

Idrottens inverkan på barns psykiska tillväxt

En litteraturöversikt med narrativ insikt

Rebecca Santanen & Alex Bodö

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	23802, 23473
Författare:	Alex Bodö, Rebecca Santanen
Arbetets namn:	Idrottens inverkan på barns psykiska tillväxt
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>De tidiga åren under barndomen lägger en viktig grund för den psykiska hälsan och tillväxten. Syftet med examensarbetet var att synliggöra vilken inverkan idrott och motion har på barns psykiska tillväxt. Frågeställningen för arbetet var "Vilken inverkan har idrott på barns psykiska tillväxt?". Vi gjorde en litteraturoversikt med en narrativ insikt, där vi använde oss av 15 forskningar om valda ämnet. Vi baserade vår forskning kring fem nyckeldelar som definierar psykisk tillväxt. Kognitiv-, social-, känslolivs- självbilds- och personlighetsutveckling. Resultaten visar att idrott kan ha både positiva och negativa effekter på barns psykiska tillväxt. Det visade sig att idrott förbättrar kognitiva prestationer och har en positiv effekt på minnet och informationsfunktionerna så som uppmärksamhet, tänkande och perception. Idrott och motion hade klara positiva effekter på barnets sociala färdigheter samt relationer. Barnen lärde sig uttrycka och hantera sina känslor på ett bättre sätt i både lugna och mer stressfulla miljöer. Det kom fram att idrott kan bidra till att bygga en realistisk och positiv självbild hos den unga. Idrott ger en möjlighet för barnet att utveckla sitt självförtroende och självkänsla oavsett deras objektiva förmågor. Resultaten visade att idrott och motion hade en klar inverkan på personlighetsutveckling då barnen får möjligheten att hantera nya situationer där de får interaktera i olika miljöer.</p>	
Nyckelord:	Idrott och motion, psykisk tillväxt, barn, ungdomar
Sidantal:	51
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	23802, 23473
Author:	Alex Bodö, Rebecca Santanen
Title:	The impact of sport on childrens's mental growth
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The early years of childhood lay an important foundation for mental health and growth. The purpose of the thesis was to make visible how sport supports children's mental growth. The research question for this study was "What impact do sports have on children's mental growth?". We did a literature overview with a narrative insight where we used 15 studies on the chosen topic. We based our research on five key components that define mental growth. Cognitive, social, emotional life, self-image and personality development. The results show that sports can have both positive and negative effects on children's mental growth. It turned out that sports improve cognitive performance and have a positive effect on memory and information functions such as attention, thinking and perception. Sports and exercise had clear positive effects on the child's social skills and relationships. The children learned to express and manage their emotions in a better way in both calm and more stressful environments. It was found that sports can help build a realistic and positive self-image in a young person. Sport provides an opportunity for the child to develop their self-confidence and self-esteem regardless of their objective abilities. The results showed that sports and exercise had a clear impact on personality development as the children get the opportunity to handle new situations where they get to interact in different environments.</p>	
Keywords:	Sports and exercise, mental growth, children, adolescence
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	23802, 23473
Tekijä:	Alex Bodö, Rebecca Santanen
Työn nimi:	Urheilun vaikutus lasten henkiseen kehitykseen
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Lapsuuden alkuvuodet luovat tärkeän perustan mielenterveydelle ja kasvulle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä näkyväksi, urheilun vaikutuksia lasten psyykkiseen kehitykseen. Tutkimuskysymyksenä oli "Mitä vaikutuksia urheilulla on lasten psyykkiseen kehitykseen?". Teimme kirjallisuuskatsauksen narratiivisella näkökulmalla, jossa käytimme 15 tutkimusta valitusta aiheesta. Perustimme tutkimuksemme viiteen avaintekijään, jotka määrittelevät psyykkisen kasvun. Kognitiivinen, sosiaalinen, tunne-elämän, minäkuvan ja persoonallisuuden kehitys. Tulokset osoittavat, että urheilulla voi olla sekä myönteisiä että negatiivisia vaikutuksia lasten henkiseen kasvuun. Kävi ilmi, että urheilu parantaa kognitiivista suorituskykyä ja vaikuttaa positiivisesti muistiin ja tietotoimintoihin, kuten tarkkaavaisuuteen, ajatteluun ja havaitsemiseen. Urheilulla ja liikunnalla oli selkeä positiivinen vaikutus lapsen sosiaalisiin taitoihin ja ihmissuhteisiin. Lapset oppivat ilmaisemaan ja hallitsemaan tunteitaan paremmin sekä rauhallisessa että stressaavassa ympäristössä. Todettiin, että urheilu voi auttaa rakentamaan nuorena realistista ja positiivista minäkuvaa. Urheilu tarjoaa lapselle mahdollisuuden kehittää itseluottamustaan ja itsetuntoaan objektiivisista kyvyistään riippumatta. Tulokset osoittivat, että urheilulla ja liikunnalla oli selkeä vaikutus persoonallisuuden kehitykseen, kun lapset saavat mahdollisuuden käsitellä uusia tilanteita, joissa he pääsevät vuorovaikutukseen erilaisissa ympäristöissä.</p>	
Avainsanat:	Urheilu ja liikunta, psyykkinen kasvu, lapset, nuoret
Sivumäärä:	51
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	Fokusering och Arbetslivsrelevans	8
3	BAKGRUND	9
3.1	Idrott och motion	9
3.1.1	<i>Motion under livets gång</i>	9
3.1.2	<i>Motionsrekommendationer för barn och unga</i>	11
3.2	Psykisk tillväxt	12
3.2.1	<i>Kognitiv utveckling</i>	12
3.2.2	<i>Social utveckling</i>	15
3.2.3	<i>Utveckling av känsloliv</i>	17
3.2.4	<i>Utveckling av självbild</i>	18
3.2.5	<i>Personlighetsutveckling</i>	19
4	Syfte och frågeställningar	20
5	METODIK OCH ARBETSPROCESS	21
5.1	Narrativ översikt	21
5.2	Litteraturstudie	22
5.3	Arbetsprocess	23
5.4	Insamling av data	23
5.5	Inklusionskriterier	24
5.6	Data och analys	25
5.7	Etiska överväganden	25
5.8	Validitet och reliabilitet	26
6	Information om inkluderade artiklar och böcker	26
7	ANALYS AV RESULTAT	39
7.1	Kognitiv utveckling	40
7.2	Social utveckling	40
7.3	Utveckling av känsloliv	41
7.4	Utveckling av självbild	42
7.5	Personlighetsutveckling	42
8	DISKUSSION	43
8.1	Metoddiskussion	43
8.2	Resultatdiskussion	44

9SLUTORD 46

Källor.....47

1 INLEDNING

De tidiga åren under barndomen lägger en viktig grund för den psykiska hälsan och tillväxten. Sociala, fysiologiska och psykologiska upplevelser har en stor roll för de framtida stunder hos den unga. Fysisk aktivitet hos barn är en förutsättning för normal fysisk tillväxt och utveckling. (Ukk-instituutti 2022). Dessutom ger det pedagoger en naturlig möjlighet att stöda barnets psykiska utveckling. Fysisk aktivitet främjar barns kognitiva funktioner, motoriska färdigheter och inom olika spel och lek lär barn viktiga socioemotionella färdigheter. Idrott och motion har stora hälsoeffekter oberoende ålder. Under barndomen är det viktigt att vi hittar en idrott som ger oss den glädjen att fortsätta motion för resten av vårt liv. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Vi vill studera ämnet djupare, dvs. Om idrottens inverkan på barns psykiska tillväxt.

