



Project Unihockey

„WIR macht stark“

Landkreis Emsland

Auteur	Anna Kühn
Studentnummer	425029
Opleiding	Toegepaste Psychologie
Opdrachtgever	Dr. med. Westhoff
Eerste begeleider	Mijke Hartendorp
Tweede begeleider	Rianne Marsmann

Wietmarschen 2018

Afstudeerscriptie

Saxion Hogeschool Deventer

Samenvatting

Dit onderzoek richt zich op het ervaren effect van het project Unihockey “WIR macht stark” op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren, die aan het project deelnemen. Het project wordt opgestart met het doel de zelfacceptatie van kinderen en jongeren te versterken, om latere psychische problemen of stoornissen te voorkomen. In het huidige onderzoek is nagegaan wat het ervaren effect van Unihockey op de constructen bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie is, en of er een samenhang bestaat tussen het ervaren effect van bewegen, sociale contacten, teamgeest en het ervaren effect op de zelfacceptatie. Dit wordt onderzocht aan de hand van een samengestelde vragenlijst uit de al bestaande vragenlijsten PSDQ, F-SozU en de FAT. Uit de resultaten blijkt dat de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren als hoog wordt ervaren. Verder wordt een significante samenhang gevonden tussen de schaal ‘cohesie’ van het construct teamgeest en zelfacceptatie. Er blijkt namelijk een matige positieve correlatie tussen deze twee constructen te bestaan. Voor de overige constructen kon er geen significant samenhang worden gevonden, maar blijken de constructen los van elkaar een hoge gemiddelde score te hebben. Daardoor kan geconcludeerd worden dat het project Unihockey een positief ervaren effect heeft op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.

Verklarende woordenlijst

Unihockey: Unihockey is een variant van floorball, waarbij een team bestaat uit vier spelers en het veld ongeveer de helft kleiner is. Floorball is hetzelfde als hockey, maar wordt in een hal gespeeld en niet op ijs. Verder zijn de regels bij Unihockey enigszins aangepast. Unihockey is een van de snelst groeiende sporten van Europa die is ontstaan in Scandinavië. Het is een snelle, dynamische teamsport en lijkt op ijshockey en zaalhockey. Doordat de regels vrij eenvoudig zijn, is het spelen van Unihockey makkelijk aan te leren en kan iedereen goed meespelen. Het is verder ook een veilige sport door het gebruik van kunststof sticks en een licht plastic gaten-bal (www.ufcutrecht.nl).

Zelfbeeld: Het zelfbeeld is een mentaal beeld dat gevormd wordt door persoonskenmerken, waarbij cognities, gevoelens, gedrag, karaktereigenschappen en het fysieke lichaamsbeeld en de lichaamsconditie een rol spelen. Het is de beschrijving van het zelf.

Eigenwaarde: Eigenwaarde is de mate van waardering, welke mensen aan zichzelf toeschrijven. De eigenwaarde verwijst naar een individuele beoordeling van zelfrespect, de mate van waardering die iemand aan zichzelf toeschrijft en de eigen competenties. Het is de waardering van het zelf.

Zelfacceptatie: Met zelfacceptatie wordt het hebben van een positieve houding ten opzichte van jezelf bedoeld. Mensen met een grote zelfacceptatie zijn in staat verschillende aspecten van zichzelf te herkennen en te accepteren. Ze voelen zich positief over het eigen leven tot nu toe. Het zelfbeeld en de eigenwaarde vormen een onderdeel van de zelfacceptatie. Zelfacceptatie is dus de beschrijving en waardering van het zelf.

Inhoudsopgave

SAMENVATTING	2
VERKLARENDE WOORDENLIJST	3
1 INLEIDING.....	6
1.1 AANLEIDING	6
1.2 ONDERZOEKSVRAAG.....	8
1.3 DOELSTELLING	9
2 THEORETISCH KADER.....	11
2.1 PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN	11
2.2 ZELFACCEPTATIE	11
2.3 BEWEGEN EN ZELFACCEPTATIE.....	13
2.4 SOCIALE CONTACTEN EN ZELFACCEPTATIE	14
2.5 TEAMGEEST EN ZELFACCEPTATIE	15
2.6 HYPOTHESEN EN CONCEPTUEEL MODEL.....	17
3 METHODE.....	19
3.1 ONDERZOEKSMETHODE	19
3.2 ONDERZOEKSDOELGROEP	20
3.3 ONDERZOEKSINSTRUMENT	20
3.4 PROCEDURE	24
3.5 ANALYSES.....	24
4 ONDERZOEKSRESULTATEN.....	26
4.1 UITVOERING EN RESPONS.....	26
4.2 RESULTATEN.....	27
5 CONCLUSIE, DISCUSSIE EN AANBEVELINGEN	32
5.1 CONCLUSIE	32
5.2 DISCUSSIE	35
5.3 AANBEVELINGEN	37
5.4 ROL VAN EEN TOEGEPAST PSYCHOLOOG	39
LITERATUURLIJST.....	40
BIJLAGE 1 - VRAGENLIJST	45
BIJLAGE 2 - INFORMATIEBRIEF	69
BIJLAGE 3 - TOESTEMMINGSFORMULIER.....	72
BIJLAGE 4 – PLAN VAN AANPAK	73
BIJLAGE 5 – AANLEVEREN VIJF STELLINGEN	74

BIJLAGE 6 –EIGEN WERKVERKLARING	75
--	-----------

1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de aanleiding en de relevantie van het onderzoek besproken. Vervolgens worden de onderzoeksvragen weergegeven en de doelstelling omschreven.

1.1 Aanleiding

De gezondheid van kinderen in Duitsland is in de laatste decennia aanzienlijk verslechterd (Röhr-Sendlmeier, Knopp, & Franken, 2007). Volgens de WHO wordt gezondheid gedefinieerd als het volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden. Dus niet alleen als de afwezigheid van ziekte (Zimmer, 2002). Het is vooral opvallend dat steeds meer kinderen psychisch ziek zijn (Ulbrich, 2016). Er wordt verder verwacht dat het aantal kinderen die psychisch ziek zijn, toe zal nemen in de komende jaren. Uit meerdere studies van de ziekteverzekering bleek dat inmiddels bijna elk vijfde kind in de regio Niedersachsen een psychische aandoening heeft. ADHD is hierbij een van de meest gestelde diagnoses. Maar het aantal kinderen met emotionele stoornissen zoals depressie neemt ook toe. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat gedragsproblemen en psychische afwijkingen hun wortels al vroeg in een mensenleven kunnen hebben (Hermanns et al., 2005). Een risicofactor voor mogelijke toekomstige psychosociale problemen is een negatief zelfbeeld. Het zelfbeeld is een conceptueel observerend zelf en het beschrijvend verhaal van iemands leven (Doomen, 2010). Het is dus subjectief en beschrijvend van aard. Mensen met een negatief zelfbeeld zijn ontevreden over zichzelf en bovendien is een negatief zelfbeeld vaak disfunctioneel (Olij, Korrelboom, Huijbrechts, de Jong, Cloin, Maarsingh & Paumen, 2006). Meerdere onderzoeken tonen aan dat het hebben van een negatief zelfbeeld kan leiden tot psychische problemen en een aanzienlijk verlies van kwaliteit van het leven (De Neef, 2010). Zo kan een negatief zelfbeeld leiden tot somberheid, depressie, eenzaamheid, piekeren, angsten, eetproblemen of somatische klachten (De Neef, 2010). Een positief zelfbeeld kan daarentegen de kans vergroten op welbevinden, een goede gezondheid en goed functioneren in de maatschappij. Volgens Piko, Vargo en Mellor (2016) is ook een hoge eigenwaarde een beschermende factor voor het ontwikkelen van psychosomatische symptomen en stoornissen zoals bijvoorbeeld een depressie. Eigenwaarde is de mate aan waardering welke mensen aan zichzelf toeschrijven (Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003). Het is dus anders dan bij het zelfbeeld, niet de beschrijving van het zelf, maar de waardering van het zelf, Het gaat om hoe iemand zich

voelt ten opzichte van zichzelf. Een positief zelfbeeld en een hoge mate van eigenwaarde werken bevorderend voor het hebben van een grote zelfacceptatie en worden deze twee aspecten in dit onderzoek gezien als zelfacceptatie. Een grote zelfacceptatie werkt beschermend bij kinderen en jongeren voor het ontwikkelen van psychische problemen of een stoornis (Pameijer, 2017). Mensen met een hoge mate aan zelfacceptatie ervaren belastingen als minder ernstig en kunnen beter met belastingen omgaan (Schütz, 2003). Mensen met een lage zelfacceptatie hebben de neiging om conflicten en mislukkingen aan zichzelf toe te schrijven en dit heeft een grote impact op hun gevoel van eigenwaarde en hun zelfbeeld. Naarmate de zelfacceptatie lager is, zal de problematiek ernstiger van aard zijn (Verheij et al., 2007). Het is dus van groot belang om de zelfacceptatie van kinderen te vergroten, om de kans op het ontwikkelen van gedragsproblemen en psychische problemen tegen te gaan.

Een project dat zich richt op het verbeteren van het zelfbeeld en de eigenwaarde van kinderen is het project Unihockey. Door sport en beweging, het sociaal contact met de teamleden, teamgeest en het gemeenschappelijke plezier aan bewegen, zal een bijdrage geleverd worden aan het verbeteren van de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren. Unihockey is een sport-project voor kinderen en jongeren van het 'Landkreis Emsland', een regionaal bestuurseenheid in de bondsrepubliek Duitsland. Het project met de naam „WIR macht stark“ is voor het eerst gestart in het jaar 2017. Er wordt voor Unihockey gekozen, omdat Unihockey een snel aan te leren sport is en tegelijkertijd een hoge mate aan motivatie oplevert bij de deelnemers. Dit is een goede voorwaarde om het voor kinderen en jongeren aantrekkelijk te maken. Verder is Unihockey een teamsport en is het voor alle leeftijdscategorieën bedoeld. Daarmee kan dus een grote doelgroep bereikt worden en kan iedereen aan het project deelnemen.

Met behulp van een teamsport zoals Unihockey zullen meisjes en jongens de mogelijkheid krijgen om contact te maken met andere kinderen en jongeren en gezamenlijk actief te worden. Dit aanbod is ook handig voor kinderen die tot nu toe weinig of helemaal geen sport hebben gedaan, omdat Unihockey een makkelijk aan te leren sport is. Kinderen en jongeren met en zonder psychische aandoeningen zullen op die manier vroeg uitgedaagd worden om actief te zijn en zich te integreren in de groep.

Het project wordt gesteund door het 'Emsländische Bündnis gegen Depression', het medisch centrum van het Bonifatius Hospital en het 'MTV' in Lingen. De begeleider en voorstander van deze groep is de kinderen- en jeugdpsychiater Dr. M. Westhoff van het Bonifatius Hospital. Doel van het hele project is het om naast het contact met de groep, de

teamgeest en het plezier aan bewegen, het gevoel van eigenwaarde te vergroten en het zelfbeeld van de kinderen en jongeren te verbeteren.

1.2 Onderzoeksvraag

Door het uitvoeren van dit onderzoek wordt er antwoord gegeven op de volgende vraag:

- Wat is het ervaren effect van Unihockey op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren?

De onderzoeksvraag is daarbij onderverdeeld in een aantal deelvragen:

- Wat is het ervaren effect van Unihockey op bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie?
- Wat is de samenhang tussen het ervaren effect van bewegen en het ervaren effect van zelfacceptatie van kinderen en jongeren?
- Wat is de samenhang tussen het ervaren effect van sociale contacten en het ervaren effect van zelfacceptatie van kinderen en jongeren?
- Wat is de samenhang tussen het ervaren effect van teamgeest en het ervaren effect van zelfacceptatie van kinderen en jongeren?

Zelfacceptatie

Zelfacceptatie is een van de zes factoren van het psychologisch welbevinden (Westerhoff & Keyes, 2008). Eigenwaarde en zelfbeeld zijn deelaspecten van de factor zelfacceptatie. In dit onderzoek zal vooral op de factor zelfacceptatie ingegaan worden, omdat het doel van het programma is de eigenwaarde en het zelfbeeld te vergroten. Omdat er in de literatuur veel verschillende definities van zelfacceptatie te vinden zijn, wordt in het kader van dit onderzoek zelfacceptatie gedefinieerd als het hebben van een positieve houding ten opzichte van jezelf (Westerhoff & Keyes, 2008). Zelfacceptatie is de beschrijving en de waardering van het zelf. Het zelfbeeld vormt in dit onderzoek het beschrijvende deel van het zelf en de eigenwaarde vormt de waardering van het zelf. Mensen met een hoge mate van zelfacceptatie zijn in staat om verschillende aspecten van zichzelf te herkennen en te accepteren. Dit betreft zowel negatieve aspecten als positieve aspecten. Dit aspect bevat dus het subjectieve beeld dat iemand van zichzelf heeft en dit is een bestandsdeel van het zelfbeeld. Verder voelen mensen met een grote zelfacceptatie zich positief over het eigen leven tot nu toe. Dit aspect valt onder eigenwaarde. Het kan dus geconcludeerd worden dat een positief zelfbeeld en een hoge mate aan eigenwaarde leiden tot een grote zelfacceptatie.

Bewegen

Volgens Johnson en Twietmeyer (2018) wordt bewegen gedefinieerd als fysieke activiteit. Bewegen betekent dus het regelmatig deelnemen aan sportactiviteiten zoals dansen of andere fysieke activiteiten met de bedoeling om de conditie te behouden of te verbeteren of om sportvaardigheden aan te leren, te behouden of te verbeteren. In het kader van dit onderzoek heeft bewegen betrekking tot het regelmatig meedoen aan het training van Unihockey.

Sociale contacten

Het hebben van sociaal contact oftewel een sociaal netwerk is van belang om de sociale identiteit te ontwikkelen. Een sociaal netwerk kan gedefinieerd worden als een groep mensen waarmee één persoon duurzame banden onderhoudt en er sprake is van verbondenheid. De mens is een sociaal wezen en sociale relaties zijn een inherent onderdeel van het menselijk functioneren (Schroots, 2002). In het kader van dit onderzoek wordt onder sociale contacten het onderhouden van sociale relaties met anderen bedoeld.

Teamgeest

Volgens Maaß en Ritschl (2008) wordt teamgeest gedefinieerd als een gevoel van saamhorigheid en kameraadschappelijk gedrag onder de leden van een team. Teamontwikkeling betekent dus samen leren en samen groeien. In dit onderzoek wordt onder teamgeest het gevoel van saamhorigheid en kameraadschappelijk gedrag binnen het Unihockey-team verstaan.

1.3 Doelstelling

Het 'Landkreis Emsland' is een regionaal bestuurseenheid in de bondsrepubliek Duitsland. De raad van bestuur bestaat uit bijna 1.300 medewerkers, daaronder ook meerdere artsen, economen, technici en ingenieurs, maatschappelijke werker, sociaalpedagogen, advocaten en vele anderen (Landkreis Emsland, 2018). Dit bestuur komt op voor ongeveer 320.000 burgers in het 'Landkreis Emsland'. De afdeling 'Soziales, Jugend und Gesundheit' van het bestuur is hierbij medeverantwoordelijk voor het opstellen van het project Unihockey en betrokken bij het onderzoek.

