara på för vidare forskning. Vidare studie av skillnader mellan A- och B-lag, och framför allt kanske den tredje alternativhypotesen, att handbollsspelare med hög grad av idrottsspecifik self-efficacy även har en hög grad av allmän self-efficacy, skulle kunna leda till andra slutsatser än vad denna studie visar. Man kan ponera att dessa skulle kunna uppnå ett signifikant resultat med fler undersökningsdeltagare och fler lag i högre divisioner. Det hade också varit intressant att inte bara studera detta inom handbollen, utan också beröra andra lag sporter, som till exempel fotboll, ishockey och basketboll.

Referenslista

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Blann, W. (1985). Intercollegiate athletic competition and students' educational and career plans. *Journal of college student personnel*, 26, 115-118.
- Crandall, C. S. (1994). Prejudice against fat people- ideology and self-interest. *Journal of personality and social psychology*, 66, 882-894.
- Crandall, V. C. (1969). Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement, in C. F. Smith (Ed.), *Achievement-related motives in children* (pp. 11-45). New York: Russell Sage Foundation.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying Eccles' expectancy-value model. *Journal of applied sport psychology*, 3, 7-35.
- Feltz, D.L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.93-105). Champaign II: Human Kinetics.
- Gould, S. J. (1996). *The mismeasure of man (Rev. And Expanded)*. NY: Norton.
- Hackett, G., & N. E. Betz. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of vocational behavior* 18, 326-339.
- Harrison, L. Jr., Lee, A. M., & Belcher, D. (1999). Race and gender differences in sport participation as a function of self-schema. *Journal of sport & social issues*, 23, 287-307.

- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects on self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of sport behavior, Vol. 25 issue 4*, 331.
- McAuley, E. (1992). Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation i sport and exercise (pp. 3-29)*. Champaign II: Human Kinetics.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K . R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 280-294.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Vol 23, No. 3*.
- Quade, A. (2003) Development and Validation of a Computer Self-efficacy Scale for SC0 Courses and the Group Analysis of SC0 Student Self-efficacy, *Proc. of the International Conference on Information Technology: Computers and Communication (ITCC'03)*.
- Seff, M. A., & Gecas, V. (1993). Birth-order, self-concept, and participation in dangerous sports. *Journal of psychology, vol.127 issue 2*, 221.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Terry, P. C. (1989). *The winning mind. Weilingborough. Northants, Thomsons*.
- Weigand, D. A., & Stockham, K. J. (2000). The importance of analyzing position specific self-efficacy. *Journal of sport behavior, Vol. 1 issue 23*, 61.

ÅLDER:

KÖN:

YRKE/SYSSELSÄTTNING:

1. Jag känner mig säker på min förmåga att klara av oförväntade utmaningar.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

2. Jag känner mig osäker på min förmåga att lösa problem.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

3. Jag är bra på att samtala med främmande personer.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

4. Jag är dålig på att prata med någon när jag inte mår bra.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

5. Jag känner mig säker på min förmåga att uttrycka mina åsikter även när någon inte håller med mig.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

6. Jag känner mig säker på min förmåga att, när ett problem uppstår, kunna hålla ut tills problemet är löst.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

7. Jag är dålig på att kontrollera mina känslor.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

8. Jag är bra på att förhindra nervositet.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

9. Jag känner mig säker på min ledarskapsförmåga.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

10. Jag är dålig på att peppa mig själv när jag är nere.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

11. Jag är bra på att säga ifrån när mina vänner gör någonting som jag inte tycker om.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

12. Jag är bra på att lugna ned mig själv när jag blivit väldigt skrämmd.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

13. Jag tycker om att försöka klara av vad som ser ut att vara olösbara problem och situationer.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

14. Jag är dålig på att berätta roliga händelser (eller historier) för en grupp människor i samma ålder.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5		6

15. Jag oroar mig inte för saker som skulle kunna hända.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

16. Jag är dålig på att muntra upp mig själv när någonting ledsamt har hänt.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

17. Jag känner mig säker på att kunna undvika gräl med andra personer.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

SPELTID I MINUTER/MATCH (uppskattad):

Bilaga 2

SKADA: JA NEJ

OM JA, VAD OCH HUR PÅVERKAR DET DITT HANDBOLLSSPELANDE?

SPELAR DU I A- ELLER B-LAG?

1. Jag ser mig själv spela på elitserienivå innan jag lägger av med att spela handboll.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

2. Jag är bra på att värdera mina avslut anfallsmässigt.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

3. Jag är dålig på att peppa mig själv när det har gått tungt, handbollsmässigt, under en längre tid.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

4. Jag ser mig själv i startupställningen nästa säsong.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

5. Jag känner att jag har mina lagkamraters förtroende, även om jag misslyckas att göra mål i ett bra läge.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

6. Jag känner mig osäker på mitt försvarspel, då jag hamnar på en position (bakåt) som jag inte är van att spela.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
---------------------	--	--	--	--	--	----------------

1 2 3 4 5 6

7. Jag ser mig själv spela handboll de närmaste fem åren.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

8. Jag får för lite speltid vid matchtillfälle.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

9. Jag lägger gärna ett sjueters-kast (straffkast) när matchen står och väger.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	

10. Handboll har en viktig roll i mitt liv.

Instämmer inte alls						Instämmer helt
1	2	3	4	5	6	