Enligt vår erfarenhet har föräldrarna, coachen och de andra barnen i gruppen en inverkan på den psykiska tillväxten hos den unga. Vi kommer att studera om hur den sociala delen inverkan på barn och hur idrott påverkar barns självkänsla och självkänedom.

Syftet med vårt arbete är att besvara på en forskningsfråga genom en narrativ litteraturöversikt. Forskningsfrågan som vi kommer att jobba kring är: Vilken inverkan har idrott på barns psykiska tillväxt?

Den psykiska utvecklingen delas ofta in i fysisk och motorisk, kognitiv och socioemotionell utveckling (Elovainio 2016). Viktiga forskningsområden inom psykologin har länge varit kognitiva processer, perception, minnesfunktion, språkutveckling och frågor relaterade till tankeprocesser. Känsloliv, Sociala relationer och personlighetsutveckling är också centralt för psykisk utveckling, även om det är just dessa frågor mätning och övervakning är på sitt sätt särskilt utmanande (Elovainio 2016). Vi har bestämt oss att vi delar in barns psykiska utveckling i fem delar, till kognitiv-, social-, känsloliv-, självbilda- och personlighetsutveckling. Dessa står som grund för vårt arbete och resultatgenomgång.

2 FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Psykisk ohälsa är inte onormalt. Folkhälsomyndigheten rapporterar att 41 procent av befolkningen har besvär som är orsakade av någon typ av psykisk ohälsa. Till besvären tillhörde ängsla, oro eller ångest. 6 procent av dessa upplever svåra besvär och resten upplever lätta besvär av psykisk ohälsa. Studien visar att det är mer vanligt för kvinnor att uppleva psykisk ohälsa då 49 procent har psykiska besvär, respektive till 33 procent av männen. (Folkhälsomyndigheten 2020)

Vi anser att det är viktigt att redan vid tidigt stadie börja främja den psykiska hälsan hos barn genom idrott och motion. Speciellt med så många möjligheter för barn att socialisera sig via internet och datorn så minskar fysiska aktiviteterna snabbt då det inte längre krävs att ses fysiskt för att spendera tid med vänner.

Det är viktigt att rörelseglädjen föds redan under barndomen. Om inte incitamenten att idrotta kommer hemifrån kommer ökad fysisk aktivitet att bero på idrottsinstruktörer och läraren i skolan och på fritiden. Idrottspedagoger har en utmanande uppgift och är därför viktigt att upplysa detta ämne för att lyckas så bra som möjligt. (Jaakkola et al, 2013).

Problemområde för vår forskning är till exempel att hitta forskningar med rätt åldersgrupp. Det finns fler forskningar men de flesta har antingen en för hög åldersgrupp eller en bredare spridd av åldersgrupper.

Resultaten kan användas som reklam till skolor och förälder att ge förutsättningar för barnen att idrotta, samt ge kunskapen för dem som behöver, så de ser hur viktigt fysisk aktivitet är. Vi som idrottsinstruktörer kan förmedla dessa ämnen för skolor och föräldrar till exempel, med att forma idrottsklubbar för skolor och utanför, med klar användning av reklam och samarbete med skolorna. Det vore viktigt att se till att alla skolor jobbar hårt för att se till att de fysiska aktiviteterna görs av skolbarnen. Majoriteten av barnen gillar fysisk aktivitet, dock finns det undantag. Det är viktigt att vi som instruktörer hittar på ett sätt som möjliggör alla att delta och hitta glädje i fysisk

aktivitet. Även så, är det viktigt att inte pressa barnen för hårt, då de möjligtvis kan påverka psykiska hälsan negativt, samt intresse för fysisk aktivitet negativt.

3 BAKGRUND

3.1 Idrott och motion

Lek och rörelse är grundläggande aktiviteter för ett barn och samtidigt ett grundläggande sätt att få erfarenhet och uttrycksmöjligheter. Rörelse är ett grundläggande fenomen i mänskligt liv. Den fysiska utvecklingen börjar i moderns mage, och först efter att personen dör upphör all rörelse. Begreppet rörelse inkluderar en mängd olika saker som att gå, äta, skriva, rita och spela fotboll. Även känslor kan betraktas som inre rörelser. Så rörelse i sig handlar inte bara om att vara sportig, eftersom när kroppen står stilla är vi fortfarande i rörelse: hjärtat slår, blodet cirkulerar, lungorna andas etc. Längs med barnets utveckling fokuseras rörelse på bredare kroppsvida funktioner. (Zimmer 2001).

Barnet utökar sin funktionsförmåga genom att få mångsidiga erfarenheter genom idrott. Barnet blir fysiskt aktivt för att få information om sin omgivning. Denna kunskap bygger på barnets egna erfarenheter som hon/han fått självständigt – och inte genom någon annan. (Zimmer 2001 s.41).

3.1.1 Motion under livets gång

Barn 0–2 år

Under det första levnadsåret är barnets fysiska tillväxt och utveckling snabbt. Vid födseln kan ett barn bara röra sig genom medfödda reflexer. Reflexerna är som starkast under de första fyra månaderna av livet och försvinner sedan gradvis. Under de första månaderna av ett barns liv kan upplevelser av världen runt dem vara mycket kaotiska. Men med flera repetitioner, först av en slump genom försök och misstag, lyckas barnet med någon uppgift. Från denna insikt börjar viljestyrd rörelse utvecklas. Förnimmelser

får betydelse och börjar också gradvis integreras. Nya reflexliknande reaktioner börjar dyka upp, t.ex. balansreaktion. Dessa nya reaktioner gör att barnet kan lära sig att röra sig från plats till plats, först genom att kräla och senare genom att krypa. Senare fortskrider balansreaktionen och den blir dynamisk, vilket gör att barnet kan lära sig att röra sig från plats till plats på olika sätt (gå, klättra, springa, hoppa). Bearbetningsförmågan utvecklas, barnet lär sig att hantera olika föremål och sin egen kropp symmetriskt. För spädbarn är all lek motion. (Heikinaro-Johansson s.32–34, 2007).

Barn 1–3 år

I den här åldern uppfattar barnet mycket av sin omgivning och strävar efter att spåra vad han eller hon ser och hör. Barnet lär sig av modeller, och därför är information som kommer genom synsinnet viktig. Den här åldern är det dags att lära sig grundläggande motorik. Barnet upprepar gärna dessa grundläggande färdigheter, vilket leder till konsolidering av färdigheterna samtidigt som rörelsen blir smidigare. När man organiserar motionspass för små barn är det relevant att ta hänsyn till att barnets känslomässiga tillstånd avstämmer eller undertrycker samspelet mellan barnet och omgivningen. Daglig utomhuslek är relevant för ett barns normala utveckling och hälsa. (Heikinaro-Johansson s.35–37, 2007).

Barn 4–6 år

Från fyra års ålder och framåt kommer utvecklingen av ett barns sociala färdigheter att göra det möjligt för honom eller henne att delta i gruppaktiviteter. Barnet kan lyssna på instruktionerna under en längre tid och han eller hon kan också vänta längre på sin tur. När förskolebarnet blir äldre inser barnet att spel och lekar är framgångsrika när alla följer gemensamma regler. Inom idrott är det viktigt att lämna utrymme för ett barns egen fantasi. I allmänhet utvecklas grundläggande motorik hos ett 4-6 år gammalt barn och barnet tillämpar sina färdigheter i en mängd olika miljöer. Den rekommenderade mängden fysisk aktivitet är minst två timmar hurtig motion om dagen. (Heikinaro-Johansson s.37–39, 2007).