De bestuursseenheid bestaat uit vijf afdelingen. Deze afdelingen zijn:

- 1) 'Innerer Service, Finanzen und Kreisentwicklung'
- 2) 'Bildung, Kultur, Arbeit und Wirtschaft'
- 3) 'Bauen und Umwelt'
- 4) 'Soziales, Jugend und Gesundheit'
- 5) 'Recht, Ordnung, Straßenverkehr und Veterinärwesen'

Gezamenlijk met het medisch centrum van het Bonifatius Hospital en het MTV Lingen werd het project „WIR macht stark“ opgestart. Het Bonifatius Hospital en het MTV Lingen zijn dus twee samenwerkingspartners van het Landkreis Emsland.

Het Bonifatius Hospital is een ziekenhuis en bestaat al meer dan 150 jaar. Het ziekenhuis is vooral gericht op geriatrische revalidatie. Het is een academisch ziekenhuis van de Westfalen Wilhelms Universiteit van Münster en heeft 20 afdelingen, talrijke gecertificeerde centers en een medisch centrum met meer dan 1.400 medewerkers. Hier werkt ook de arts Dr. med. M. Westhoff in de kinderen- en jeugdpsychiatrie-afdeling. Het MTV Lingen 1858 e.V. is een club welk sportactiviteiten aanbiedt. Hier vindt bijvoorbeeld basketbal, revalidatie-sport, gymnastiek of Unihockey plaats.

Met de uitkomsten van het onderzoek krijgt de opdrachtgever een evaluatie van het project „WIR macht stark“. Omdat dit project voor het eerst gestart is in het jaar 2017, zijn er nog geen aanwijzingen of het project het gewenste effect heeft op de kinderen en jongeren. Met dit onderzoek krijgt de opdrachtgever een beter inzicht over het ervaren effect van de kinderen en jongeren op de zelfacceptatie met betrekking tot het programma. Daarmee krijgt de opdrachtgever feedback op mogelijke effecten van het project en kan hij op basis hiervan kijken wat aan de interventie veranderd of verbeterd moet worden om de zelfacceptatie bij kinderen te vergroten. Dit onderzoek levert dus een bijdrage aan het verbeteren van de kwaliteit van het project Unihockey.

2 Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt de theoretische achtergrond van het onderzoek weergegeven. Vervolgens worden de hypothesen van het onderzoek opgesteld aan de hand van het conceptueel model.

2.1 Psychologisch welbevinden

Het psychologisch welbevinden is een deelconcept van het hoofdconcept 'positieve geestelijke gezondheid'. Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie WHO (2014) wordt geestelijke gezondheid als volgt beschreven: *'A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.'* Deze definitie bevat drie centrale concepten: het individueel welbevinden, het effectief functioneren van het individu en het effectief functioneren in de maatschappij. Volgens Westerhof & Keyes (2008) komen deze concepten overeen met de concepten subjectief (oftewel emotioneel) welbevinden, psychologisch welbevinden en sociaal welbevinden.

Het psychologisch welbevinden is gebaseerd op het cognitieve model van Carol Ryff (Westerhof & Keyes, 2008). Psychologisch welbevinden richt zich op optimaal functioneren in de maatschappij, zoals sociale contributie en integratie. Onder het psychologisch welbevinden vallen zes aspecten, met name zelfacceptatie, persoonlijke groei, doel in het leven, omgevingsbeheersing, autonomie en positieve relaties.

2.2 Zelfacceptatie

In dit onderzoek wordt de aandacht gelegd op zelfacceptatie. Onder zelfacceptatie wordt in het kader van dit onderzoek het hebben van een positieve houding ten opzichte van jezelf verstaan (Westerhof & Keyes, 2008). Mensen met een grote zelfacceptatie zijn in staat verschillende aspecten van zichzelf te erkennen en te accepteren en dit wordt gezien als een aspect van het zelfbeeld. Verder voelen mensen met een grote zelfacceptatie zich positief ten opzichte van het eigen leven en wordt dit gezien als een aspect van de eigenwaarde. Zelfbeeld en eigenwaarde zijn dus twee belangrijke deelaspecten van zelfacceptatie welke een bijdrage leveren voor een positieve houding. Het zelfbeeld omvat de beschrijving van het zelf en vormt dus het subjectieve bestanddeel. De eigenwaarde omvat de waardering van het zelf en vormt concluderend het gevoelsmatige bestanddeel. Gezamenlijk vormen ze de eisen voor de zelfacceptatie.

Volgens Schütz (2003) wordt het zelf gezien als een psychologisch aspect van de eigen persoon. Het zelf heeft significante functies voor de psychische regulatie. Het verwerkt namelijk zelf-gerelateerde informatie. De overtuiging van de effectiviteit van het eigen handelen heeft een invloed op het zelf (Markus, in Schütz, 2003, p.3). Verder heeft de waardering van de eigen persoon een invloed op de manier waarop de persoon omgaat met mislukkingen en tegenslagen (Blaine & Crocker, in Schütz, 2003, p.3). Het zelfbeeld is volgens Doomen (2010) een conceptueel observerend zelf en het beschrijvend verhaal van iemands leven. Het zelfbeeld is een mentaal beeld dat gevormd wordt door persoonskenmerken, waarbij cognities, gevoelens, gedrag, karaktereigenschappen en het fysieke lichaamsbeeld en de lichaamsconditie een rol spelen. Door mentalisatie maken mensen beelden van zichzelf en de ander, en deze beelden spiegelen respect, geborgenheid en waardering weer, als mensen opgroeien in een veilige hechtingsrelatie. Het zelfbeeld is dus een beeld van wie iemand is en wat iemand in meer of mindere mate aan anderen laat zien (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Het zelfbeeld kan gezien worden als een subjectief beeld of concept dat een persoon over zichzelf heeft. Deze subjectieve theorieën en percepties vormen de basis voor de eigenwaarde (Wells & Marwell, Wylie, in Schütz, 2003, p.4). Het zelfbeeld wordt in dit onderzoek dus gezien als de subjectieve beschrijving van het zelf. Naast zelfbeeld wordt er ook gesproken over eigenwaarde. Eigenwaarde is de mate in hoeverre iemand zich positief voelt ten opzichte van zichzelf (Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003; Schütz, 2003). De eigenwaarde verwijst naar een individuele beoordeling van zelfrespect, de mate aan waardering die iemand aan zichzelf toeschrijft en de eigen competenties. Het is dus een persoonlijk waardeoordeel dat zich uitdrukt in de houding van het individu ten opzichte van zichzelf (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965). Verder is eigenwaarde sterk gerelateerd aan emotionele toestanden van individuen. Volgens Baumeier & Twenge (2003) hebben mensen met een hoge eigenwaarde vaak een betere stemming en positieve emoties ten opzichte van zichzelf. Eigenwaarde levert een positieve bijdrage aan het psychologisch welbevinden en de geestelijke gezondheid (Brown & Mankowski, 1993; Brown & Taylor, 1988). In het kader van dit onderzoek wordt de eigenwaarde dus gezien als de waardering van jezelf. Omdat zelfbeeld en eigenwaarde beide de factor zelfacceptatie vormen en sterk samenhangen, wordt in dit onderzoek gesproken van zelfacceptatie.

Volgens Harter (1990) wordt het zelfbeeld en de algemene eigenwaarde al in de kindertijd vanaf een leeftijd van 8 jaren gevormd. Meerdere ontwikkelingspsychologische studies tonen aan dat de ontwikkeling van het zelfbeeld en de eigenwaarde in de loop van

de jaren plaatsvindt. Ze noemen een onvoorwaardelijke acceptatie van kinderen door hun ouders als belangrijkste factor in de ontwikkeling (Kohut, Rogers, Satir, in Schütz, 2003, p.57). Het gezin blijkt dus een grote rol te spelen bij het ontwikkelen van het zelfbeeld. Het zelfbeeld wordt gevormd op basis van zelf-gerelateerde beoordelingen. Deze zelf-gerelateerde kennis komt voort uit de observatie van het eigen handelen en voelen, de observatie van fysiologische toestanden, de informatie uit sociale terugkoppelingen en uit sociale vergelijkingsprocessen met anderen (Filip & Frey, in Schütz, 2003, p.58).

2.3 Bewegen en zelfacceptatie

Beweging is in dit onderzoek een van de drie aspecten van het project Unihockey, waar nader onderzoek naar gedaan wordt. Sportactiviteiten zoals Unihockey kunnen tot een verbetering van de zelfacceptatie en tot verbetering van de eigen lichaamscondities en een beter coördinatie van bewegingen leiden. Verder heeft regelmatige lichamelijke activiteit een positief effect op psychologische factoren en gedrag (Hebestreit, Ferrari, Meyer-Holz, Lawrenz, & Jüngst, 2002). Onderzoek bevestigt dat bewegen niet alleen lichamelijke, maar ook psychische en sociale baten heeft en heeft bewegen een grote impact op de zelfacceptatie. Zowel Baur en Burrmann (2000) als Kurz, Sack en Brinkhoff (1996) konden een positieve samenhang tonen tussen sportactiviteiten en het zelfbeeld van jongeren. Ook uit onderzoek van Greubel (2007) is naar voren gekomen dat basisscholieren die in hun vrije tijd bewegingsactiviteit lieten zien, een beter zelfconcept hadden dan kinderen zonder bewegingsactiviteit. Als kinderen vaker en regelmatig bewegen, zouden er heel wat minder psychosociale en gedragsproblemen zijn (Van Wieringen, 2009). Volgens Späht & Schlicht (2000) is de tevredenheid over zichzelf als persoon gekoppeld aan de tevredenheid over de eigen figuur en de uiterlijke verschijning. Sterker nog, er bestaat zelfs een samenhang tussen sportactiviteiten en het algemeen zelfconcept. Kinderen en jongeren die aan sport doen, tonen een grotere emotionele stabiliteit dan kinderen en jongeren die geen sportactiviteiten doen (Tietjens, 2001).

Sport en beweging vormen de basis voor een zowel gezonde lichamelijke als een gezonde psychische ontwikkeling van kinderen en jongeren (Breithecker & Dordel, 2003). In dit onderzoek wordt er meer aandacht besteed aan het geestelijk welbevinden van kinderen. Een reden voor gezondheidsproblemen is vaak een gebrek aan fysieke activiteit. Volgens Stegemann (2007) zijn sport en beweging stimulerend voor een gezonde psychische ontwikkeling van kinderen en jongeren. Regelmatig sporten heeft vele positieve bio-psychosociale effecten zoals bijvoorbeeld een psychosociale stabilisering met

een vermindering van stress (Marti et al., 1999). Beweging levert dus een grote bijdrage aan de psychische ontwikkeling van kinderen en jongeren. Uit recent onderzoek (Ten Have, De Graaf, & Monshouwer, 2009) blijkt dat mensen die sporten minder vaak psychische stoornissen hebben dan mensen die niet sporten. Dit geldt vooral voor stoornissen zoals stemmingsstoornissen, angststoornissen en een middelenstoornis. Verder blijkt de kans om voor het eerst in het leven een psychische stoornis te ontwikkelen bij mensen die sporten minder groot te zijn dan bij mensen die niet sporten. Mensen die één tot drie uren per week sporten hebben een 1,5 keer zo kleine kans, om over een periode van drie jaar een psychische stoornis te ontwikkelen. Verder konden in een tweearig onderzoek met over 300 leerlingen significante effecten van sport op de psychische gezondheid vastgesteld worden. Jongeren met een hoge mate aan verplichting voor sport bleken na twee jaar psychisch gezonder te zijn dan hun leeftijdsgenoten die niet sportief actief geweest zijn. Sport bleek gezondheidspsychologisch gezien meer impact te hebben dan bijvoorbeeld emotionele steun of stress als belastingsfactor (Marti et al, 1999). Er zijn dus meerdere studies die een verband tonen tussen beweging en psychologische factoren. Want motoriek heeft een invloed op de perceptie en het gedrag van een individu (Röhr-Sendlmeier, Knopp, & Franken, 2007). Door een tekort aan beweging worden psychische en sociale afwijkingen begunstigd (Zimmer, 2002). Het is dus van belang om de zelfacceptatie van kinderen te vergroten, om de kans op psychische afwijkingen te verkleinen.

2.4 Sociale contacten en zelfacceptatie

Maar niet alleen beweging heeft een impact op de zelfacceptatie. Een belangrijke factor en tweede aspect, welke een rol speelt bij het ontwikkelen van de zelfacceptatie, is het sociale contact met anderen. In het algemeen bestaan er twee groepen van sociale contacten met wie een persoon contact heeft (Forgas, 1999). Ten eerste is er een kleine, intieme groep waar vaak interactie plaatsvindt en de leden een persoonlijk engagement tonen. Dit is vaak met het gezin of naaste familieleden en vrienden. Ten tweede zijn er ook grotere groepen die meer formeel van aard zijn. In dit soort groepen zijn de leden meestal verbonden via formele, onpersoonlijke of contractuele processen. Hierbij kan gedacht worden aan school of werk.

Een van de belangrijkste en meest invloedrijke factoren op zelfacceptatie is sociale terugkoppeling en de sociale vergelijking met anderen. Zegt iemand bijvoorbeeld, dat hij of zij beter is in iets dan een relevant ander persoon, zo stijgt het gevoel eigenwaarde

(Festinger, Pelham, Wills, in Schütz, 2003, p. 58). Het sociale contact is dus bevorderend voor een positief zelfbeeld en een hoge mate aan zelfacceptatie. Heeft een persoon geen sociaal contact, stijgt de kans op een lage zelfacceptatie. Het hebben van bevredigende sociale relaties, sociale contactvaardigheden en superioriteit ten opzichte van anderen zijn factoren die een invloed hebben op een hoge mate aan zelfacceptatie (Schütz, 2003). Er kan dus geconcludeerd worden dat het onderhouden van sociaal contact een directe invloed heeft op iemands zelfacceptatie en is het daarom belangrijk om in het huidige onderzoek met dit aspect rekening te houden.

2.5 Teamgeest en zelfacceptatie

De derde factor van het project Unihockey is teamgeest. Teamgeest, oftewel groepscohesie is de mate waarin de groepsleden van een groep zich gezamenlijk verantwoordelijk voelen voor bepaalde normen en doelen. Hierbij brengen ze voor elkaar en voor de groep positieve gevoelens in (Forgas, 1999). Deze positieve gevoelens hebben een sterke invloed op de prestaties in de groep. De cohesie in een groep heeft verder invloed op de interactieprocessen binnen de groep. In groepen die een sterke verbondenheid hebben, wordt afwijkend gedrag minder getolereerd en stijgt de conformiteitsdruk. Als mensen bereid zijn om individuele wensen ondergeschikt te maken en aan te passen aan de groepsnormen, ervaren ze een gevoel van tevredenheid en een positief identiteitsgevoel. Op die manier worden de waarden en normen die binnen de groep tellen, geïnternaliseerd naar een deel van ons eigen positief zelf- en identiteitsgevoel en zorgt dit voor een hoge mate aan zelfacceptatie. Uit een onderzoek van Newcomb (in Forgas, 1999) kwam naar voren, dat mensen hun waarden en hun identiteit vaak vormen en verkrijgen op basis van de groepen waar ze bijhorend zijn. Zo kan geconcludeerd worden dat een sterke groepscohesie een positief effect heeft op de zelfacceptatie.

Maar het aanpassen aan groepen kan ook een negatief effect hebben. Er werd al eerder in de sociale psychologie veel onderzoek gedaan naar groepsdruk. Het overeenstemmingsexperiment van Asch (1955) is hier een goed voorbeeld van. In zijn experiment toonde Asch aan dat personen onder sociale druk bewust een verkeerd antwoord geven op een eenvoudige vraag. In 30 procent van de gevallen conformeren zich de groepsleden aan het antwoord van de meerderheid, welke de instructie hadden om opzettelijk het verkeerde antwoord te geven. Een andere bekende studie is het onderzoek naar gehoorzaamheid van Milgram (1963). In dit onderzoek liet Milgram proefpersonen orders uitvoeren, waarbij ze elektrische schokken aan andere mensen moesten toedienen.

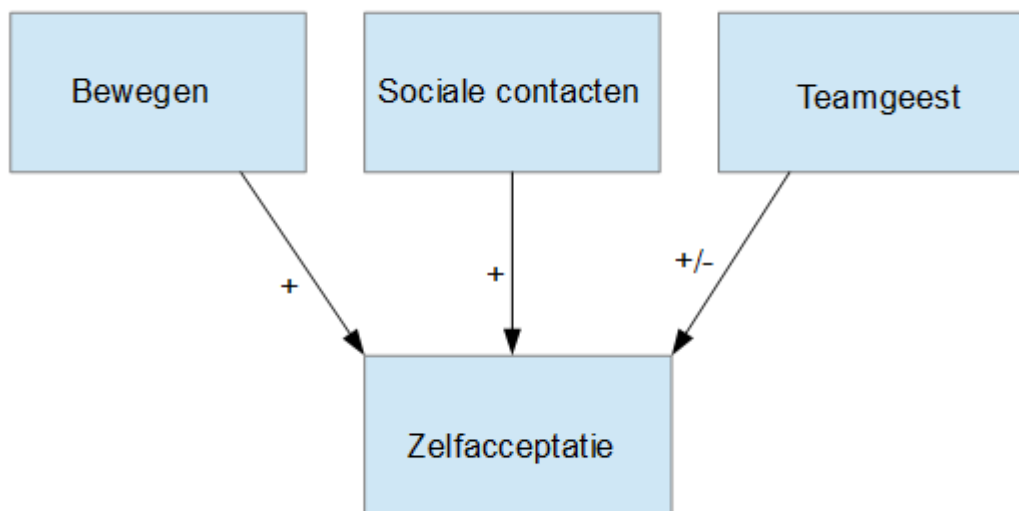
Uit het onderzoek is gebleken dat de proefpersonen bereid geweest zijn, om de fictieve slachtoffers elektrische schokken te geven tot een niveau dat in werkelijkheid dodelijk zou geweest zijn voor de mensen. Naast deze beroemde studies is er nog veel meer sociaal-psychologisch onderzoek gedaan naar de wijze waarop een individu zijn gedrag door andere individuen laat beïnvloeden en de groepsdruk die iemand hierbij kan ervaren.

In de literatuur zijn er veel verschillende theorieën te vinden over groepen. Groepen blijken dus zowel positieve als negatieve effecten te hebben op een persoon. Zo kan een persoon afhankelijk van de groep waar ze bij hoort zowel positieve als negatieve groepsidentiteiten ontwikkelen. Volgens De Jong & Van Gemert (2010) ervaart ieder mens een individuele aandrang, om bepaalde behoeften te bevredigen in een groepsverband. De mens raakt gemotiveerd om zijn handelen af te stemmen op de groepswaarden en -normen. De groep biedt de gelegenheid aan het individu om groepsgedrag te vertonen, wat hij in een andere context wellicht niet zou vertonen. Dit wordt ook facilitatie genoemd. Een hoge mate van zelfacceptatie van een individu ontstaat door het gezien worden als een goed groepslid (De Jong & Van Gemert, 2010). Hiervoor is men afhankelijk van uitingen van acceptatie, erkenning, waardering en bewondering. Negatieve reacties van andere groepsleden zoals uitsluiting probeert men zoveel mogelijk te voorkomen. Zo kan geconcludeerd worden dat wanneer een groep veel negatief of ongewenst gedrag vertoont, en een groepslid niet wil conformeren aan dit gedrag, dan stijgt de waarschijnlijkheid dat er negatieve reacties van de groepsleden opkomen. Dit kan dan zorgen voor een lage zelfacceptatie. De groep blijkt dus een enorm invloed te hebben op de zelfacceptatie van een individu en het is noodzakelijk dit aspect nader te onderzoeken.

2.6 Hypothesen en conceptueel model

In figuur 1 is het conceptueel model weergegeven waar de vier variabelen en de samenhang hiertussen zichtbaar is. Op basis van dit model worden de hypothesen van het onderzoek opgesteld.

Figuur 1. Conceptueel model



Uit het onderzoek van McGee et al. (2006) is gebleken dat sport een positief effect heeft op de zelfacceptatie van mensen. Verder heeft bewegen in een ander onderzoek geleid tot een algemeen verbetering van het psychologisch welbevinden (Salmon, 2001). Op basis hiervan wordt de eerste hypothese opgesteld: ‘Er is een positief samenhang tussen bewegen en de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.’

De tweede hypothese luidt: ‘Er is een positief samenhang tussen sociale contacten en de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.’. Deze hypothese komt tot stand, omdat sociaal contact een van de belangrijkste en invloedrijkste factoren is voor het ontwikkelen van de zelfacceptatie (Schütz, 2003). Om erachter te komen of de drie constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest een positief ervaren effect hebben op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren, wordt een vragenlijst ontworpen en er wordt gekeken of er een samenhang bestaat tussen de opgestelde constructen.

Volgens Maaß en Ritschl (2008) levert teamgeest een gevoel van samenhang op en dit leidt tot positieve sociale competenties. Verder wordt de zelfacceptatie en de identiteit vaak door groepen gevormd waar we een deel van zijn (Forgas, 1999). Ook volgens Findlay en Coplan (2008) heeft sport in een team zoals Unihockey een positief invloed op de zelfacceptatie en de sociale ontwikkeling. Omdat er in de literatuur naast een positief effect van groepen op de zelfacceptatie van individuen ook sprake is van groepsdruk en een mogelijk negatief effect op de zelfacceptatie, als iemand niet wil conformeren aan een groep, luidt de derde hypothese: 'Er is een samenhang tussen teamgeest en de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.'

3 Methode

In dit hoofdstuk wordt besproken op welke manier het onderzoek uitgevoerd wordt. Hierbij zal ingegaan worden op de methode, de onderzoeksdoelgroep, de onderzoeksinstrumenten, de procedure en ten slotte de analyses.

3.1 Onderzoeksmethode

Om de opgestelde hypothesen te toetsen, is er gekozen voor een kwantitatief vragenlijstonderzoek. De vragenlijst is een snelle en handige manier om binnen een relatief korte tijd aan veel informatie te komen. Het is de meest gebruikte methode om meningen, opinies, houdingen en kennis bij een grote groep mensen te meten (Verhoeven, 2011). In dit vragenlijstonderzoek wordt gebruik gemaakt van schaalvragen, welke met een Likertschaal beantwoord worden. Tevens wordt er gekozen voor een schriftelijk vragenlijstonderzoek. Op die manier kunnen de respondenten zelf een geschikt en rustig tijdstip kiezen, wanneer ze de vragenlijst willen invullen en bevinden ze zich in hun natuurlijke omgeving. Met dit soort onderzoek wordt een beter inzicht verkregen van de variabelen bewegen, teamgeest, sociale contacten en zelfacceptatie binnen de gewenste doelgroep en de relatie tussen deze variabelen. De data uit het vragenlijstonderzoek wordt systematisch verzameld en er wordt met deze data een statistische analyse gedaan, om tot een conclusie te komen. Een kwantitatief vragenlijstonderzoek geeft een cijfermatig inzicht in het onderzoeksprobleem.

Bovendien is er bij het vragenlijstonderzoek gekozen voor een aanvullend kwalitatief gedeelte, welke ter aanvulling op de schaalvragen dient en de eerste deelvraag “Wat is het ervaren effect van Unihockey op bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie?” beantwoord. Onder de vragen van elk construct, met name bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie, is er een leeg vak aangemaakt met de titel “opmerkingen:”. Hier krijgen de respondenten de mogelijkheid, om in dit vak aanvullingen of opmerkingen te plaatsen. Op die manier wordt er meer informatie van de respondenten verkregen. De respondenten hebben dus een mogelijkheid, om bijzonderheden en eigen aspecten te benoemen, welke niet uit de schaalvragen duidelijk naar voren komen of niet gevraagd worden. Tevens wordt er aan het einde van de vragenlijst naar een korte evaluatie gevraagd, welke door de respondent zelf te schrijven is. Ten eerste wordt er naar een mening over het project Unihockey in het algemeen gevraagd. In het lege vak voor de

evaluatie staan voorbeeldvragen tussen hakjes, om de respondent een beeld te geven van wat van hem verwacht wordt. Deze vragen zijn voor het eerste gedeelte: “Hoe bevalt me de training? Wat vind ik het leukst aan de training? Hoe heb ik besloten om deel te nemen aan Unihockey? Hoe kan de training verbeterd worden? Wat zijn mijn wensen voor de training?”. Ten tweede wordt er aan de respondent gevraagd om de vragenlijst zelf te beoordelen en te evalueren. Bij dit evaluatie gedeelte krijgen de respondenten de kans om eigen wensen, eigen tips, de eigen mening en een eigen beoordeling te schrijven. Hier staan in het leeg vak voorbeeldvragen als: “Waar zijn moeilijkheden geweest tijdens het invullen van de vragenlijst? Wat ging goed? Wat zou het volgende keer beter gedaan kunnen worden? Wat zou het invullen van de vragenlijst makkelijker maken?”. Dit kwalitatieve gedeelte dient ter evaluatie van de vragenlijst voor de onderzoeker.

3.2 Onderzoeksdoelgroep

De populatie van dit onderzoek zijn alle deelnemers van het project Unihockey van het Bonifatius Hospital Lingen, in samenwerking met het Landkreis Emsland en het MTV Lingen. Op dit moment zijn er rond de 30 kinderen en jongeren aangemeld, die aan het project meedoen. Van deze 30 deelnemers zijn er acht deelnemers die zich recent hebben ingeschreven voor het project of ze gaan niet regelmatig naar de training. Aan hun wordt geen vragenlijst verdeeld en ze zijn geen participant van dit onderzoek, omdat nog onvoldoende inzicht hebben in het project. De steekproef bestaat dus uit 22 participanten. Omdat de participanten jonger zijn dan 16 jaar, werd van tevoren om toestemming van de ouders gevraagd voor de deelname aan het onderzoek. De participanten krijgen verder de mogelijkheid, om zelf toestemming te geven voor de deelname aan het onderzoek.

3.3 Onderzoeksinstrument

De vragenlijst heeft betrekking op vier verschillende constructen. Deze constructen zijn bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie. De vragenlijst wordt samengesteld uit drie al bestaande vragenlijsten, met name de *Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)*, de *Fragenbogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU)* en de *Fragebogen zur Arbeit im Team (FAT)*. De vragenlijsten zijn allemaal in vorm van stellingen opgebouwd. Deze stellingen worden in dit onderzoek aangepast op het project Unihockey. De samengestelde vragenlijst (zie bijlage 1) bestaat uit stellingen, welke aan de hand van een vijfpunts-Likertschaal beantwoord moeten worden. De 1 staat voor helemaal

niet mee eens, 2 staat voor mee eens, 3 staat voor neutraal, 4 staat voor niet mee eens en 5 staat voor helemaal niet mee eens. Dus hoe hoger het getal, hoe minder toestemming met de stelling. Tevens zijn er lege vakjes voor aanvullingen en is er aan het einde van de vragenlijst ruimte voor een korte evaluatie. Alle stellingen in de vragenlijst hebben betrekking tot de tijd vanaf wanneer de kinderen en jongeren gestart zijn met het project Unihockey. Bovendien is er bij elk construct een leeg vakje voor eigen aanvullingen en zijn er aan het einde van de vragenlijst twee lege vakjes voor een korte evaluatie van het project in het algemeen (Hoe bevalt het? Wat kan beter? Wat zijn mijn wensen voor toekomst? Wat zijn verbeterpunten?) en een evaluatiegedeelte over de vragenlijst zelf (Wat ging goed? Wat ging minder goed?). De samengestelde vragenlijst is in het Duits vertaald, omdat het project in Duitsland plaatsvindt en het Duitse kinderen en jongeren zijn. Alle stellingen uit de vragenlijst worden veranderd en beginnen met “Sinds ik aan Unihockey meedoe,..”, om het op de tijd na het starten van het project te betrekken en zo de juiste informatie van de deelnemers te verkrijgen. Verder worden complexe begrippen en zinnen omschreven en aangepast voor de kinderen en jongeren. Bijvoorbeeld luidt een vertaalde stelling in de *Fragebogen zur sozialen Unterstützung* (F-SozU): “Ik heb mensen die voor mijn appartement kunnen zorgen (bloemen, huisdieren) als ik er niet ben.”. Deze stelling wordt in dit onderzoek omschreven in: “Sinds ik aan Unihockey meedoe, heb ik mensen die voor mijn kamer of mijn huisdier kunnen zorgen, als ik er niet ben.”. Want het is begrijpelijk, dat kinderen bijvoorbeeld nog geen eigen appartement hebben.

De vragen voor de constructen bewegen en zelfacceptatie zijn gebaseerd op de *Physical Self-Description Questionnaire* (PSDQ) van Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremaye (1994). Deze vragenlijst is een instrument wat internationaal gebruikt wordt voor de meting van het fysieke zelfconcept van adolescenten en volwassenen. De Duitse vertaling van deze vragenlijst is van Stiller & Alfermann (2007). De vragenlijst bestaat uit 70 items en 11 schalen. Deze schalen zijn gezondheid, coördinatie, fysieke activiteit, lichaamsvet, sportcompetentie, globaal fysiek, verschijning, kracht, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en zelfacceptatie. De schalen van de PSDQ tonen een hoge tot zeer hoge betrouwbaarheid. Het gemiddelde Cronbach's α is 0.88. Voor het construct bewegen worden de schalen coördinatie, fysieke activiteit, lichaamsvet en sportcompetentie gebruikt. De items in de PSDQ zijn opgebouwd in de vorm van stellingen. Een stelling van de schaal coördinatie luidt bijvoorbeeld: “Ik kan mijn bewegingen goed coördineren”. Omdat de items in dit onderzoek betrekking hebben op het project Unihockey en hoe het ervaren effect is sindsdien de kinderen en jongeren aan Unihockey meedoen, worden de

items op een andere manier geformuleerd en aangepast. Zo wordt de boven genoemde stelling veranderd in: “Sinds ik aan Unihockey meedoe, kan ik mijn bewegingen goed coördineren.”. Een voorbeelditem van de schaal fysieke activiteit luidt: “Ik ben bijna dagelijks fysiek actief.”. Dit item wordt veranderd in: “Sinds ik aan Unihockey meedoe, ben ik bijna dagelijks sportief of lichamelijk actief.”. Voor de schaal lichaamsvet is er een item die luidt: “Mijn lichaam heeft te veel vet.”. In dit onderzoek wordt dit item omgeschreven in: “Sinds ik aan Unihockey doe, heeft mijn lichaam te veel vet.”. Een item van de schaal sportcompetentie is: “Ik heb goede sportvaardigheden.”. Deze stelling wordt veranderd in: “Sinds ik aan Unihockey meedoe, heb ik goede sportvaardigheden.”.