Barn 7-18 år

Idrott och motion är viktigt för den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen hos ett barn och en ung. En växande och utvecklande fysisk kropp behöver träning och aktivitet, men träning är också en viktig miljö för barn och ungas psykiska utveckling. Genom träning får barn och unga erfarenheter om sin egen kropp, dess funktion och prestation. Erfarenheter från kroppen är viktiga för självkänedom och utveckling av självuppfattning. Motion och idrott är också ett viktigt socialt område för unga. (Heikinaro-Johansson s.42-43, 2007).

3.1.2 Motionsrekommendationer för barn och unga

Artikeln “Ny motionsrekommendation för barn och unga: Mångsidig, rask och ansträngande motion minst en timme per dag”, gjord av undervisnings- och kulturministret och publicerad av statsrådet (2021) handlar om de nya motionsrekommendationerna för barn och unga i åldern 7–17. De börjar med att beskriva de hur endast hälften av 7–12-åringar rör på sig tillräckligt i Finland, samt bara en femtedel av 13–17-åringar. De nya motionsrekommendationerna anser att barnen behöver minst 60 minuter av mångsidig, rask och ansträngande motionering per dag. Motionen skall för största delen handla om uthållighetsmotion, även dock tre gånger om veckan skall fysiska aktiviteten innehålla ansträngande motion som förstärker muskler och benstommen. Exempel på detta är uthållighetsträning eller rörelseaktiviteter. Motionen under dagen kan göras under flera stunder. Till exempel på rasterna under skoldagen och/eller träningar och lekar efter skolan. Barnen skall även undvika långa stillasittande stunder genom dagen. Även om rekommendationerna inte uppfylls varje dag är det viktigt att komma ihåg att all rörelse under dagen har en positiv effekt på hälsan. Barnen skall ha en trygg och säker omgivning för fysiska aktiviteter. De centrala aktörerna som kan hjälpa barnen nå motionsrekommendationerna är familj och vänner, motions- och idrottsföreningar, skolor, läroanstalter, kommunerna och statsförvaltningen som ordnar hobbyverksamhet för barn. Motionsrekommendationernas kärna har inte ändrats sen de senaste rekommendationerna från år 2008. Innehållet har dock ändrats för rekommendationerna

så att de bättre motsvarar de senaste forskningsresultaten om barns och ungas motion som betydligt har ökat, preciserats och blivit mångsidigare.

3.2 Psykisk tillväxt

Ett barns psykiska tillväxt inkluderar hjärnmognad, fysisk utveckling, ärftliga faktorer och interaktioner med omgivningen. Både strukturell och funktionell utveckling av hjärnan drivs av gener och de stimuli och upplevelser som omgivningen ger. Det faktum att den mänskliga hjärnans utveckling tar mer än ett decennium, vilket möjliggör anpassning till mycket olika omständigheter och förändringar i omständigheterna. På grund av den långa mognadsperioden kan hjärnan utsättas för olika utvecklingsskadliga faktorer. (Mäntymaa et al. 2016).

Hjärnans utveckling bygger på användning. Med andra ord, de hjärnanslutningar som ständigt används förblir också funktionella. Centralt i detta är hjärnans plasticitet, som hänvisar till hjärnans strukturella och funktionella förmåga att forma och anpassa sig efter kroppens behov och effekterna på miljön (Mäntymaa et al. 2003).

3.2.1 Kognitiv utveckling

Kognitiva funktioner är de som hjälper oss att förstå omvärlden. Dessa psykologiska strukturer förändras efterhand som barnet växer. De förändras och utvecklas hela tiden och genom att barnet är i växelverkan med miljön. Psykologiska strukturerna kan även kallas för scheman. Ett sex månader gammalt barn kan gripa och släppa olika föremål och detta kunde kallas för ett schema. Småningom kommer barnet att uppfatta skillnader på olika varelser och upptäcka ordet som andra använder. T.ex. Barnen lär sig känna djurens namn och inte längre bara kännetecknar djuren enbart via ljud. Barnet upprepar scheman i alla möjliga situationer och övar på dem. Genom övning och nya erfarenheter får barnet ny information om omvärlden. Då barnet märker att det gamla schemat inte stämmer helt med verkligheten, försöker de antingen anpassa schemat med verkligheten eller verkligheten att passa in i barnets eget tänkande. T.ex. ett barn som jobbar med en plocklåda, där det finns tre olika hål: fyrkant, cirkel och trekant. Klossarna faller i lådan då de går in i det rätta hålet. Barnet börjar med en fyrkant och

plötsligt får in den från rätta hålet och klossen försvinner. Då har barnet fått ett schema: det fyrkantiga hålet får klossar att försvinna. Då försöker barnet få cirkeln att rymmas in genom samma hål. Barnet pressar och pressar och försöker förändra på verkligheten, men lyckas inte. Efter att försökt och gjort fel i flera timmar, dagar eller veckor, faller cirkeln plötsligt in i rätt hål och försvinner. Då har barnet fått ett schema som stämmer med verkligheten. (Askland & Sataoen 2013 s.184–186)

Kognitiva funktionerna kan delas in i assimilation och ackommodation. Dessa funktioner kompletterar varandra, skapar en sammansatt helhet och är grundstenen för att kognitiva strukturer skall successivt förändras. Assimilation är en konserverande process. De gamla scheman som bildas tas vara på och håller fast vid det som är- som det är. Medan ackommodation är progressivt och leder till ombildning av de redan existerande scheman, alltså det sker nyskapande. Assimilation och ackommodation är alltså motsatsen av varandra. Dessa mentala aktiviteter fungerar parallellt och verkar tillsammans. Den största utvecklingen uppstår då barnet blir tvungen att förändra på den existerande strukturen och bibehålla en god mental balans. Scheman förändras och utvecklas längs med tiden på olika sätt. Scheman kan förändras genom organisering, en process där barnet omorganiserar gamla scheman att knyta ihop med nya scheman. Då blir de delar av ett starkt sammanbundet kognitivt system. T.ex. uttrycket “vov” och “bä” knyts med djur, som knyts med vad som är farligt och vad som inte är. (Askland & Sataoen 2013 s.184–186)

Kognitiva utveckling kan delas in i olika stadier hos barn, som kvalitativt skiljer sig från vuxenlogik. Stadierna är följande: 1. Sensomotoriska stadiet (0-2år), 2. Pre-operationella eller intuitiva stadiet (2-7år), 3. Konkret-operationella stadiet (7-11år) och 4. Formellt-operationella stadiet (från 11-års åldern). (Askland & Sataoen 2013 s.185)

Det sensomotoriska stadiet (0-2år)

Detta stadie är mycket omfattande eftersom skillnaden mellan en nyfödd och två-åring är stor. Då ett nyfött barn skapar sitt första schema, är det så kallade cirkelreaktionerna som sörjer detta. Barnet får slumpmässiga erfarenheter genom sin egen motoriska aktivitet. Barnet försöker göra om och om samma erfarenhet och därför kallas för

cirkelreaktion. Resultatet är att en slumpmässig sensomotorisk respons, nu blir ett nytt schema. T.ex. ett litet ljud uppkommer när barnet äter och ljudet är så intressant att barnet börjar göra ljudet om och om igen. Efter några dagar är barnet expert på att göra just det ljudet. Under barnets första två år förändras cirkelreaktionerna från att vara knutna till egen kropp till att vända sig utåt mot föremål och människor omkring sig. De två viktigaste förhållanden som uppkommer i det sensomotoriska stadiet är: lek och imitation. Lek ses som den renaste formen av assimilation, eftersom barnet tar ett schema i bruk på grund av glädjen i att göra det. Medan imitation är den ren form av ackommodation, eftersom imitation egentligen är att kopiera ett beteende som inte ännu finns i barnets repertoar. Under det sensomotoriska stadiet lär sig barnet att kontrollera sina reflexer och att organisera scheman. Dessutom utvecklas cirkelreaktionerna att bli mer experimentella och kreativa. Mot slutet av detta stadie, har barnet förmågan att skapa mentala representationer. (Askland & Sataoen 2013 s.187–190)

Det preoperationella stadiet (2-7år)

I det preoperationella stadiet utvecklas språket snabbt och förmågan att representera världen med hjälp av mentala symboler. Barnet kan skilja på dåtid, nutid och framtid. Dessutom är barnet i detta skede kreativ och är inte beroende av verkliga livets förutsättningar. T.ex. ett barn i 1,5års åldern behöver en telefon för att leka att prata i telefon. Medan ett barn i detta skede är kreativ och olika föremål kan symbolisera något de inte är. Det andra som skiljer sig från det första stadiet är att leken inte är riktade mot självet. Barnet i 1,5 års åldern matar sig själv, tvättar sig själv osv, medan barnet i det preoperationella stadiet riktar leken mot ett objekt exempelvis en docka. Leken utvecklas till en rollek och lek med andra barn. Barnet lär sig att kategorisera olika objekt och att få en bättre uppfattning om omvärlden. (Askland & Sataoen 2013 s.190–192)

Det konkret-operationella stadiet (7-11år)

Detta är en vändpunkt för den kognitiva utvecklingen. Barnets tänkande blir mer logiskt, flexibelt och mer likt det vi känner igen hos vuxna. Barn kan kategorisera mer effektivt som syns på de första skolåren, då barnet samlar på olika kort eller andra

kategorier. Barnet förstår och behärskar en del rumsliga förhållanden. Avstånd, riktning och rumslig relation mellan olika föremål. I detta stadie börjar barn göra olika beslut genom mentala rotationer. T.ex. om läraren frågar vad för föremål hon har på högra och vänstra sidan, förstår barnet att se det från lärarens höger och vänster. Dessutom utvecklas barnet att kunna ge tydliga beskrivningar på hur man skall komma från punkt A till punkt B. Eftersom de har förmågan att tänka operationellt kan de använda en mental strategi. (Askland & Sataoen 2013 s.192–193)

Det formellt-operationella stadiet (från 11års åldern)

Det sista stadiet handlar om att barnet har en förmåga att tänka abstrakt och att operera i relation till operationer. De utvecklas att kunna lösa hypotetiska problemställningar. Barnet kan alltså tänka utan konkreta föremål eller händelser. (Askland & Sataoen 2013 s.193).

3.2.2 Social utveckling

Barns sociala utveckling byggs av de dagliga interaktioner och samlevnad med andra. På så sätt lär barnet att ge upp och hålla sin sida, att argumentera och komma överens, att få igenom sin vilja och underkasta sig, att dela och ge upp, att förhandla och diktera, att förkasta och acceptera. Åldern 3–6 år är ett av de viktigaste stadierna i utvecklingen av sociala beteenden. Många av de beteenden som lärts under den tiden kvarstår under hela livet och sätter sin prägel på senare skeden. Under den tiden skapas också grunden för antagandet av sociala beteenden som avsevärt påverkar barnets tillväxt i den sociala miljön. Barnet behöver barn för att växa upp i en social gemenskap. Särskilt grupper i olika åldrar erbjuder möjligheter att hjälpa varandra, lära av varandra och anpassa sig till yngre och äldre barns förmågor. Barns sociala färdigheter utvecklas över tid och det finns märkbara åldersspecifika problem med social utveckling som är bra att känna till. Ett mycket litet barn accepterar alla som leker med honom/henne, utan att göra en större skillnad mellan vuxna och jämnåriga. Till skillnad från en 3-åring börjar det bli viktigare och viktigare att barnet får välja sina egna vänner själv och att de här vännerna är permanenta. I två personers spel eller kretsspel accepterar barnet inte längre alla som spelar med honom/henne. Det är svårt för 3–4-åringar att positionera sig och ta hänsyn

till andras känslor. Även om barnet i denna ålder förstår och kan läsa de andra barnets känslor (syns på ansiktet: sorg, glädje, gråt), är det oförmöget att omfamna den andres perspektiv eller sätta sig själv i den andres position. 4-åringen börjar redan inse att det finns olika perspektiv. Det är dock först vid ungefär sex års ålder som barnet kan spegla sina egna handlingar ur andras perspektiv och även förutse andras reaktioner på sina egna handlingar. Medmänniskor har en stor inverkan på ett barns sociala interaktion. Förutom föräldrarna tar barnet ett socialt beteendemönster från den vuxne som regelbundet tar hand om honom eller henne. Barnet imiterar omedvetet sin dagistant/lärares beteende mot andra. (Zimmer 2001 s. 26–30).

Som sagt sociala färdigheterna utvecklas långsamt med tiden och var och en utvecklas på sitt eget sätt. Det finns en lista på grundläggande sociala färdigheter som kan tas i beaktande i sin verksamhet och som står som en bra grund för goda sociala färdigheter. Följande saker är nämnda i listan: **1. Social känslighet:** Att ta alla i hänsyn och deras känslor, sätta sig i den andras plats och se den andra och att ta hänsyn till den andras behov. **2. Förstå regler:** Att delta i gruppspel med enkla regler, förstå och följa överenskomna regler och att kunna skapa enkla regler själv. **3. Förmåga att knyta kontakter och samarbeta:** Att ta kontakt med andra, acceptera andra som lekkamrater, be om hjälp och att kunna ta emot hjälp, leka tillsammans och lösa uppgifter tillsammans. **4. Motståndskraft mot frustration:** Att kunna skjuta upp sina egna behov, sätta dem i bakgrunden till andra värderingar, förmågan att inte alltid stå i centrum för allt, lära sig att hantera misslyckanden och förmågan att anpassa sig till en grupp. **5. Tolerans och hänsyn:** Att acceptera och erkänna andras prestationer, respektera andras mångfald, tolerera och anpassa sig till andras behov, integrera de svagare i leken och ta hänsyn till de svagare lekkamraterna. (Zimmer 2001 s.28–29).

Zimmer tar även upp att fysisk aktivitet och fysisk lek är särskilt bra för att främja ett barns sociala färdigheter. De inkluderar många situationer där barn måste interagera med lekkamrater, lösa konflikter, acceptera olika roller, komma överens om och acceptera spelreglerna. De konkreta problem som man stöter på i olika lek är ofta utgångspunkten för att öva de grundläggande reglerna för socialt beteende. Således lär sig barn till exempel att komma överens med andra barn om lekens ämne eller dess innehåll, och de lär sig att acceptera svagare och starkare lekkamrater. Även om fysisk

lek alltid sätter igång sociala lärandeprocesser leder dessa inte alltid till hänsyn och tolerans för andra och därtill blir det ingen förbättring av barnets sociala färdigheter. Vissa spel framkallar rent ut sagt en tävlingsanda, så dessa är bäst att undvika för barns fysiska fostran. (Zimmer s.26–31).

3.2.3 Utveckling av känsloliv

Tidig interaktion och tillhörande känslomässiga upplevelser styr hjärnans funktionella utveckling och ger en grund för all efterföljande mänsklig utveckling. Känslor styr flödet av energi och information till hjärnan, integrerar hjärnfunktioner och påverkar för den funktionella organisationen av hjärnan och sinnet. Känslor reglerar också mänsklig interaktion och tvärtom. (Mäntymaa et al., 2003).