Voor het construct sociale contacten wordt de vragenlijst *Fragebogen zur sozialen Unterstützung* (F-SozU) gebruikt. Deze vragenlijst meet de subjectieve overtuiging dat iemand, indien nodig, steun verkrijgt uit het eigen sociaal netwerk of het gevoel heeft toegang tot sociale resources te hebben. Sociale steun wordt in dit kader gedefinieerd als het gevolg van een interactie tussen een individu en de sociale omgeving. Daarnaast is het ook het resultaat van de persoonlijke beoordeling en de eigen omgang met dit soort interacties. De betrouwbaarheid van de F-SozU ligt tussen Cronbach's $\alpha=0.81$ en $\alpha=0.93$. In dit onderzoek wordt de verkorte versie F-SOZU K-22 gebruikt. Deze vragenlijst wordt ontwikkeld door Sommer & Fydrich (1989) Deze versie wordt vaak gebruikt en bevat uitspraken over sociale contacten. Verder is deze versie goed te gebruiken voor kinderen, omdat de uitspraken hier makkelijker en korter geformuleerd zijn dan in de totale versie. Een stelling uit de F-SozU luidt: “Ik ken meerdere mensen met wie ik graag iets doe.”. Deze stelling wordt in dit onderzoek veranderd in: “Sinds ik aan Unihockey meedoe, ken ik meerdere mensen met wie ik graag iets doe.”. De betrouwbaarheid en validiteit is bij de verkorte versie als bevredigend te zien volgens Sommer en Fydrich (1989). De betrouwbaarheid van deze verkorte versie wordt met zeer goed beoordeeld en is vergelijkbaar met de betrouwbaarheid van de lange versie. De correlaties tussen de schalen liggen tussen de $r=0.67$ en $r=0.71$.

Voor het construct teamgeest wordt de FAT-vragenlijst gebruikt. De *Fragebogen zur Arbeit im Team* (FAT) is een Duitse vragenlijst en meet hoe zich medewerkers (in organisaties) gedragen. Dit is een veel gebruikte vragenlijst voor het meten van groepscohesie. De vragenlijst bestaat uit twee schalen. De eerste schaal is 'persoon'. Hier wordt de cohesie en de verantwoordelijkheid binnen een team gemeten. De tweede schaal is 'structuur' en deze schaal meet de taakbeheersing en doelgerichtheid. De gemeten Cronbach's α ligt tussen de 0.64 en de 0.90 en heeft een bevredigend betrouwbaarheid. De

correlaties van de schalen die bij elkaar horen liggen bij $r=0.46$ (doelgerichtheid en taakbeheersing) en $r=0.60$ (cohesie en verantwoording). De correlaties van de schalen die niet samen horen, variëren tussen $r=0.22$ en $r=0.36$. Een voorbeelditem van de schaal cohesie uit de FAT-vragenlijst is: “We voelen ons als een team.”. Dit item wordt veranderd in: “Bij Unihockey voelen we ons als een team.”. Het item: “We denken constant na over verbeteringen voor ons team.” is van de schaal verantwoordelijkheid en wordt voor dit onderzoek veranderd in: “Bij Unihockey denken we constant na over verbeteringen voor ons team.”. Deze twee schalen, cohesie en verantwoordelijkheid, vormen de hoofdschaal ‘persoon’ van het construct teamgeest. De hoofdschaal ‘persoon’ meet dus items, welke direct aan de personen gerelateerd zijn. Naast de hoofdschaal ‘persoon’ bestaat er een tweede hoofdschaal, met name ‘structuur’. Deze hoofdschaal meet de doelgerichtheid en de taakbeheersing binnen een team. Een item van de schaal doelgerichtheid is: “Ik kan me met de doelen van het team identificeren.”. In dit onderzoek luidt de stelling: “Ik kan me met de doelen van het team van Unihockey identificeren.”. Een item van de schaal taakbeheersing luidt: “De teamleden kennen hun taken.”. Dit item wordt in dit onderzoek veranderd in: “De teamleden van het Unihockey kennen hun taken.”.

In tabel 1 is een overzicht weergegeven van de gebruikte instrumenten (PSDQ en FAT) en de bijhorende schalen, welke voor het meten van de constructen bewegen en teamgeest gebruikt zijn.

Tabel 1

Overzicht van de vragenlijsten en bijhorende schalen voor de constructen

	Instrumenten	
	PSDQ	FAT
Gemeten construct	Bewegen	Teamgeest
Schalen	Coördinatie	Cohesie
	Fysieke activiteit	Verantwoordelijkheid
	Lichaamsvet	Doelgerichtheid
	Sportcompetentie	Taakbeheersing

3.4 Procedure

De vragenlijsten worden vanaf augustus 2018 elke week uitgedeeld aan de kinderen, die aan het project deelnemen. Er wordt een informatiebrief voor de ouders meegegeven waar belangrijke informatie over het invullen van de vragenlijst en het doel van het onderzoek staat (zie bijlage 2). Verder werd een toestemmingsformulier meegegeven voor de ouders voor de deelname aan het onderzoek (zie bijlage 3). De vragenlijst wordt met een pen op papier ingevuld door de respondenten. De weken daarna zal de onderzoeker de ingevulde vragenlijsten en toestemmingsformulieren ophalen tijdens de training, of vragenlijsten meegeven aan kinderen die er die week ervoor niet geweest zijn. De onderzoeker komt elke donderdag om 18 uur, wanneer de training begint, en deelt de gedrukte vragenlijsten (inclusieve informatiebrief en toestemmingsformulier) uit aan de kinderen, die aanwezig zijn en al langer aan het project meedoen. De informatiebrief, het toestemmingsformulier en de vragenlijst zijn te vinden in de bijlages. Aan de deelnemers wordt gevraagd, om eerst enkele demografische gegevens in te vullen op de vragenlijst. Met name de naam, de leeftijd en het geslacht. Deze gegevens zijn geanonimiseerd, voordat ze gebruikt zijn voor de verdere analyses. De naam van de respondent wordt alleen ingevuld ter controle op het toestemmingsformulier en voor vragen van de onderzoeker, als er iets mist in de vragenlijst. Verder wordt de naam niet gebruikt en blijft deze data anoniem. In de vragenlijst staat in het begin, hoe de vragenlijst ingevuld wordt. Er is uitgelegd, dat de vragenlijst opgebouwd is in de vorm van stellingen die aan de hand van een vijfpunts-Likertschaal beantwoord worden.

3.5 Analyses

De kwantitatieve resultaten van de vragenlijsten worden geanalyseerd met behulp van het computerprogramma *Statistical Package for the Social Sciences 22* (SPSS), waarmee uitspraken kunnen worden gedaan over een ervaren invloed van Unihockey op de zelfacceptatie.

Om de deelvragen te beantwoorden, worden de ruwe scores van het constructen bewegen, teamgeest, sociale contacten en zelfacceptatie gebruikt. De items van deze constructen worden door het kiezen van een van vijf antwoordopties beantwoord, aan de hand van een vijfpunts-Likertschaal. De puntentelling loop dus van 1 tot en met 5. Hoe hoger de score, hoe minder van het construct. Om verwarring te voorkomen en een duidelijker overzicht te creëren, worden deze variabelen gehercodeerd en staat een hoge score voor meer van het

construct. Een uitzondering is hier de schaal lichaamsvet. Hier is het niet hoe hoger de score, hoe meer lichaamsvet, maar hoe hoger de score, hoe minder lichaamsvet. Met behulp van SPSS wordt dan een gemiddelde score van alle deelnemers berekend voor de constructen en ontstaat er een gemiddelde score.

Om de eerste deelvraag te beantwoorden, worden apart de gemiddelde scores voor de constructen bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie berekend. De gemiddelde scores worden dan apart van elkaar bekeken en kunnen op deze manier nagegaan worden, hoe hoog de respondenten gemiddeld op de constructen scoren. Verder worden de aanvullende opmerkingen selectief geanalyseerd. Er wordt per construct gekeken wat voor aanvullingen de respondenten geplaatst hebben en er wordt gekeken of er overeenkomsten bestaan in de aanvullende informatie. Hiervoor wordt een tabel aangemaakt en worden de aanvullingen voor elk respondent en per construct genoteerd. Op die manier ontstaat er een beter overzicht van de aanvullende informatie en kan er systematisch gekeken worden of er overeenkomsten en verschillen bestaan, en hoeveel respondenten gebruik hebben gemaakt van het plaatsen van opmerkingen. Deze informatie dient ter aanvulling op de beschrijvende analyses.

Om de tweede deelvraag te beantwoorden wordt de gemiddelde score voor het construct bewegen en de gemiddelde score voor het construct zelfacceptatie gebruikt. Aan de hand van de Spearman-Brown correlatie is de samenhang tussen deze twee constructen geanalyseerd. Met deze analyse wordt gekeken of er een samenhang bestaat tussen het ervaren effect van het construct bewegen en het ervaren effect van het construct zelfacceptatie. Hierbij wordt uitgegaan dat er een verband bestaat tussen twee constructen als de p-waarde kleiner of gelijk is aan 0,05. Er wordt voor de Spearman-Brown correlatie gekozen, omdat de populatie kleiner is dan 30 en de variabelen op intervalniveau zijn.

Om de derde en vierde deelvraag te beantwoorden, worden evenals voor de tweede deelvraag de gemiddelde scores voor de constructen teamgeest en sociale contacten en voor de tweede variabele construct zelfacceptatie gebruikt. Met de Spearman-Brown correlatie wordt dan gekeken of er een verband bestaat tussen het ervaren effect van het construct sociale contacten en het ervaren effect van het construct zelfacceptatie.

Door de Spearman-Brown correlatie uit te voeren, kan er iets gezegd worden over de samenhang tussen zelfacceptatie en de deelconstructen oftewel losse aspecten van het project Unihockey. Op die manier kan nagegaan worden welke constructen een relationeel verband houden met de zelfacceptatie van kinderen en jongeren die aan het project meedoen.

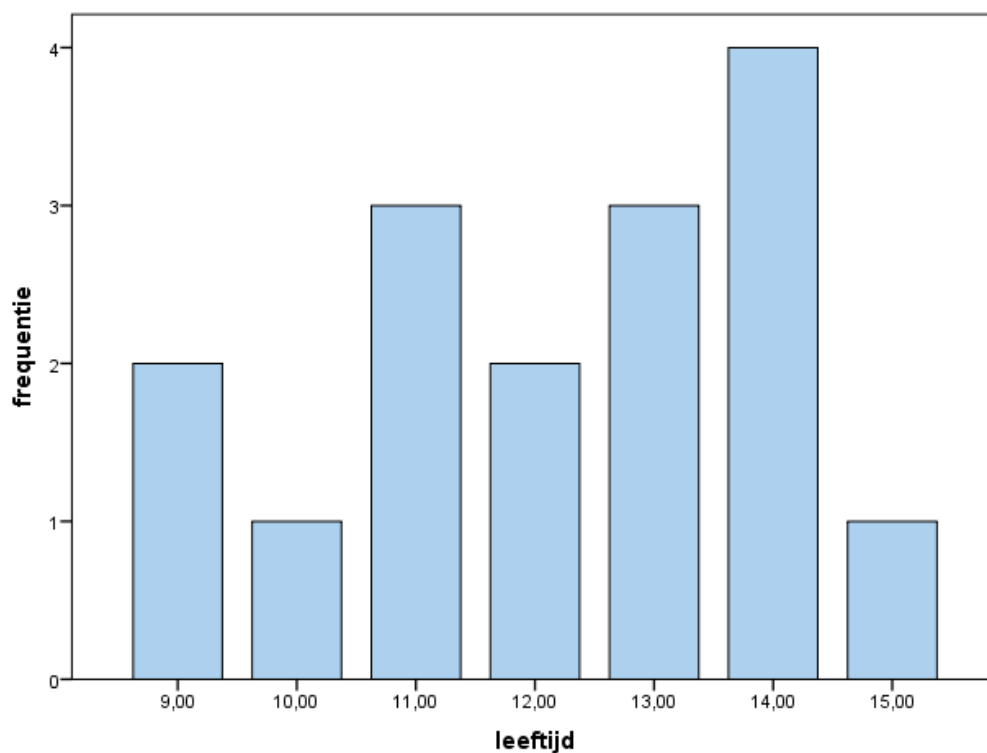
4 Onderzoeksresultaten

Dit hoofdstuk is een weergave van de analyses en bijbehorende resultaten van het onderzoek. In dit hoofdstuk worden de uitvoering en respons van het onderzoek en de resultaten behandeld.

4.1 Uitvoering en respons

In dit onderzoek wordt naast het ervaren effect van bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie ook de samenhang tussen het ervaren effect van bewegen, sociale contacten en teamgeest en het ervaren effect van zelfacceptatie onderzocht. De onderzoeksgroep van dit onderzoek bestaat met een respons van 73 procent uit 16 respondenten, waarvan de ouders toestemming hebben gegeven voor de deelname aan dit onderzoek. De gemiddelde leeftijd bij de 16 respondenten is $M = 12,19$ jaar, $SD = 1,87$ en zijn alle participanten jongens. In figuur 2 is een overzicht weergegeven van de leeftijdsverdeling binnen de groep respondenten. De jongste kinderen zijn 9 jaar oud en is het oudste kind 15 jaar oud.

Figuur 2. Overzicht leeftijd



Het verzamelen van de data was moeizaam en heeft veel tijd gekost. De kinderen zijn de vragenlijst vaak vergeten weer in te dienen bij de onderzoeker, zijn ze de vragenlijst vergeten in te vullen of ze hebben het toestemmingsformulier niet laten ondertekenen of bijgevoegd. Gezien de tijd en de aanstaande vakantie waarin het project niet doorgaat, wordt het onderzoek uitgevoerd en geanalyseerd met 16 respondenten.

4.2 Resultaten

Het gemiddelde (M) en de standaardafwijking (SD) van de constructen bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie en van de schalen van bewegen en teamgeest zijn weergegeven in tabel 2. Hierbij telt op een Likertschaal van 1 tot en met 5 hoe hoger het getal, hoe meer van het construct.