Känslor tillåter oss att förstå en annan människa och att uppleva förståelse och tillhörighet. Att kunna förstå andra och för att bli förstådda måste vi kunna dela känslotillstånd. Känslor är också centrala i tidig ålder, för att kunna interagera från de första ögonblicken. Spädbarn kommunicerar med sina känslor och genom att dela känslomässiga tillstånd kan föräldern förstå barnets behov. Spädbarn är också känslig för kvaliteten på föräldrarnas känslouttryck, och försoning och harmoni av känslor i interaktion pågår. En av de viktigaste utvecklingsuppgifterna för ett barn är att ta kontroll över känslomässig reglering. Emotionell reglering syftar på lindring och minskning av negativa emotionella tillstånd och delning och förbättring av positiva emotionella tillstånd. Regleringen av känslor är konstant en process där en individs känslomässiga upplevelser, känslomässiga uttryck och miljökrav förenas. Fastän ett spädbarn har sina egna sätt att reglera känslomässiga tillstånd, till exempel genom självlugnande och självstimulering, barnets metoder är alltid otillräckliga och barnet behöver hjälp från en förälder eller annan vårdande vuxen för att reglera sina känslotillstånd. Under utvecklingen internaliserar och lär sig barnet de regleringsmönster som han eller hon upprepade gånger upplevt med sina föräldrar, och lär sig gradvis att reglera sina egna känslor. Känslor är biologiskt styrda och universella och upplevelsen av känslor är enskilda. Förmodligen kommer alla att uppleva glädje och sorg på sitt unika sätt. Skillnaderna i våra känsloliv förklaras av interaktioner och olika känsloupplevelser, olika förmågor och regleringen av känslor Vi anammar

modeller. Det omgivande samhällets normer påverkar också skillnaderna, de avgör bland annat vilken typ av känslouttryck som är lämplig eller olämplig i en situation och vilken sort beteende eller uttryck för känslor vid olika åldrar förväntas. (Mäntymaa et al., 2003).

3.2.4 Utveckling av självbild

“Jag själv” är barnets första uttryck för självständighet. De fysiska upplevelserna av barnets första levnadsår har en betydande inverkan på konstruktionen av jaget, dessa upplevelser kan därför betraktas som grunden för utvecklingen av barnets identitet. Med hjälp av de erfarenheter barnet fått med sin kropp och av sin kropp, utvecklar barnet själv en uppfattning om sitt eget jag. Barnets självbild bygger på tidigare erfarenheter av sin egen prestation, färdigheter och beteenden. Varje person under sin livscykel utvecklar ett system för uppfattning om sin egen personlighet; med andra ord, människan ger sig själv svaret på frågan "vem är jag?". Den egna kroppen anses vara människans viktigaste experimentfält i konstruktionen av "jaget". De erfarenheter ett barn får under de första levnadsveckorna genom sitt sinnessystem leder till den första "kropp-jag"-nivån i självutveckling. Barnet formar också bilden av kropps-jaget, det vill säga uppfattningen av sin kroppsstruktur, sin röst, sin kropps konturer och kroppens position i rummet. Barnet kan också dra slutsatser om självet genom att observera effekten av sitt beteende. Vid hantering av föremål, lek och träning kombinerar barnet resultatet av sina aktiviteter med sina egna färdigheter. Ett barn jämför mycket av sin egen prestation med andras. Barnet får hantera andras bedömningar av sin egen förmåga, främst på dagis. Det är där jämförelsen med andra medlemmar i gruppen börjar. Barnet ser om han eller hon är snabbare eller långsammare än andra etc. Uppfattningen som barnet inbillar sig att andra kommer att få av honom eller henne är därför avgörande för självbedömningen. Barnets beteende bestäms alltså inte bara av hans eller hennes objektiva prestation och fysiska förmågor, utan också av hans eller hennes uppfattning om hur andra bedömer honom eller henne. Enligt dessa utvärderar barnet också sin egen självbild. (Zimmer 2001 s.21–25).

Tillfredsställelse, balans, hur barnet hanterar problem och nya situationer bestäms av hur barnet ser sig själv, hur det värderar sig själv och hur de uppskattar sig själv. Ett

barn kan utveckla en negativ eller positiv självuppfattning. Skillnaden mellan dem är att när ett barn har en negativ självuppfattning, är det mer sannolikt att barnet ser nya situationer hotande och ger lätt upp. Medan när ett barn har en positiv självuppfattning är de modigare och mer energisk i nya situationer, och barnets självkänsla är vanligtvis ganska stabil och varaktig. Upplevelser i barndomen är relevanta, eftersom negativa erfarenheter baserade på exempelvis fysiska förmågor lätt överförs av barnet till andra områden. För utvecklingen av en positiv självbild är det viktigt att låta barnet vara aktivt. Det är viktigt för barnet att uppleva självständighet, beslutsfattande och förmåga att påverka olika situationer som handlar om barnet själv. (Zimmer 2001 s.21–25).

Människor har tillgång till en mängd olika informationskällor som gör att de kan bilda sin egen självbild. Dessa källor är:

- Övervakning av sitt eget beteende.
- Sensorisk information.
- Slutsatser om effekterna av det egna beteendet och jämförelser med medmänniskor.
- Andras uppfattning om personens egenskaper.

(Zimmer 2001 s.21–25).

Zimmer tar upp i boken att positiva fysiska upplevelser, särskilt hos yngre barn, kan bidra till att bygga en realistisk men självsäker självbild. När vuxna vägleder och involverar på rätt sätt kan barn utveckla sitt självförtroende och sin självkänsla oavsett deras objektiva förmågor.

3.2.5 Personlighetsutveckling

Varje person har en egen personlighet, med andra ord, identitet. De flesta har en upplevelse av att jag är jag, att jag är olik till alla andra och tillräckligt lik till de andra. Personlighetsutvecklingen är knuten med biologiska förutsättningar, den sociala miljön, fysiska och sociala erfarenheter. Därför formas personligheten längs med tiden. Individens själv har en mycket aktiv roll i samspelet med andra. Identitetsskapande och personlighetsutvecklingen skapas bland annat i den omgivningen och miljön där barnet

växer upp i. Dessa upplevelser sätter avtryck i form av upplevelse av självaktning och självvärde. (Askland & Sataoen 2013 s. 96–97).

Personligheten kan tänkas bildas av fem olika faktorer. Den känslomässiga är en. Har barnet benägenhet för ångest, depressiva reaktioner, impulshandlingar, sårbarhet, stress eller är barnet känslomässigt stabil (trygghet, acceptans, tillit). Den andra faktorn är om självkänslan. Är barnet utåtriktat med högt självförtroende, självkänsla, sällskaplighet och självsäkerhet, eller är barnet inåtriktat med skygghet. Tredje faktorn gäller om öppenhet för nya upplevelser. Barnet kan vara öppet, mottagligt, komma fram med nya idéer och värderingar, eller så kan barnet vara ointresserad av nya upplevelser. Som fjärde handlar det om hur barnet är mot andra. Är barnet hjälpsam med god samarbetsvilja och medkänsla, eller är barnet otrevlig och misstänksam. Den sista faktorn är knuten med hur barnet presterar i olika situationer. Är barnet noggrann med självdisciplin och eftertänksamhet, eller är barnet mera benägenhet för slarv och lättja. Dessa fem faktorer baserar sig på en personlighetsteori. (Egidius 2022).

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Arbetets syfte är att studera effekterna av motion på barns psykiska tillväxt och utveckling. Vi är mest intresserade av motionens inverkan på den psykiska tillväxten och hur motion kan stöda den. Därför har vi valt följande som arbetets frågeställning:

- Hurudan inverkan har idrott på barns psykiska tillväxt?

Inverkan kan vara positiv eller negativ. Vi vill ta reda på om ämnet och upplysa andra med våra resultat.