De resultaten laten zien dat de respondenten op het construct bewegen ($M= 3,72$, $SD= 0,53$, $\alpha= 0,92$) eens met elkaar zijn. De scores liggen tussen een minimum van 3 en een maximum van 5. Bij nader onderzoek van het construct bewegen is te zien, dat de respondenten voor de schaal coördinatie ($M= 3,53$, $SD= 0,67$, $\alpha= 0,88$) gemiddeld tussen 2,5 en 5 scoren. Anders lijkt het bij de schaal fysieke activiteit ($M= 3,35$, $SD= 1,09$, $\alpha= 0,95$). Hier is een grote spreiding in de antwoorden te herkennen. Op een antwoordschaal van 1 tot en met 5 worden alle antwoorden eens gekozen. Opvallend bij de schaal lichaamsvet ($M=4,76$, $SD= 0,50$, $\alpha= 0,96$) dat de kinderen en jongeren het hier heel eens over zijn en er veel overeenstemming heerst. Er wordt een zeer hoge gemiddelde score bereikt op dit construct. Bij de schaal sportcompetentie ($M= 3,26$, $SD= 0,69$, $\alpha= 0,86$) liggen de meningen iets verder uit elkaar. De scores liggen tussen 2 en 5 waarbij de gemiddeld gezien de meerderheid van de kinderen voor een 3 (=neutraal) heeft gekozen. In het aanvullend gedeelte van de vragenlijst hebben twee van de zestien kinderen een opmerking geplaatst. Ze zeggen allebei dat ze al voor het Unihockey actief geweest zijn. Bij het construct sociale contacten ($M= 2,83$, $SD= 0,58$, $\alpha= 0,86$) valt op dat de respondenten gemiddeld gezien niet mee eens zijn of een neutrale houding hebben ten opzichte van het construct sociale contacten. \Gezien de standaarddeviatie ($SD= 0,58$), is hier sprake van overeenstemming en liggen de meningen niet ver uit elkaar. In het aanvullende gedeelte wordt één opmerking geplaatst. De respondent geeft aan bijna geen vrienden of mensen te hebben, die hem goed kennen. Bij het construct teamgeest ($M= 3,63$, $SD= 0,68$, $\alpha= 0,96$) is te zien dat de respondenten gemiddeld gezien hoog scoren op dit construct en er is geen hoge spreiding. Bij nader bekijken van het construct teamgeest is te zien dat bij de schaal cohesie ($M= 3,93$, $SD= 0,71$, $\alpha= 0,86$) een vergelijkbaar resultaat te

zien is. Er is een hoge gemiddelde score te herkennen. Als men kijkt naar de schaal verantwoordelijkheid ($M= 3,22$, $SD= 0,85$, $\alpha= 0,86$), zijn hier alle meningen vertegenwoordigd. Deze schaal blijkt de laagste gemiddelde score en de grootste spreiding te hebben binnen het construct teamgeest. Verder blijkt uit de beschrijvende analyses dat de gemiddelde score voor de schaal doelgerichtheid ($M= 3,50$, $SD= 0,74$, $\alpha= 0,90$) in het midden ligt tussen 3 en 4. Bij de schaal taakbeheersing ($M= 3,64$, $SD= 0,67$, $\alpha= 0,76$) zit de meerderheid op de positieve kant. Hier zijn de respondenten dus iets positiever over dan bij de schaal doelgerichtheid en is hier de spreiding echter iets kleiner dan bij de schaal doelgerichtheid. Drie respondenten hebben in het aanvullend deel een opmerking geplaatst. Een respondent wenst een beter contact onderling in de groep en twee respondenten geven aan dat sommige kinderen niet als een team spelen en kunnen zich niet gedragen tijdens de training. Uit de resultaten is gebleken dat de kinderen gemiddeld gezien hoog scoren op het construct zelfacceptatie ($M= 3,86$, $SD= 0,72$, $\alpha= 0,90$). Naast de schaal lichaamsvet ($M= 4,76$) blijkt het construct zelfacceptatie het construct te zijn met de tweede hoogste gemiddelde score ($M= 3,86$). Een respondent heeft in het aanvullend gedeelte aangegeven dat hij een heel pessimistisch persoon is en een respondent geeft aan dat de zelfacceptatie al hoog was voordat hij aan Unihockey is begonnen. Zijn zelfacceptatie is niet veranderd door het deelnemen aan Unihockey.

Tabel 2

Het gemiddelde (M), de standaarddeviatie (SD) en de groepsgrootte (n) van de constructen.

Variabele	Analyses		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Bewegen	16	3,72	0,53
Coördinatie	16	3,53	0,67
Fysieke activiteit	16	3,35	1,09
Lichaamsvet	16	4,76	0,50
Sportcompetentie	16	3,26	0,69
Teamgeest	16	3,63	0,68
Cohesie	16	3,93	0,71
Verantwoordelijkheid	16	3,22	0,85
Doelgerichtheid	16	3,50	0,74
Taakbeheersing	16	3,64	0,67
Sociale contacten	16	2,84	0,58
Zelfacceptatie	16	3,86	0,72

Om te kijken of er een samenhang bestaat tussen het ervaren effect van de constructen bewegen, sociale contacten, teamgeest en het ervaren effect van zelfacceptatie, wordt er een Spearman-Brown correlatie gemaakt. Er wordt gekeken of het construct in het algemeen een verband toont met de zelfacceptatie van kinderen en jongeren. Verder wordt er ook gekeken of de schalen van de twee constructen bewegen en teamgeest een verband tonen met zelfacceptatie. In tabel 3 wordt een weergave van de resultaten uit de Spearman-Brown correlatie gerepresenteerd.

De resultaten laten zien, dat alleen de schaal cohesie van het construct teamgeest een significant verband toont met zelfacceptatie ($rs=0,52$, $p=0,04$). Er bestaat een matige positieve correlatie tussen de schaal cohesie en zelfacceptatie. Het blijkt dus hoe hoger de cohesie binnen de groep, hoe meer zelfacceptatie iemand heeft, zoals in figuur 3 getoond. Het construct teamgeest blijkt in het algemeen niet significant te correleren met de zelfacceptatie, hoewel er een positieve regressie te herkennen is zoals in figuur 4 te zien. Bewegen ($rs=0,25$, $p=0,34$) en sociale contacten ($rs=0,26$, $p=0,34$) tonen echter geen significant samenhang met de mate aan zelfacceptatie.

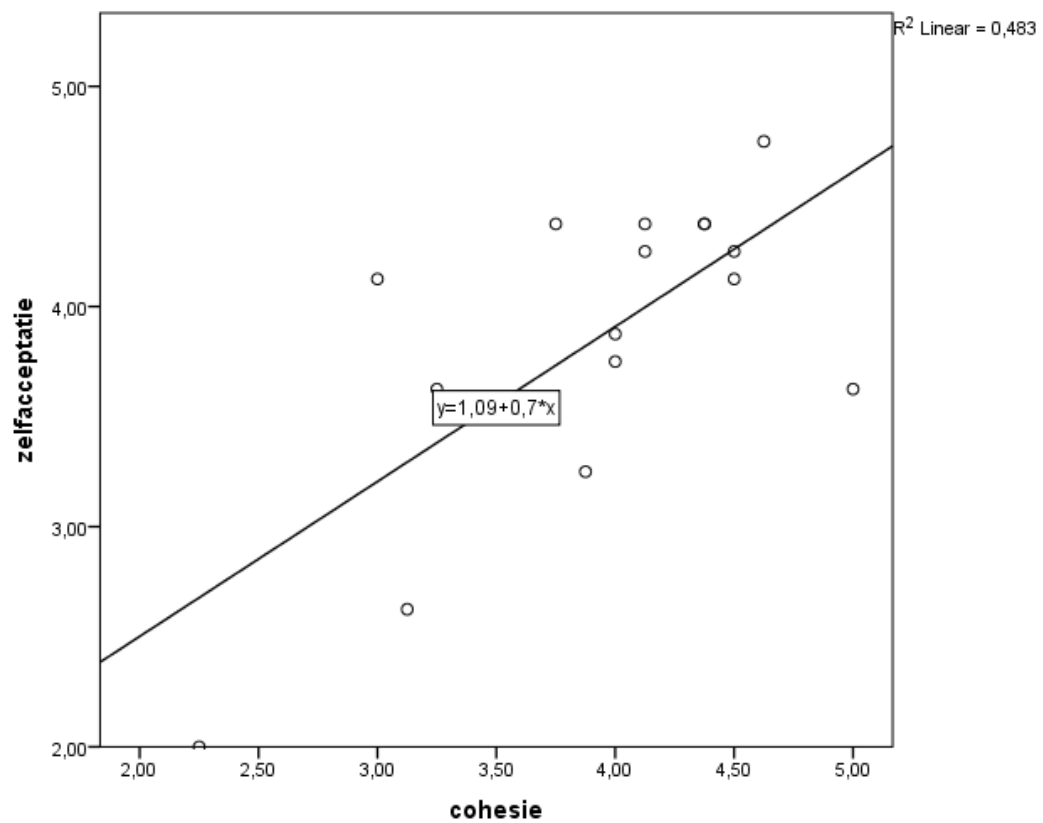
Tabel 3

Bivariate correlaties tussen de constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest en de zelfacceptatie; Spearman Correlatie (rs), p-waarde (p) en groepsgrootte (n).

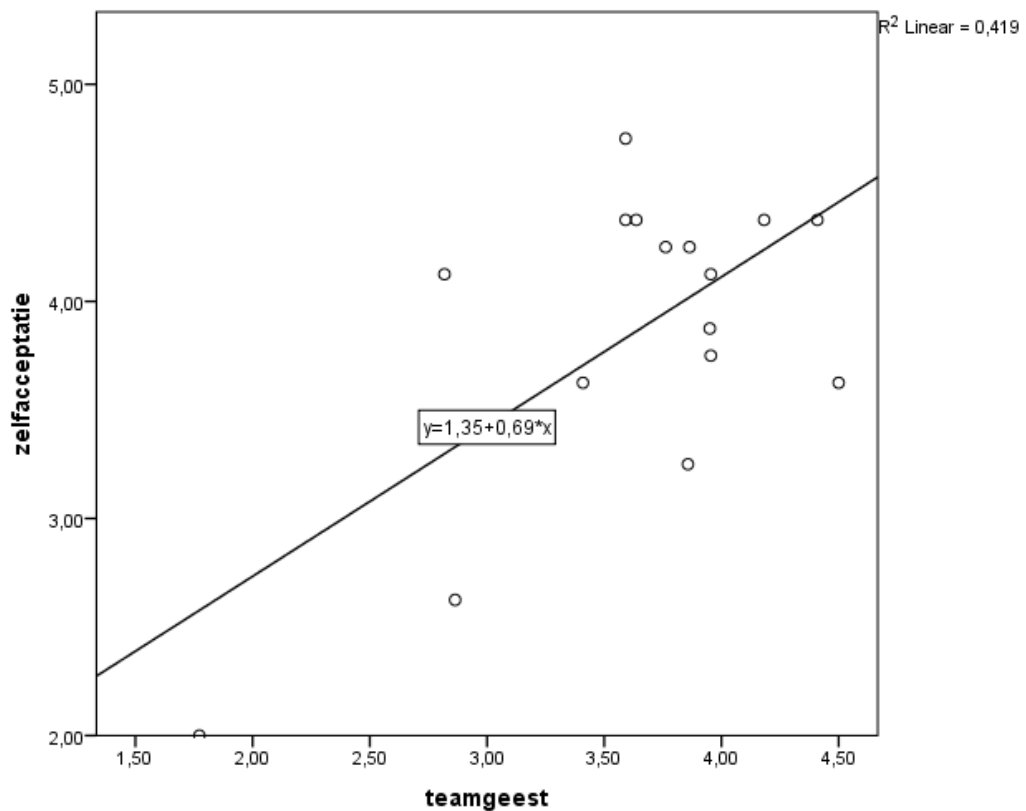
Correlaties	Zelfacceptatie		
	<i>n</i>	<i>rs</i>	<i>p</i>
Bewegen	16	0,25	0,34
Coördinatie	16	0,39	0,13
Fysieke activiteit	16	0,05	0,85
Lichaamsvet	16	0,33	0,21
Sportcompetentie	16	0,15	0,57
Teamgeest	16	0,24	0,37
Cohesie	16	0,52	0,04*
Verantwoordelijkheid	16	0,11	0,69
Doelgerichtheid	16	0,18	0,49
Taakbeheersing	16	0,39	0,13
Sociale contacten	16	0,26	0,34

*Noot. * $p < 0.05$. Correlatie is significant bij een p-waarde van < 0.05 (tweezijdig).*

Figuur 3. Puntdiagram samenhang cohesie (x-as) en zelfacceptatie (y-as)



Figuur 4. Puntdiagram samenhang teamgeest (x-as) en zelfacceptatie (y-as)



5 Conclusie, discussie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksvraag en de deelvragen beantwoord en de hypothesen aangenomen of verworpen. Daarnaast worden de uitkomsten van het onderzoek bediscussieerd en worden er naar aanleiding van de conclusie aanbevelingen gedaan voor de opdrachtgever en voor vervolgonderzoek.

5.1 Conclusie

In dit onderzoek wordt nagegaan wat het ervaren effect is van het project Unihockey “WIR macht stark” van het Landkreis Emsland op de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren, die aan het project meedoen. Met behulp van een samengestelde vragenlijst is onderzocht wat het ervaren effect van Unihockey op de constructen bewegen, sociale contacten, teamgeest en zelfacceptatie is en hoe de ervaren effecten van de constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest samenhangen met het ervaren effect van de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren. Hierbij wordt er vooral waarde gehecht aan de eigen subjectieve inschatting van de kinderen en jongeren. Doel van dit onderzoek is een evaluatie voor de opdrachtgever te verkrijgen over een mogelijk ervaren effect van het project op de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren, die aan het project deelnemen.

Uit dit onderzoek blijkt dat de kinderen en jongeren vinden, dat ze genoeg bewegen sindsdien ze aan Unihockey meedoen. Gemiddeld gezien zijn de respondenten dus eens voldoende te bewegen sinds ze aan Unihockey meedoen en liggen de meningen hierover niet ver uit elkaar. Niemand in de groep vindt, dat hij te weinig beweegt. Echter geven twee mensen in de vragenlijst aan dat ze al voor de deelname aan het project Unihockey fysiek actief geweest zijn. Verder geven ze aan een onveranderd coördinatie te hebben, of zelfs dat er een verbetering heeft plaatsgevonden sinds ze aan Unihockey meedoen. Anders lijkt het voor fysieke activiteit, hier liggen de meningen ver uit elkaar. Er wordt dus zowel gezegd dat iemand helemaal niet fysiek actief is als dat iemand heel fysiek actief is. Gemiddeld gezien vinden negen kinderen dat ze wel fysiek actief zijn en geven vier kinderen aan dat ze weinig fysiek actief zijn sindsdien ze aan Unihockey meedoen. Het is opvallend dat de kinderen en jongeren sterk overeenkomen in hun meningen wat betreft hun lichaamsvet. Vijftien respondenten geven aan dat ze helemaal niet te veel lichaamsvet hebben en één kind geeft een neutrale inschatting en vindt dus niet dat er een verandering heeft plaatsgevonden sindsdien hij aan Unihockey meedoet. De

meerderheid van de respondenten vindt niet dat hun sportcompetenties verbeterd of verslechterd zijn. Gemiddeld gezien wordt hier een neutrale inschatting over gegeven. Hier heeft dus de minste verandering plaatsgevonden binnen het construct bewegen. Uit dit onderzoek blijkt verder dat het ervaren effect van het construct bewegen geen significant verband toont met het ervaren effect van de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren. De kinderen vinden gemiddeld wel dat ze genoeg bewegen sindsdien ze aan Unihockey meedoen, maar blijkt dit niet in verband te staan met hun zelfacceptatie. Niemand in de groep vindt, dat hij te weinig beweegt. Het is ook heel opvallend dat niemand vindt dat hij te veel lichaamsvet heeft. Het kan dus geconcludeerd worden, dat de kinderen vinden dat ze over het algemeen genoeg bewegen. Ze vinden gemiddeld echter niet dat ze, sindsdien ze aan Unihockey meedoen, meer fysiek actief zijn of meer sportcompetenties hebben verkregen. Ze vinden gemiddeld dat dit onveranderd is gebleven. Het blijkt dus dat Unihockey wel een positief ervaren effect op bewegen heeft. Maar het ervaren effect van bewegen blijkt niet in een positief samenhang te staan met het ervaren effect van zelfacceptatie. Op basis van de analyses kan de eerste hypothese ‘Er is een positief samenhang tussen bewegen en de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.’ verworpen worden. Vanuit de theorie wordt er echter wel een positief effect verwacht, omdat er een positief samenhang getoond wordt tussen sportactiviteiten en het algemeen zelfconcept, waaronder ook de zelfacceptatie getelt wordt (Baur & Buurmann, 2000; Späht & Schlicht, 2000).