5 METODIK OCH ARBETSPROCESS

5.1 Narrativ översikt

Vi har valt att använda oss av en narrativ litteraturöversikt. Syftet med den narrativa litteraturöversikten är att ge en heltäckande beskrivning av det valda ämnet. Den syftar till att organisera kunskap och att vara lättläst. I genomförandet av den narrativa litteraturöversikten är den en bred översikt. Även om det material som används i den narrativa översikten inte går igenom en specifik systematisk sikt, gör detta ändå möjligt att komma fram till slutsatserna av litteraturöversikten. Den narrativa granskningen hjälper till att uppdatera forskningsdata. Det används flitigt, till exempel inom utbildningsområdet, där det kan användas för att ge eleverna ny och aktuell information. (Salminen 2011).

På grund av ämnets komplexitet och hur ämnet är spridd över många olika discipliner och områden, har vi valt att använda narrativ litteraturöversikt som vår metod. Vår målsättning är att samla den kunskap som finns om detta ämne och sammanfatta samt besvara på vår forskningsfråga genom att sammanställa informationen. Vi kommer att genomföra skilt en resultatanalys för varje ämne och sammanställa resultaten till ett, för att kunskapen skulle vara tydligt tillgänglig.

Vi anser att metoden är passande för vårt arbete, eftersom syftet med arbetet är att belysa folk om idrottens inverkan på barns psykiska tillväxt genom tidigare forskning och inte att dra statistiska slutsatser. Vi anser att detta är ett bra sätt att bidra till kunskapssökning hos professionella inom idrott och motion och vilka faktorer påverkar barns psykiska tillväxt. Vi är medvetna om fördelarna och nackdelarna med denna metod och är av den åsikten att metoden är mindre begränsande än t.ex. en systematisk litteraturstudie. Material som vi kommer att använda oss av är många olika vetenskapliga artiklar, forskningar, studier och översikt för att kunna besvara frågeställningen och tydliggöra vårt syfte.

5.2 Litteraturstudie

Syftet med en litteraturstudie är att antingen sammanställa en beskrivande bakgrund som sedan uppmanar till att en empirisk studie görs eller att klargöra kunskapsläget inom ett specifikt område. (Forsberg & Wengström 2015).

I en litteraturstudie skapar man en djupare uppfattning om ett visst ämne genom att ta fasta på hurdan forskning har tidigare gjorts av det valda ämnet och vetenskapligt material. Då man väljer problemområdet är det viktigt att man väljer den både utifrån en kvantitativ och kvalitativ utgångspunkt. Detta är viktigt då man väljer problemområdet för att ge kunskap som kan hjälpa och stöda det praktiska arbetet, men också för att ge kunskap om vad som inte är fungerande som forsknings föremål. (Friberg 2016).

Då man skriver en litteraturstudie är det viktigt att man granskar, jämför, kategoriserar och kommenterar till relevant tidigare forskning och avser sin egen forskning, dvs. sammanställer resultaten av studier som ligger till grund för nya forskningsresultat. Som forskningsmetod är en litteraturstudie en kombination av en kvalitativ och en kvantitativ metod. (Salakari 2020).

Det finns många olika typer av litteraturöversikter och de kan definieras på olika sätt. Det finns hela 14 olika typer. (Stolt et al. 2016). En av de vanligaste typerna av litteraturöversikt är den deskriptiva litteraturöversikten, som ofta beskrivs som en översikt. Materialet som används i den är omfattande. Vid behov kan det undersöka ämnet beskrivas och dess egenskaper klassificeras. I en metaanalys (kvantitativ och kvalitativ) eller systematisk översikt kan forskningsfrågorna vara snäva. I den deskriptiva litteraturöversikten är forskningsfrågorna bredare. Dessutom kan två distinkta riktningar urskiljas, nämligen den integrativa och den narrativa litteraturgenomgången. (Salminen 2011).

Ur vetenskapliga metoder och forskningsperspektiv är det viktigt att de olika typerna av litteraturöversikt identifieras och väljs ut som de mest lämpliga för varje ändamål. Det är en bra idé för en nybörjare att definiera mål för en litteraturöversikt och att identifiera skillnader i metoder. En narrativ litteraturöversikt som metodologisk utgångspunkt för forskning är ett typiskt och bra val för exempelvis en nybörjare. Det kan vara svårt att identifiera likheter och skillnader mellan olika recensioner. Flera litteraturöversikter

verkar involvera liknande processer med samma innehåll, men det finns skillnader i deras disciplin, systematik och syfte. (Stolt et al. 2016).

5.3 Arbetsprocess

En arbetsprocess handlar om vad som hör till arbetet och hur det skall göras. Artikeln "Jobbprocess" publicerad av economy-wiki.com, beskriver att en arbetsprocess delar in sig i fyra delar: arbetet, arbetsmedel, produktionsmedel och att göra själva arbete. Dessa olika aspekter möjliggör en bra slutprodukt och personen uppnår en utveckling av sin kapacitet. Därför har vi delat in vår arbetsprocess på ett liknande sätt.

Det första steget i en litteraturoversikt är att formulera en forskningsfråga som sedan styr hela processen och påverkar valet av material. Urvalet av forskningsmaterial kan ses som ett andra steg. Detta stadium innehåller många mindre delar. Dessutom utvecklas förståelsen för materialets lämplighet för forskningsuppgiften med forskningen. Det tredje steget är analysen av data, som kan börja som en beskrivning av data. Materialet granskas i riktning mot och som svar på forskningsfrågan. En kritisk granskning av resultaten beskrivs som det sista steget i processen och innefattar en helhetstolkning av forskningsresultaten samt ett bredare sammanhang och befintlig information mot granskningen. Dessutom går genomgången av forskningsetiska frågor och reflektionen kring forskningens tillförlitlighet genom hela forskningen. (Kangasniemi et al. 2013)

Vi vet att det finns få tidigare forskning som sammanfattat vårt ämne, men det finns flera forskning och artiklar om de skilda specifika ämne inom vår forskningsfråga. På grund av detta kommer vi basera sökning av studier på små specifika områden som till slut ger en helhet för vårt ämne.

5.4 Insamling av data

För denna litteraturoversikt genomförde vi insamlingen av data enligt principerna för en narrativ granskning. Vi följde ett systematiskt förhållningssätt vid insamlingen av data. Litteraturgranskningsprocessen fortsatte enligt modellen för den narrativa

litteraturoversikten. I början av processen gjorde vi test sökningar och letade efter lämpliga söktermer för att uppnå en tillräckligt omfattande litteratursökning.

De två huvudtermerna som användes i sökningen var “Barn och idrott” och “Psyisk tillväxt och idrott”, eftersom de var de viktigaste termerna relaterade till ämnet för studien. Vi använde dessa termer också på finska och engelska. Efter att vi gjorde textsökningarna och kom till den slutsatsen att vi inte fick tillräckligt med användbara forskningar, genomförde vi sökningar med mera specifika rubriker. T.ex. “Självkänsla och idrott”, “kognitiv utveckling genom idrott” och sociala färdigheter och idrott”. Även dessa rubriker söktes på alla tre språk.

Vi sökte elektroniska källor och använde oss av några böcker. För att hitta relevanta vetenskapliga artiklar, använde vi oss av databaser som till exempel Google Scholar och ESCOB. Vi sökte träffar från titlar, nyckelord och sammanfattningar. Data samlades in från befintliga inhemska och utländska forskningsartiklar baserade på studietitlar och referenser.

5.5 Inklusionskriterier

Vi samlade data på svenska, finska och engelska för att få så mångsidigt av relevanta vetenskapliga artiklar som möjligt. Idrott och motion forskas hela tiden och studieinsamlingarna växer och därför har vi begränsat sökningarna till att vara mellan 2009 och 2022, för att artiklarna skall vara tillräckligt relevanta.

Inkluderas

- Artiklar om barn
- Elektroniska studier från tidsperioden 2009-2022
- Forskningar från böcker 2000→•
- Artiklar skrivna på svenska, finska och engelska
- Vetenskapliga artiklar som handlar om barns psykiska tillväxt, idrott och motion, hur idrott främjar hälsan
- Elektronisk data
- Böcker

5.6 Data och analys

Analysen av vårt forskningsmaterial kan karakteriseras som den så kallade konstruktionsfasen av en litteraturgenomgång, där svaret på forskningsfrågan söks. Vi valde att organisera vår material i de fem kategorierna som står som grund för vårt arbete. Kognitiv-, social-, känsloliv-, självbilds- och personlighetsutveckling. Då vi bestämde att kategorisera materialet i olika “teman”, krävde det av oss flera genomläsningar av materialet. Vi båda läste igenom allt material flera gånger och analyserade noggrant med tanken av att vilka som passar in med vår forskningsfråga. Vi valde att inkludera 15 studier/böcker och numrerade artiklarna enligt teman, för att underlätta resultatanalysen.

5.7 Etiska överväganden

Forskningsetik är de överväganden som görs av skribenten av examenarbetet under skriv skedet av arbetsprocessen. Studeranden skall själv se till att examenarbetet är både moraliskt acceptabelt och har god kvalitet. Detta innebär också att inom arbetet skall det finnas etiska reflektioner. För att kunna skriva denna del skall skribenten veta de etiska dimensionerna som är viktiga för en forskning. (Henricson 2017 s.434)

För ett examenarbete med en litteraturstudie är det viktigt att använda studier som har antingen fått tillstånd från en etisk kommitté eller studier där noggranna etiska övervägande har gjorts. Det är viktigt att ditt eget arbete presenterar alla resultat, dvs att personen inte bara presenterar resultaten som stöder sin egen studie.

I examenarbetet kommer vi följa Arcadas riktlinjer för en god vetenskaplig praxis. Detta betyder att vi kommer noggrant kontrollera studierna och ärligt skriva de korrekta resultaten. Vi kommer ta i hänsyn etiken inom vårt eget yrkesområde. Vi tar i hänsyn andra forskares eller medstuderandes arbete och deras resultat på rätt sätt, så att allas arbetes resultat tillmäts och respekteras. (Arcada 2014)

5.8 Validitet och reliabilitet

Artikeln “Validitet och Reliabilitet”, publicerad av gymnasiearbetet.nu berättar att validitet handlar om att mäta de rätta sakerna inom en forskning. Validitet är beroende på att för forskningen fråga ställa de rätta frågorna. Det handlar om att fråga frågor som stöder din forsknings hypotes, dvs hjälper dig till en bättre slutsats. Validiteten ökar desto mera oberoende metoder vi använder. Forskningens validitet är låg då frågorna är hypotetiska och dess kan inte användas i undersökningen.

Reliabilitet därmed betyder tillförlitlig. Artikeln “Validitet och Reliabilitet” beskriver reliabilitet som den trovärdiga faktorn i en enkät. Trovärdigheten kan påverkas av till exempel rädsla av att bli fast av att bruka mycket alkohol eller tobak. Därför är det bra att använda sig av anonym metod. Dvs att svaren ej visas och är anonyma. På detta sätt ökar reliabiliteten på en forskning/enkät.

Inom en litteraturstudie är reliabilitet viktigt då en forskning har utförts, att resultaten är pålitliga. Personen som läser forskningen skall kunna lita på resultaten som forskare har kommit till. Validitet däremot är viktigt då vi kommer till resultaten av forskningen, att de rätta frågorna har frågats för att forskningen skulle ha kommit till de korrekta resultaten.

6 INFORMATION OM INKLUDERADE ARTIKLAR OCH BÖCKER

Vi inkluderade 15 studier/böcker. Vi valde att numrera artiklarna enligt teman så att artiklarna som innehåller kognitivutveckling numreras med nummer 1, socialutveckling 2, känslolivs utveckling 3, självbildsutveckling 4 och personlighetsutveckling 5.

Författare, år	Titel	Syfte	Metod	Resultat	Tema
Väljörvi. J.,	Edellytykset kasvuun,	Sytet är att upplysa	Rapporten grundar sig på en analys av	En balanserad personlighetsutveckling	1, 2

2019	<p>oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi</p>	<p>föräldrar, lärare och andra personer som jobbar kirng barn, om hur varje barn kan utvecklas till sin fulla potential.</p>	<p>forskarnas ursprungstexter och en indelning av dessa i fem temaområden.</p>	<p>kräver att barnets olika funktioner tas samtidigt i hänsyn. Konst och idrotts ses som en integrerad del av denna helhet. De olika aspekterna av lärandet är inte oberoende av varandra. Det finns redan starka bevis på de positiva överföringseffekterna av konst och idrott till kognitiv inläring. Ökad fysisk aktivitet främjar välbefinnandet, men mängden fysisk aktivitet har visat sig vara relaterad till barns allmänna inlärningsförmåga. Utöver de bevisade positiva effekterna ingår det inom idrottsaktiviteterna även risker. Idrott är den tredje vanligaste plats där barn och unga upplever mobbning och diskriminering, vilket är inte bra för barnets psykiska utveckling.</p>	
Syvöj a, et al., 2012	<p>Liikunta ja oppiminen Tilannekatsaus-lokakuu 2012</p>	<p>Syftet är att stärka kunskapsbasen i uppföljning, utveckling och beslutsfattande av utbildning.</p>	<p>Lägesöversikterna som ges ut av Utbildningsstyrelsen är kortfattade litteraturöversikter till sin karaktär, som sammanställer forsknings-, statistisk- och indikatordata relaterade till ämnet.</p>	<p>Resultaten visar att idrott har en positiv effekt på barns informationsfunktioner (uppmärksamhet, perception, minne och tänkande), även om forskningsbevisen är delvis bristfälliga. Den aktuella bevisen stöder uppfattningen att idrott har</p>	<p>1,2,3,5</p>

			<p>Lägesrapporterna bidrar till att tänka i enlighet med Utbildningsstyrelsens strategi, där befintlig information sammanställs, bearbetas och lämnas till beslutsfattare samt i ett format som är lätt att använda för olika intressenter.</p>	<p>en positiv effekt på minnet och i synnerhet verksamhetsstyrningen. Det kommer fram att resultaten är i linje med studier som har funnit att idrott förbättrar kognitiva prestationer, särskilt hos äldre barn. Idrott har också positiva effekter på hjärnans hälsa, strukturer och aktiviteter. Det har bevisats att idrott ger möjligheter för social interaktion och lär sociala färdigheter. Idrott kan utveckla barns förmåga att lyssna och följa instruktioner, vänta på egen tur och välja lämpliga åtgärder. Idrott kan också ge möjligheter att släppa och hantera känslor, som är nyckelvillkor för social interaktion. Lagarbetsförmåga, självstyrning och förmåga att arbeta med olika människor, som bäst utvecklas genom fysisk aktivitet.</p>	
Larsson, H., 2017	Idrottens samhällsnytta, En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsen mervärden för individ och	Syftet med forskningsrapporten är att sammanställa befintlig	En narrativ kunskapsöversikt, där olika studier och forskningar sammanfattas.	Enligt forskningen uppvisas positiva effekter på social ångest bland lagidrotter. Jämfört med individuella och icke idrottare, har lagidrotter en större positiv inverkan	2,3,4,5