Uit de resultaten van het construct sociale contacten blijkt dat dit het construct is met de laagste gemiddelde score. Hier blijkt Unihockey dus het minst ervaren effect op te hebben volgens de respondenten. Ze geven hierop gemiddeld aan geen verandering of geen effect te ervaren sindsdien ze aan Unihockey doen. Als men kijkt naar de samenhang tussen het ervaren effect van het construct sociale contacten blijkt uit de resultaten dat dit construct evenals de anderen constructen geen significant samenhang vertoont met het ervaren effect van de zelfacceptatie van kinderen en jongeren. Wellicht blijkt dit resultaat samen te hangen met de verschillende achtergronden en gezinssamenstellingen van de kinderen en jongeren. Volgens M. Westhoff komen de meeste kinderen en jongeren uit moeilijke psychosociale omstandigheden (persoonlijke communicatie, 6 september 2018). Op basis van de resultaten wordt de tweede hypothese ‘Er is een positief samenhang tussen sociale contacten en de zelfacceptatie van kinderen en jongeren.’ verworpen. Op basis van de literatuur wordt dit echter wel verwacht, omdat sociaal contact een van de belangrijkste en invloedrijkste factoren is voor het ontwikkelen van de zelfacceptatie (Schütz, 2003).

Verder blijkt uit het onderzoek dat de respondenten vinden dat ze een goede teamgeest hebben binnen de groep van Unihockey. Hier zijn ze dus gemiddeld tevreden over. Vooral de groepscohesie wordt als hoog ervaren. De verantwoordelijkheden binnen de groep worden echter wat minder goed ervaren. De respondenten hebben hier gemiddeld een neutrale houding over. In de aanmerkingen staat er één opmerking bij, met name dat sommige kinderen zich niet kunnen gedragen tijdens de training. De doelgerichtheid en taakbeheersing binnen het team wordt door de respondenten als goed ervaren. Unihockey blijkt dus wel een positief ervaren effect te hebben op de teamgeest. Echter wordt er geen significant verband tussen het ervaren effect van teamgeest zichtbaar en het ervaren effect van de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren. Het lijkt echter wel een positieve regressie te bestaan zoals in figuur 4 in hoofdstuk 4 herkenbaar is. Er is dus een kans, dat er een mogelijk significante samenhang tussen teamgeest in het algemeen en zelfacceptatie bestaat, naarmate de groep respondenten groter is. Binnen het construct teamgeest blijkt de cohesie binnen het team wel significant te correleren met de zelfacceptatie van de deelnemers en er is een matig verband tussen deze twee variabelen vastgesteld. Er wordt dus geconcludeerd dat hoe meer cohesie binnen de groep bestaat, hoe meer zelfacceptatie iemand heeft. Dit blijkt ook uit de literatuur naar voren te komen zoals uit het onderzoek van Newcomb (in Forgas, 1999). Newcomb kwam tot de conclusie, dat mensen hun waarden en hun identiteit vaak vormen en verkrijgen op basis van de groepen waar ze bijhorend zijn. Het kan geconcludeerd worden dat een sterke groepscohesie een positief effect heeft op de zelfacceptatie. De derde hypothese 'Er is een samenhang tussen het ervaren effect van teamgeest en het ervaren effect van de zelfacceptatie van kinderen en jongeren' wordt op basis van de resultaten verworpen. Het blijkt dat de schaal cohesie wel een significant verband toont met de zelfacceptatie, maar blijkt het hoofdconstruct teamgeest niet in een significant samenhang te staan met zelfacceptatie. Op basis van de literatuur wordt er wel een effect verwacht. Volgens Findlay en Coplan (2008) heeft teamsport een positief invloed op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren. Naast een positief invloed wordt in de literatuur ook gesproken van een mogelijk negatief invloed. Volgens De Jong en Van Gemert (2010) wil de mens negatieve reacties en uitsluiting zoveel mogelijk voorkomen. Als iemand aan bepaalde gedrag in een groep niet wil conformeren en er negatieve reacties opkomen, dan kan dit zorgen voor een lage zelfacceptatie.

Uit het onderzoek blijkt dat de zelfacceptatie van de kinderen en jongeren al behoorlijk hoog zit. De zelfacceptatie is het construct met de hoogste gemiddelde score en de respondenten vinden respondenten dus dat ze een grote zelfacceptatie hebben sindsdien ze aan Unihockey meedoen. Echter geeft één respondent aan heel pessimistisch te zijn en geeft één respondent als opmerking aan dat zijn zelfacceptatie al groot was voor het Unihockey en dus niet veranderd is door het project. Het is verder op te merken dat het ervaren effect van zelfacceptatie niet significant correleert met de ervaren effecten van bewegen, sociale contacten en teamgeest, maar wordt de zelfacceptatie door de respondenten wel als goed ervaren sindsdien ze aan Unihockey meedoen. Hoewel de constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest niet in een significant verband blijken te staan met zelfacceptatie, is te herkennen dat de constructen los van elkaar wel verbeteringen opwijzen en gemiddeld gezien als positief worden ervaren door de respondenten. Het kan dus geconcludeerd worden dat Unihockey wel positieve ervaren effecten heeft op de groep respondenten en dat het project daardoor een positieve bijdrage levert aan het verbeteren van de zelfacceptatie.

5.2 Discussie

Het huidige onderzoek heeft een aantal beperkingen. Ten eerste is het steekproef van het huidige onderzoek naar de zelfacceptatie van kinderen en jongeren beperkt. Dit onderzoek heeft een steekproef met 22 participanten, waarvan 16 respondenten de vragenlijst hebben ingevuld en ingediend. Het is dus te betwijfelen hoe betrouwbaar het onderzoek is en hoe representatief het onderzoek is voor de 22 deelnemers. Want hoe groter de steekproef, hoe betrouwbaarder de data en het onderzoek en des te nauwkeuriger kunnen uitspraken gedaan worden (Verhoeven, 2011).

Ten tweede was het onderzoek sterker geweest als er een voor- en nameting gedaan kon worden aan begin van het project en na enkele weken of maanden, om een beter verandering vast te kunnen stellen bij de kinderen en jongeren. Op die manier had een direct effect op de zelfacceptatie onderzocht kunnen worden. De stellingen in de vragenlijst zijn inderdaad zo gesteld, dat ze achterhalen hoe de zelfacceptatie is veranderd sindsdien de deelnemers aan Unihockey meedoen. Maar twee respondenten hebben in de vragenlijst aangegeven, dat ze al van tevoren heel actief geweest zijn. Een respondent heeft opgemerkt dat zijn zelfacceptatie al groot was en niet veranderd is door het Unihockey. Drie respondenten hebben in de evaluatie aangegeven dat er soms moeilijke vragen in de vragenlijst zaten. Een iemand vond de vragenlijst te lang en één iemand vond dat er veel

herhalende vragen in zaten. Hier moet dus afgevraagd worden in hoeverre de vragenlijst op de juiste manier is ingevuld en hoe betrouwbaar de resultaten zijn. Door een voor- en nameting zou dit probleem opgelost kunnen worden, omdat het dan om twee aparte tijdstippen gaat, waar de zelfacceptatie gemeten wordt. Op die manier zou het voor de kinderen makkelijker zijn om alleen de actuele situatie te beschrijven of aan te geven hoe ze zich op dit moment voelen.

Een andere beperking van het onderzoek is dat bij het samenstellen van de vragenlijst meerdere al bestaande vragenlijsten gebruikt worden. Deze vragenlijsten zijn niet alle expliciet ontworpen voor de doelgroep kinderen. Het kan dus zijn, dat sommige stellingen ondanks aanpassingen qua formulering, moeilijk te begrijpen of niet goed toepasbaar geweest zijn. De vragenlijst PSDQ, welke gebruikt wordt voor de constructen bewegen en zelfacceptatie, bevat bijvoorbeeld veel vragen, die enigszins op elkaar lijken en vragen die heel lang geformuleerd zijn. Er moest dus een goede differentiatie gemaakt worden bij het beantwoorden van deze stellingen. Hier heeft één respondent in de evaluatie aangegeven, dat sommige vragen sterk op elkaar lijken en moeilijk te beantwoorden waren. Echter tonen de samengestelde constructen allemaal een hoge homogeniteit met bijna allemaal een Cronbach's alpha van ongeveer 0,9.

Verder moet de sociale wenselijkheid tijdens het invullen van de vragenlijst in aanmerking genomen worden. Sociaal wenselijke antwoorden vormen een systematische foutenbron en wordt de validiteit daarom in twijfel getrokken (Nederhof, 1985). Sociaal wenselijke antwoorden vormen een vertekend beeld van de werkelijkheid. Volgens Schermer en Vernon (2010) betekent het geven van sociaal wenselijke antwoorden dat de respondenten antwoorden geven, welke acceptabel zijn voor de heersende normen of de cultuur waarin de respondenten leven. Echter komt uit de literatuur naar voren dat de sociale wenselijkheid afneemt wanneer de anonimiteit in een vragenlijst vergroot wordt (Ong & Weiss, 2000). Want respondenten zullen eerlijker op een vraag antwoorden over gevoelige onderwerpen zoals de eigen zelfacceptatie, wanneer ze dit anoniem kunnen doen. Deze anonimiteit was in dit onderzoek wel gegeven en wordt deze anonimiteit tijdens het uitdelen van de vragenlijsten ook benadrukt. Echter toont Gordon (1987) aan dat het gebruik van extra informatie ten opzichte van een standaardinstructie de sociale wenselijkheid kan verkleinen. In deze extra informatie wordt de respondent geïnformeerd over het belang van het geven van eerlijke antwoorden. Dit zou het volgende keer dus als extra informatie bijgevoegd kunnen worden, om de sociale wenselijkheid te verkleinen.

5.3 Aanbevelingen

Uit de eerder genoemde literatuur blijkt naar voren te komen dat een hoge zelfacceptatie beschermend kan zijn voor het ontwikkelen van gedragsproblemen en of psychische stoornissen. Het project Unihockey lijkt hier een waardevol project voor te zijn om kinderen en jongeren een aantrekkelijk sportaanbod te bieden en de zelfacceptatie van deze kinderen te vergroten. De resultaten tonen geen significante verbanden tussen de deelconstructen van Unihockey met de zelfacceptatie, maar scoren de kinderen en jongeren gemiddeld hoog op de losse constructen. Dus hoewel er geen significant verband te zien is van de constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest met de zelfacceptatie van kinderen en jongeren, ervaren ze wel een verbetering op de genoemde constructen en blijkt het project positieve ervaren effecten op te leveren.

Op basis van de uitkomsten zijn er enkele aanbevelingen voor de opdrachtgever. Het is opvallend, dat er binnen de groep een grote leeftijdsvariatie (9 t/m 15 jaar) bestaat. Bij kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf jaar wordt de sociale ontwikkeling gekenmerkt door een toenemende formaliteit in het sociale handelen. Kinderen in deze schoolkindperiode hebben een sterke behoefte zich bij groepen betrokken te voelen en zijn bereid daarvoor zelfs enige autonomie in te leveren (Tieleman, 2015). De doelstelling van een team of een groep is in eerste instantie de aanpassing van de teamleden. Het conformisme binnen een groep of een team staat dus centraal. Kinderen in deze leeftijd hebben de sterke wens om aan de groepsnorm te voldoen en daardoor geaccepteerd te worden. Mogelijk vertonen vooral de jongere kinderen onaangepast gedrag, omdat ze het gedrag afkijken van de oudere kinderen, om bij de groep te passen. Dit is dan normaal voor de leeftijd en er is geen sprake van probleemgedrag. Vanaf twaalf tot zestien jaar begint meestal de puberteit. Kinderen of jongeren in deze leeftijd bevinden zich in een experimentele fase (Tieleman, 2015). Bij het experimenteren hoort bijvoorbeeld grenzen verkennen en risico's nemen. Daardoor zullen ze mogelijk ongewenst gedrag laten zien, omdat de omgang met leeftijdsgenoten de kans biedt om met sociale rollen te experimenteren. Het zou voor de opdrachtgever mogelijk interessant zijn, om de groep in te delen op ontwikkelingsniveau. Kinderen in de leeftijd van zes tot en met twaalf jaar zitten in een andere ontwikkelingsfase dan jongeren tussen de twaalf en de vijftien. Op die manier zouden de kinderen met hun leeftijdsgenoten een peergroep vormen en zal de training op de ontwikkelingsstand van de kinderen effectiever aangepast kunnen worden. Want kinderen en jongeren hebben in verschillende ontwikkelingsstadia verschillende instructies nodig. Verder zou een kleinere groep kinderen bevorderend kunnen zijn. Want

hoe groter de groep, hoe groter de kans op conflicten (Becker, 2016). Volgens Becker (2016) daalt de groepscohesie in een team als het aantal personen stijgt en wordt de verantwoordelijkheid niet meer goed waargenomen door de leden. Verder is er meer interactie en communicatie noodzakelijk en is het moeizamer om afspraken te maken. Door de groep te verkleinen en in te delen zou doelgerichter en effectiever gewerkt kunnen worden en zou de training meer efficiënt vormgegeven worden. De training zou op die manier op complexiteit, interactie, doelen en communicatie aangepast kunnen worden.

Het project blijkt uit de resultaten wel positieve ervaren effecten op te leveren op de constructen bewegen, teamgeest en zelfacceptatie. Sociale contacten blijken onveranderd te zijn volgens de respondenten. Ze ervaren dus niet persé een verbetering op dat construct. Hier zal in de toekomst meer aandacht op gericht kunnen worden. Volgens Schütz (2003) heeft het onderhouden van bevredigende sociale relaties, sociale contactvaardigheden en superioriteit ten opzichte van anderen een groot invloed op de mate aan zelfacceptatie. Het doel van de opdrachtgever is het om de zelfacceptatie van kinderen en jongeren te verhogen, om de kans op latere psychische problemen of stoornissen te voorkomen. Op basis van deze gegevens kan het voor de opdrachtgever interessant zijn een project te ontwikkelen, om de sociale contacten van kinderen en jongeren te verhogen. Deze aanbeveling is dieper uitgewerkt in een plan van aanpak (zie bijlage 4).

Uit de resultaten is verder gebleken dat alleen jongens aan het project Unihockey meedoen. Het zou voor de opdrachtgever interessant kunnen zijn ook meisjes te betrekken om een bredere doelgroep te bereiken. Er zou dus een project opgesteld kunnen worden wat voor meisjes aantrekkelijk is en hun zelfacceptatie verhoogt. Uit de literatuur blijkt namelijk, dat meisjes vanaf de adolescentie een lager globaal zelfbeeld hebben dan jongens (Bleidorn et al., 2016). Een reden hiervoor is dat meisjes een lager zelfbeeld hebben over hun lichaam en dit heeft een negatief invloed op het globaal zelfbeeld (Gentile et. Al., 2009). Het kan voor de opdrachtgever dus interessant zijn, om al vroegtijdig in te grijpen en meisjes bij de doelgroep te betrekken. Dit kan bijvoorbeeld door het inzetten van specifieke projecten, welke gerelateerd zijn aan het verbeteren van de zelfacceptatie van meisjes.

Vanuit de resultaten blijkt dat het project Unihockey positieve ervaren effect oplevert bij de groep respondenten. Het kan dus geconcludeerd worden dat dit project waardevol en zinvol is voor kinderen en jongeren. Op basis van de resultaten wordt het aanbevolen dit soort projecten verder door te voeren en te vergroten. Dit soort projecten kan dan niet alleen in Lingen plaatsvinden, maar kunnen er nog meer projecten gestart

worden met hetzelfde doel op andere locaties in de regio Niedersachsen. Op deze manier wordt een grotere groep bereikt en zijn er meer kinderen en jongeren betrokken. Het kan dus een andere teamsport zijn voor kinderen en jongeren en kan het aanbod op de markt vergroot worden. Daardoor wordt een creatief marktaanbod gemaakt en de mogelijkheden voor een keuze vergroot.

Naast aanbevelingen voor de opdrachtgever zijn er ook aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Een effectonderzoek zal als vervolgonderzoek naar de zelfacceptatie van kinderen en jongeren belangrijk kunnen zijn. Met name voor- en nameting. Er zou bij een nieuwe groep deelnemers, die zich recent hebben aangemeld voor het project, een voormeting gedaan kunnen worden op de zelfacceptatie en een nameting na enkele weken of maanden na het volgen van de training. Op die manier zal een statistische verbetering of verslechtering vastgesteld kunnen worden. Het zou ook interessant kunnen zijn om de ouders van de kinderen en jongeren te ondervragen en hun mening over de zelfacceptatie van hun kinderen in te halen. Want ouders hebben vaak een andere visie op de ontwikkeling van hun kinderen dan de kinderen zelf. Verder zal het project Unihockey vergeleken kunnen worden met andere trainingen of aanboden die gericht zijn op het verbeteren van de zelfacceptatie.

5.4 Rol van een toegepast psycholoog

Binnen het werkveld van het project Unihockey zou een toegepast psycholoog meerdere rollen kunnen aannemen en vervullen. Een toegepast psycholoog gebruikt psychologische principes en theorieën om problemen, vaak gedragsproblemen, op verschillende gebieden op te lossen of te verkleinen. Toegepast psychologen werken met kinderen en volwassenen en kunnen hun kennis op meerdere gebieden toepassen. Zo zouden ze op het gebied van sport als coach of trainer de motivatie van de kinderen kunnen vergroten om aan het project mee te doen. Een toegepast psycholoog zou op basis van zijn kennis het programma kunnen aanpassen en het voor de kinderen meer aantrekkelijk kunnen maken of verbeteringen kunnen inbrengen. Als coach of trainer zou hij samen met de kinderen en jongeren aan hun zelfacceptatie kunnen werken. Verder zou een toegepast psycholoog ook de rol van een onderzoeker kunnen vervullen. Hij zou dan onderzoek kunnen doen om te kijken hoe het project Unihockey verbeterd zou kunnen worden of hoe het nog aantrekkelijker gemaakt kan worden voor zowel jongens als ook meisjes. Het zou ook onderzoek gedaan kunnen worden met een voormeting en een nameting, zodra er nieuwe

deelnemers binnen komen. Op die manier kan beter gekeken worden of er een verandering plaatsvindt door het project wat betreft de zelfacceptatie van de deelnemer.

Literatuurlijst

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
doi:10.1111/1529-1006.01431.
- Baumeister, R.F. & Twenge, J.M. (2003). The social self. *Handbook of psychology*, 327-352.
- Baur, J. & Burrmann, U. (2000). *Unerforschtes Land – Jugendsport in ländlichen Regionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Becker, F. (2016). *Teamarbeit, Teampsychologie, Teamentwicklung*. Berlin: Springer
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., &
- Brown J.D. & Mankowski T.A. (1993). *Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you*. *Journal of Personality And Social Psychology*, 64(3), 421. doi:10.1037/0022-3514.64.3.421
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- De Jong, J. D., & Van Gemert, F. (2010). *Een studie naar het concept groepsdruk*.
Geraadpleegd van
https://www.researchgate.net/publication/254826165_Een_studie_naar_het_concept_groepsdruk
- De Neef, M. (2010). *Negatief zelfbeeld*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Boom.
- Doomen, L. (2010). *Consensus-based onderzoek bij dramatherapie met angststoornissen*. Nijmegen: HAN CTO.
- Dordel, S., & Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung* 23. Geraadpleegd van
<http://dmsportal.bildung.hessen.de/zfs/bewegungsfoernderdeschule/dordelbreithecker.pdf>

- Epstein, L.H. (1992). Exercise and obesity in children. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (2), 120-133.
- Findlay, L.C. & Coplan, R.J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sport participation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40, 153-161.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the Self*. New York: Other Press.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J., Wells, B., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 155, 487-492. doi:10.1037/a0013689
- Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem - A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111, 396-410. doi:10.1037/pspp0000078
- Greubel, S. (2007). *Kindheit in Bewegung. Die Auswirkungen sportlicher Förderung auf das Selbstkonzept und die Motorik bei Grundschulkindern*. Berlin: Logos.
- Hebestreit, H., Ferrari, R., Meyer-Holz, J., Lawrenz, W., & Jüngst, B. K. (2002). *Kinder- und Jugendsportmedizin. Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie*. Stuttgart, Deutschland: Georg Thieme Verlag.
- Hermanns, J., F. Öry, G. Schrijvers, m.m.v. M. Junger en M. blom (2005). *Helpen bij opgroeien en opvoeden: eerder, sneller en beter. Een advies over vroegtijdige signalering en interventies bij opvoed- en opgroei problemen*. Utrecht: Inventgroep
- Johnson, T. G., & Twietmeyer, G. (2018). The Necessity of Physical Activity in Kinesiology Degree Programs. *Journal of Psysical Education, Recreation & Dance*, 89(2), 42–48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1404513>
- Kurz, D., Sack, H.G. & Brinkhoff, K.P.(1996). *Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen – Der Sportverein und seine Leistungen*. Düsseldorf Moll.
- Maaß, E., & Ritschl, K. (2008). *Teamgeist: Spiele und Übungen für die Teamentwicklung*. Paderborn, Deutschland: Junfermann Verlag.

- Marti, B., Bühlmann, U., Hartmann, D., Ackermann-Liebrich, U., Hoppeler, H., Martin, B., Vuille, J. C. (1999). *Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht.* Geraadpleegd van https://www.vdloee.at/wien/infos/studien/Bedeutung_BuS_im_Jugendalter.pdf
- McGee, R. Williams, S., Howden-Chapman, P., Martin, J. & Kawachi, I. (2006). Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self- esteem. *Journal of Adolescence*, 29, 1-17.
- Nederhof, A.J. (1985). Methods of coping with social desirability bias: a review. *European Journal of Social Psychology*, 15, 263-280
- Olij, R., Korrelboom, K., Huijbrechts, I., Jong, M. de, Cloin, N., Maarsingh, M., & Paumen, B. (2006). *De module zelfbeeld in een groep: Werkwijze en eerste bevindingen. Directieve Therapie*, 26(4), 157–165. doi:10.1007/BF0306043
- Ong, A.D., & Weiss, D.J. (2000) The Impact of Anonymity on Responses to Sensitive Questions. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1691–1708.
- Pameijer, N. (2017). Handelingsgerichte diagnostiek bij kinderen: de rol van beschermende factoren. Geraadpleegd van <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F03071975.pdf>
- Piko, B. F., Vargo, S., & Mellor, D. (2016). Are adolescents with high self-esteem protected from psychosomatic symptomatology? *European Journal of Pediatrics*, 175(6), 785–792. <https://doi.org/10.1007/s00431-016-2709-7>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Röhr-Sendlmeier, U. M., Knopp, K., & Franken, S. (2007). *Frühförderung auf dem Prüfstand. Lebenslang lernen*. Berlin, Deutschland: Logos Verlag.
- Salmon, P. (2001). Effect of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.

- Schermer, J. A., & Vernon, P. A. (2010). The correlation between general intelligence (g), a general factor of personality (GFP), and social desirability. *Personality and Individual Differences*, 48, 187-189.
- Schroots, J. J. F. (2002). *Handboek Psychologie van de Volwassen Ontwikkeling & Veroudering*. Assen, Nederland: Koninklijke van Gorcum.
- Schütz, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz* (2e ed.). Stuttgart, Deutschland: Kohlhammer.
- Späht, U. & Schlicht, W. (2000). Sportliche Aktivität und Selbst- und Körperkonzept in der Phase der Pubeszenz. *Psychologie und Sport*, 7 (2), 51-66.
- Stegemann, H. (2007). *Effecten van sport en bewegen op school*. Geraadpleegd van <http://www.sports-media.be/links/gezond-bewegen-school.pdf>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
<http://dx.doi.org/10.1037/00332909.103.2.193>
- Ten Have, M., De Graaf, R., Monshouwer, K. (2009). *Sporten en psychische gezondheid. Resultaten van de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study' (NEMESIS)*. Geraadpleegd van <http://www.boxfun.nl/wp-/uploads/pdf/Sporten-en-psychische-gezondheid.pdf>
- Tietjens, M. (2001). *Sportliches Engagement und sozialer Rückhalt im Jugendalter*. Lengerich: Pabst.
- Ulbrich, J. (2016, 4 oktober). Immer mehr Kinder sind psychisch krank. Geraadpleegd op 12 augustus 2018, van <https://www.sz-online.de/nachrichten/immer-mehr-kinder-sind-psychisch-krank-3512083.html>
- Van Wieringen, J. C. M. (2009). *Standpunt Beweegstimulering door de jeugdgezondheidszorg*. Geraadpleegd van <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/295002001.pdf>

Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. (4e ed.). Den Haag, Nederland: Boom Lemma.

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2008). *Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte*. Geraadpleegd van <https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/6814957>

WHO (2014). *Factsheet mental health: a state of well-being*. Vol 2014

Zimmer, R. (2002). Toben macht schlau. *Die Zeit*, 15, 55

Bijlage 1 - Vragenlijst

Fragebogen: Unihockey

Hallo! Danke für deine Teilnahme an diesem Fragebogen!

Dieser Fragebogen beinhaltet einige Fragen zum Unihockey, eingeteilt in verschiedene Bereiche des Teamsportes. Der Fragebogen ist unterteilt in vier Hauptteile (Bewegung, Selbstakzeptanz, Soziale Kontakte und Teamgeist). Es wird der erfahrene Effekt von Unihockey auf die Selbstakzeptanz von Kindern und Jugendlichen gemessen. Mit deiner Hilfe kann das Projekt Unihockey näher untersucht und möglicherweise verbessert werden. Die Daten werden anonym gehalten und nur zur Auswertung der Untersuchung verwendet. Es werde keine Namen genannt oder weitergegeben.

Der Fragebogen besteht aus Stellungnahmen. Die Stellungnahme muss anhand einer Skala von 1 bis 5 auf Zustimmung mit einem Kreuz beantwortet werden. Inwiefern bin stimme ich mit der Stellung überein? Gib Antwort auf einer Skala von 1 bis 5, wobei die 1 dafür steht, dass du stark mit der Stellung übereinstimmst und die 5 dafür steht, dass du überhaupt nicht mit der Stellung übereinstimmst. Je weiter links das Kreuz auf der Skala gesetzt wird, desto stärker stimmst du also mit der Stellungnahme überein und trifft diese auf dich zu. Je weiter rechts du das Kreuz auf der Skala setzt, desto weniger stark stimmst du mit der Stellungnahme überein.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Bitte ausfüllen!

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Bewegen

Koordination

- 1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, fühle ich mich sicher im Ausführen von schwierigen und schnell aufeinanderfolgenden Bewegungen.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, fällt es mir leicht, die Bewegungen meines Körpers zu kontrollieren.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kann ich meine Bewegungen gut koordinieren.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, sind meine Bewegungen bei den meisten körperlichen Betätigungen weich und gleichmäßig.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, finde ich, dass mein Körper gleichmäßige Bewegungen leicht ausführen kann.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, sehen meine Bewegungen beim Sport schön aus und sind aufeinander abgestimmt.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

Zusätzliche Kommentare:

Körperliche Aktivität

- 1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, treibe ich mehrmals in der Woche Sport oder bin körperlich so aktiv, dass ich richtig außer Atem komme.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, treibe ich oft Sport oder übe andere körperliche Aktivitäten aus, bei denen ich richtig außer Atem komme.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, treibe ich drei- oder viermal die Woche Sport oder übe andere körperliche Aktivitäten aus, bei denen ich richtig außer Atem komme und die auch mindestens 30 Minuten andauern.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich mindestens drei Mal die Woche körperlich aktiv (z.B. Jogging, Tanzen, Radfahren, Aerobic, Gymnastik oder Schwimmen).

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, treibe ich eine Menge Sport oder bin oft körperlich aktiv (z.B. Tanzen, Gymnastik...)

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich fast täglich sportlich oder körperlich aktiv.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

Zusätzliche Kommentare:

Körperfett

1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich zu dick.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich zu viel Bauch.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, hat mein Körper zu viel Fett.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich Übergewicht.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, wiege ich zu viel.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, meinen andere, ich sei dick.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:



Zusätzliche Kommentare:

Sportliche Fähigkeiten

1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, denken andere Leute, dass ich gut im Sport bin.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:



2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich in den meisten Sportarten gut.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, fallen mir die meisten Sportarten leicht.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich gute sportliche Fähigkeiten.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich besser im Sport als die meisten meiner Freunde.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich gut in Sportspielen.

(1) Stimme völlig zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐(5) Stimme überhaupt
nicht zu:☐**Zusätzliche Kommentare:**

Selbstakzeptanz

- 1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, gelingen mir im Allgemeinen die meisten Sachen die ich tue gut.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, gibt es eigentlich wenig, worauf ich stolz sein kann.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich das Gefühl, dass mein Leben nicht sehr nützlich ist.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, taue ich im Großen und Ganzen nichts.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, mache ich die meisten Dinge, die ich anfangen, gut.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kann ich eigentlich im Großen und Ganzen stolz auf mich sein.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

7) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, bin ich ein Versager.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

8) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich den Eindruck, dass alles, was ich anfangen, irgendwie schief geht.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

Zusätzliche Kommentare:

Soziale Kontakte

- 1) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, finde ich ohne weiteres jemanden, der sich um mein Zimmer oder Haustier kümmert, wenn ich mal nicht da bin.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 2) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, gibt es Menschen in meinem Leben, die mich ohne Einschränkung so nehmen wie ich bin.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, erfahre ich von anderen viel Verständnis und Geborgenheit.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 4) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich einen sehr vertrauten Menschen an meiner Seite, mit dessen Hilfe ich immer rechnen kann.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 5) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kann ich mir bei Bedarf ohne Probleme bei Freunden oder Angehörigen etwas ausleihen.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 6) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich Freunde/Angehörige, die sich auf jeden Fall Zeit nehmen und gut zuhören, wenn ich mich aussprechen möchte.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 7) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kenne ich mehrere Menschen, mit denen ich gerne etwas unternehme.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 8) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich Freunde/Angehörige, die mich einfach mal umarmen.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 9) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kann ich ohne Zögern Freunde/Angehörige bitten wichtige Dinge für mich zu erledigen, wenn ich krank bin.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 10) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, weiß ich zu wem ich gehen kann, wenn ich mal sehr bedrückt bin.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 11) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, gibt es Menschen die Freude und Leid mit mir teilen.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 12) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, kann ich bei manchen Freunden/Angehörigen auch mal ganz entspannt sein.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 13) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, habe ich einen vertrauten Menschen, in dessen Nähe ich mich ohne Einschränkungen wohl fühle.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 14) Seitdem ich beim Unihockey mitmache, gibt es eine Gruppe von Menschen (Freundeskreis, Clique), zu der ich gehöre und mit der ich mich häufig treffe.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

Zusätzliche Kommentare:

Teamgeist

Personorientierung

Zusammenhalt

1) Beim Unihockey steht das Team im Mittelpunkt und nicht der Einzelne.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

2) Beim Unihockey versucht niemand, sich auf Kosten anderer in den Vordergrund zu drängen.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

3) Beim Unihockey ist Konkurrenz zwischen den Teammitgliedern kein Thema.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

4) Beim Unihockey fühlen wir uns als Team.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

5) Beim Unihockey helfen sich die Teammitglieder gegenseitig, wenn einer Hilfe braucht.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

6) Beim Unihockey fühlen wir uns untereinander verstanden und akzeptiert.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

7) Beim Unihockey reden wir offen und frei miteinander.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

8) Beim Unihockey teilen wir alle wichtigen Informationen miteinander im Team.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

Zusätzliche Kommentare:**Verantwortungsübernahme**

1) Beim Unihockey denken wir ständig über Verbesserungen für unser Team nach.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

2) Beim Unihockey bringen sich alle in gleichem Maße in das Team ein.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

3) Beim Unihockey übernehmen die Teammitglieder Verantwortung.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:

☐☐☐☐☐

- 4) In unserem Team vom Unihockey fühlt sich jeder für das Gesamtergebnis der Leistungen verantwortlich.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:



Zusätzliche Kommentare:

Strukturorientierung

Zielorientierung

- 1) Die Anforderungen an unsere Leistungsergebnisse sind beim Unihockey klar formuliert.

(1) Stimme völlig zu: (2) Stimme zu: (3) Neutral: (4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt nicht zu:



2) Die Erreichung unserer Ziele beim Unihockey ist wichtig für die Gesamtorganisation.

(1) Stimme völlig
zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

3) Ich identifiziere mich mit den Zielen des Teams vom Unihockey.

(1) Stimme völlig
zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

4) Die Ziele unseres Teams vom Unihockey sind uns klar.

(1) Stimme völlig zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

5) Wir haben Kriterien beim Unihockey, um den Grad der Zielerreichung zu bestimmen.

(1) Stimme völlig zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

6) Unsere Ziele beim Unihockey sind realistisch und erreichbar.

(1) Stimme völlig zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

Zusätzliche Kommentare:**Aufgabenbewältigung**

1) Unsere Prioritäten beim Unihockey sind klar.

(1) Stimme völlig
zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

2) Die Teammitglieder vom Unihockey kennen ihre Aufgaben.

(1) Stimme völlig
zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

3) Wir koordinieren unsere Anstrengungen beim Unihockey gut.

(1) Stimme völlig zu:

☐

(2) Stimme zu:

☐

(3) Neutral:

☐

(4) Stimme nicht zu:

☐

(5) Stimme überhaupt
nicht zu:

☐

4) Informationen werden beim Unihockey rechtzeitig ausgetauscht und weitergegeben.

(1) Stimme völlig
zu:



(2) Stimme zu:



(3) Neutral:



(4) Stimme nicht zu: (5) Stimme überhaupt
nicht zu:



Zusätzliche Kommentare:

Nun bist du fast am Ende des Fragebogens angelangt! In diesem Teil bitte ich dich, den Fragebogen selbst zu bewerten und zu beurteilen.

Anmerkungen zum Unihockey:

Wie gefällt mir das Training? Was gefällt mir besonders am Training? Wie habe ich mich dazu entschlossen am Unihockey teilzunehmen? Wie könnte das Training noch besser gemacht werden? Was wünsche ich mir beim Training?

Anmerkungen zum Fragebogen:

Wo gab es Schwierigkeiten beim Ausfüllen? Was war gut? Was könnte beim nächsten Mal besser gemacht werden? Was würde das Ausfüllen erleichtern?

Bijlage 2 - Informatiebrief

Informationsbrief

Was ist der erfahrene Effekt von Unihockey auf die Selbstakzeptanz von Kindern und Jugendlichen?

Sehr geehrte Eltern/Erziehungsberechtigte,

Mein Name ist Anna Kühn und ich bin Studentin der Angewandten Psychologie im letzten Studienjahr an der Saxion University of Applied Sciences in Deventer. Für meine Bachelorarbeit führe ich eine wissenschaftliche Untersuchung durch. Diese Untersuchung führe ich aus im Auftrag einer Kooperation mit Dr. med. Westhoff, dem Bonifatius Hospital, dem Landkreis Emsland und dem MTV.

Hiermit frage ich Sie freundlich um Ihre Teilnahmeerlaubnis an einer wissenschaftlichen Untersuchung für Ihre/n Sohn/Tochter. Sie entscheiden selbst, ob Sie mitmachen möchten. Bevor Sie eine Entscheidung treffen, ist es wichtig, dass Sie mehr über die Untersuchung erfahren. Lesen Sie sich diesen Informationsbrief in Ruhe durch und besprechen Sie ihn mit ihrem Partner und/oder ihrem Kind.

Haben Sie nach dem Durchlesen noch Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an mich. Am Ende des Informationsbriefes befinden sich meine Kontaktdaten.

1. Was ist das Ziel dieser Untersuchung?

Ziel dieser Untersuchung ist es, den erfahrenen Effekt vom Projekt Unihockey auf die Selbstakzeptanz von Kindern und Jugendlichen zu untersuchen. Im Rahmen der Untersuchung wird Selbstakzeptanz definiert als Selbstwertgefühl und Selbstbild. Was denken die Kinder und Jugendlichen selbst darüber? Wie steht es mit der Selbstakzeptanz seitdem Ihr Kind am Unihockey mitmacht? Welche Faktoren können zu dem Ergebnis beigetragen haben? Es wird vor allem geschaut, welche Aspekte von Unihockey (Bewegung, Sozialer Kontakt und Teamgeist) einen erfahrenen Effekt haben auf das Selbstwertgefühl und das Selbstbild der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen.

2. Wie wird diese Untersuchung ausgeführt?

Die Untersuchung wird durchgeführt anhand eines eigenständig erstellten Fragebogens, der handschriftlich von den Kindern ausgefüllt wird. Dieser Fragebogen wird anschließend ausgewertet. Dabei werden keine Namen genannt und werden die Daten vertraulich behandelt.

3. Was wird von Ihnen erwartet?

Sie können Ihrem Kind dabei helfen, den Fragebogen auszufüllen, indem Sie unbekannte Begriffe oder Stellungnahmen erklären. Es ist jedoch wichtig, dabei so objektiv möglich zu bleiben, da die eigene Meinung der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund der Untersuchung steht. Ich bitte Sie darum, möglichst wenig Einfluss beim Ausfüllen des Fragebogens auf Ihr Kind auszuüben und nur für praktische Fragen zur Verfügung zu stehen und Ihrem Kind zu helfen, wenn es etwas nicht versteht.

4. Was sind die Vorteile Ihrer Teilnahme/der Ihres Kindes?

Durch die Teilnahme Ihres Kindes an der Untersuchung kann das Projekt Unihockey evaluiert und möglicherweise verbessert werden.

5. Was passiert, wenn Sie nicht an der Untersuchung teilnehmen möchten?

Sie entscheiden selbst, ob Sie an dieser Untersuchung möchten bzw. ob Ihr Kind an dieser Untersuchung mitmachen darf. Die Teilnahme ist freiwillig. Falls Sie sich dazu entschließen nicht an dieser Untersuchung mitzumachen, brauchen Sie folglich nichts zu tun. Sie müssen auch nichts unterschreiben. Sie müssen auch keinen Grund für die Teilnahmeverweigerung nennen.

6. Was passiert mit Ihren Daten/den Daten Ihres Kindes?

Die Daten aus der Untersuchung werden vertraulich behandelt. Ihre persönlichen Daten werden verschlüsselt gespeichert und allein der Untersucher (ich) weiß um wen es sich handelt. Weiterhin können auch Dozenten, die die Qualität der Untersuchung bewachen, Ihre Daten einsehen.

Die Daten werden dazu verwendet einen wissenschaftlichen Untersuchungsbericht zu erstellen, wobei individuelle Daten der Teilnehmer nicht erkennbar sind. Ihre Privatsphäre bleibt also vollständig erhalten.

7. Haben Sie noch weitere Fragen?

Nehmen Sie sich in Ruhe die Zeit um die Informationen zu lesen und mit Ihrem Partner und Kind zu besprechen.

Sollten Sie noch weitere Fragen an mich haben, können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen:

Name: Anna Kühn

Telefonnummer: 0171 7574279

Emailadresse: anna20593@gmail.com

Mit freundlichen Grüßen,
Anna Kühn

Bijlage 3 - Toestemmingsformulier

Einverständniserklärung

Was ist der erfahrene Effekt von Unihockey auf die Selbstakzeptanz von Kindern und Jugendlichen?

Ich habe den Informationsbrief zu dieser Untersuchung gelesen. Ich konnte offenstehende Fragen stellen und meine Fragen wurden zufriedenstellend beantwortet. Des Weiteren hatte ich genug Zeit um zu entscheiden ob mein Kind an dieser Untersuchung teilnimmt.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass die Teilnahme komplett freiwillig ist und ich bin mir dessen bewusst, dass ich mich jederzeit dazu entschließen kann die Teilnahme zu verweigern. Dafür muss ich auch keinen Grund angeben.

Ich bin mir dessen bewusst, dass der Untersucher und die Betreuer des Untersuchers (Dozenten) meine Daten einsehen können. Diese Daten werden vertraulich und möglichst anonym gespeichert. Die Daten werden im Untersuchungsbericht auf jeden Fall anonymisiert.

Hiermit erteile ich meine Zustimmung um meine Daten (bzw. Die Daten meines Kindes) für die Zwecke zu verwenden, die im Informationsbrief genannt werden. Sollten die Daten für etwas anderes als den im Informationsbrief genannten Zweck gebraucht werden, muss erneut um meine Zustimmung gefragt werden.

Name des Teilnehmers (des Kindes): _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Name des Erziehungsberechtigten: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Hiermit bestätige ich, dass ich den Teilnehmer genügend zur Untersuchung informiert habe. Sollten während der Untersuchung Informationen bekannt werden, welche die Zustimmung des Teilnehmers beeinflussen könnten, dann wird der Teilnehmer darüber informiert.

Name des Untersuchers: Anna Kühn

Unterschrift: _____ Datum : _____

Bijlage 4 – Plan van aanpak

Wat?

Uit de resultaten van dit onderzoek is gebleken dat het construct sociale contacten een lagere score heeft bereikt in vergelijking met de scores van de overige constructen. De respondenten zijn van mening, dat het sociaal contact onveranderd is gebleven sindsdien ze aan Unihockey meedoen. Er zal dus een project ontwikkeld kunnen worden, om het sociaal contact van kinderen en jongeren te verbeteren en te verhogen. Dit zal bijvoorbeeld aan de hand van een nieuw project voor het verbeteren van de sociale contactvaardigheden kunnen gebeuren. Hierbij kan gedacht worden aan een cursus of een training specifiek voor het ontwikkelen en verbeteren van de sociale contactvaardigheden.

Wie?

De kinder- en jeugdpsychiater Dr. Med. Westhoff (trainer van het project Unihockey), medewerkers van het Landkreis Emsland van de afdeling *Soziales, Jugend und Gesundheit*, medewerkers van het MTV Lingen, landelijke organisaties, maatschappelijke organisaties, scholen, toegepaste psychologen, GZ-psychologen, psychotherapeuten, gedragswetenschappers, enz., kunnen een bijdrage leveren aan het ontwikkelen en leiden van de training voor sociale contactvaardigheden.

Hoe?

De medewerkers van de afdeling *Soziales, Jugend und Gesundheit* van het Landkreis Emsland zullen een coöperatie kunnen ingaan met een landelijke of maatschappelijke organisatie die al gericht zijn op het verbeteren van sociale contactvaardigheden. De medewerkers kunnen bijvoorbeeld op scholen een reclame maken voor ouders met kinderen, die vinden dat hun kind wat meer sociale contactvaardigheden kan aanleren. Kinderen kunnen dan een flyer meenemen voor de ouders, waar ze geïnformeerd worden over de cursus of de training. Deze training kan plaats vinden in het MTV Lingen of de scholen zelf voor hele klassen, of voor deelnemers die aan het project willen meedoen. De trainer, toegepaste psychologen, GZ-psychologen of psychotherapeuten kunnen de training leiden op basis van hun kennis over communicatieve vaardigheden, of zullen ze eerst een cursus voor leraren of psychotherapeutische medewerkers geven, waar ze hun kennis doorgeven en de medewerkers opleiden. Daardoor zijn de betreffende personen in staat, om de training voor het verbeteren van sociale contactvaardigheden te leiden. Deze cursus zal door toegepaste psychologen of gedragswetenschappers experimenteel onderzocht kunnen worden. Er kan onderzocht worden of de cursus verbeteringen op de sociale contactvaardigheden van de kinderen en jongeren oplevert of dit een effect heeft op de zelfacceptatie van kinderen en jongeren. Met name met een voor- en

nameting ter begin van de cursus en aan het einde. Dit kan met behulp van een vragenlijst of interviews.

Bijlage 5 – Aanleveren vijf stellingen

Naam: Anna Kühn
Studentnummer: 425029
Onderwerp scriptie : Project Unihockey “WIR macht stark”

- Stelling 1:** Het project Unihockey is een effectief training om de zelfacceptatie van kinderen en jongeren te vergroten.
- Stelling 2:** Het project Unihockey bestaat uit de constructen bewegen, sociale contacten en teamgeest en zijn deze constructen goede voorspellers voor zelfacceptatie.
- Stelling 3:** Zelfacceptatie is een belangrijk aspect voor het voorkomen of verminderen van psychische problemen of stoornissen.
- Stelling 4:** De gebruikte vragenlijsten PSDQ, F-SozU en de FAT zijn geschikte vragenlijsten voor de doelgroep kinderen en jongeren.
- Stelling 5:** Een hoge mate aan eigenwaarde en een positief zelfbeeld zijn voorwaardelijk voor een grote zelfacceptatie.

Bijlage 6 –Eigen werkverklaring

Ondergetekende:

Anna Kühn

verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en daarom geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander,
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van bronvermelding,
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 % aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Safe Assign (Blackboard).

Plaats:

Datum:

Handtekening:

N.B. Schending van bovengenoemde 'Eigen werkverklaring' wordt als fraude aangemerkt als bedoeld in Art. 19 OER.