	samhälle, <i>idrott och social utveckling</i>	kunskap om idrottsrörelsens samhällsnytta och värdera den ur olika perspektiv, identifiera kunskapsluckor samt diskutera vilka utmaningar som finns.		på social isolering, depression, missnöje med kroppen, emotionell förmåga, social acceptans, självkänsla och livstillfredsställelse. Larsson sammanfattar att det finns en hel del studier som rapporterar om positiva effekter mellan idrott och social utveckling bland unga. Larsson sammanfattar även studier som rapporterar negativa effekter som kan uppstå under idrotten. T.ex. hjälplöshet, negativ självbild, lågt självförtroende och självkänsla.	
Jaakko la, et al., 2012	Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti, Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma, tilannekatsaus tammikuu 2012, <i>Liikunta ja koulumenestys</i>	Syftet är att få neurovetenskap och kognitionsvetenskap till en bredare medvetenhet forskningsresultat om lärande och skolgång. Förutom neurovetenskap och kognitionsvetenskap	Lägesöversikt som sammanställer olika forskningar och studier.	Det hade kommit fram av forskningarna att motoriska och kognitiva färdigheter utvecklas parallellt. Aktiva barn och ungdomar har visats sig ha bättre utgångspunkter för att klara av olika kognitivt krävande uppgifter och utmaningar. Kopplingarna mellan motion och kognitiva funktioner bygger på utvecklingen av hjärnans strukturer. Regelbunden träning ökar antalet kapillärer i hjärnan och utvecklar nya neuroner speciellt i	1

		att lyfta perspektivet på den utbildningspolitiska debatten ger en möjlighet att skapa nya perspektiv på utbildningens utveckling.		hippocampus, som är centrum för inläring och minnet. Förutom fysisk aktivitet påverkar behärskning av motorik också hjärnans utveckling, för samma centrala nervsystemets mekanismer leder parallellt motoriken och den kognitiva funktionen. Genom motorisk utveckling blir barnet mer effektivt i interaktion med sin omgivning. För de mer avancerade rörlighetsmönsterna ger möjlighet för utmaningar i barnets livsmiljö som de inte tidigare har stött på, att ta itu med dessa utmaningar kräver kognitiv kapacitet hos barn, som tänkande och problemlösning. Genom rörelse får barn nya upplevelser som utvecklar kognitiva kapacitet. Granskningsstatistik visar att bidraget som ges till motion är inte bort av den akademiska framgången. På samma sätt visar rapporten att fysiskt aktiv skolgång stödjer elevernas inlärningsförmåga i akademiska ämnen.	
Takala, et al.,	Päiväkotilaisten sosioemotionaal	Syftet med studien var	För forskningen deltog	Resultatet av forskningen var att de	2

2009	<p>isten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla.</p>	<p>att fastställa antalet dagisbarn i åldrarna 3 till 4 år socioemotionella färdigheter under träningspass och under dessa åtta månaders intervention och belysa ändringar i det observation sformulär som tagit fram för detta ändamål genom.</p>	<p>31 barn i experimentgruppen (15 flickor, 16 pojkar) och 10 i kontrollgruppen (6 flickor, 4 pojkar). Barnträdgårdslärare utvecklade socioemotionella färdigheterna hos barnen i experimentgruppen genom ett idrottsprogram speciellt utformat för detta ändamål låter en gång i veckan. Även kontrollgruppsmedlemmar deltagit i motionspass som hölls i det egna dagiset en gång i veckan, men de följde inte heller det fastställda programmet och deras lärare deltog inte i utbildningen. Dagislärare bedömde barns socioemotionella färdigheter under träningspass genom en observationsformulär i fyra steg i början av studien, och i experimentgruppen</p>	<p>socioemotionella färdigheterna förbättrades i båda grupperna statistiskt säkerställt. Grupperna skilde sig dock inte åt statistiskt signifikant i mätningen. Takala betänker att detta kunde bero på att de hade för få antal ämnen som undersökts, för kort varaktighet eller grovheten på den använda skalan. Som slutsats skriver de att det skulle vara positivt att ta motionspassen mera i hänsyn och ge mera uppmärksamhet åt socioemotionella inlärningsmiljöer och inte bara barn motorik som verktyg för utveckling.</p>	
------	---	--	---	---	--

			sex månader senare (6:e mätningen) och i kontrollgruppen åtta månader senare (7:e mätningen, dvs slutlig mätning).		
Folkhälsomyndigheten, 2021	Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa.	Syftet med forskningen är att presentera nya resultat om sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa bland svenska skolbarn. De studerar effekter av fysisk aktivitet på psykiskt välbefinnande och psykiska besvär.	År 2018 gjorde folkhälsomyndigheten objektiva mätningar av svenska skolbarns fysiska aktivitet. Till undersökningen deltog skolbarn mellan åldrar 11–15. Totalt deltog 825 barn. Barnen skulle fylla en enkät och använda en aktivitetsmätare för en veckas tid tillsammans med en dagbok där dagens aktiviteter skrivs upp.	Av de barn som deltog i forskningen hade 378 besvarat på enkäten och använt aktivitetsmätaren minst tre dagar för åtminstone åtta timmar. Resultaten visade att barn som är mer fysiskt aktiva är mer livstillfredsställelse än barn med mindre fysisk aktivitet. Det konstaterades också att barn med mer fysisk aktivitet har färre problem med irritation, nedstämdhet, sömnproblem och nervositet. Orsaken för varför resultaten visade som de var är oklara, dock det finns flera aspekter som kunde påverka resultaten och hur de blev. Även så, blev det klart att fysiska aktiviteter stöder mer än bara barnens kroppsliga hälsa. Detta visar hur viktigt och betydelsefullt det är för barn att aktivera sig fysiskt. Därför är det viktigt att ge barn möjligheter att vara fysiskt	2

				aktiva och uppleva rörelseglädje. En bra plats för att ge dessa förutsättningar är skolan.	
Zulyniak, et al, 2020	Physical activity and mental health: A cross-sectional study of canadian youth,	Syftet är att studera sammanslutningarna av psykisk hälsa mellan de som deltog i nöjesmotion och de som inte deltog i nöjesmotion .	Till studien inkluderades intervjuer och test med barnen. Fem olika intervjuer/tester gjordes med fem olika mål för att besluta barnets psykiska hälsa. Utfallen som användes var depression, ångest, humörstörningar, ”själv uppfattande” och en enkät med allmän information.	Resultaten visade att regelbunden fysisk aktivitet (över 420 minuter i veckan) hade en positiv inverkan på barnens psykiska hälsa. Pojkarnas resultat visade en större positiv inverkan på psykiska hälsan än för flickorna. De barn som inte deltog till nöjesmotion hade en större inverkan av psykiskt illamående. Dessa barn hade också den minsta deltagande procenten i nöjesmotion fysiska aktiviteter. Forskningen berättade om att en stor procent av de barn som inte deltar i nöjesmotion, är också en del av familjer med låg inkomst.	2
Lubans, et al, 2016	Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms	Syftet är att kunna presentera en konceptuell modell som förklarar fysiska aktivitetens effekter på mekanismer	En systematisk litteraturstudie där 25 forskningar inkluderades.	Av 25 studier användes 22 i resultaten. Mekanismerna som användes var neurobiologiska (6 studier), psykosociala (18 studier), och beteendemässiga (2 studier). Av dessa visade 5 studier en stor förändring i åtminstone en	1,4,5

		na och den effekt på den kognitiva samt psykiska hälsan hos unga.		neurobiologisk mekanism. En eller fler klara effekter hittades på den kognitiva hälsan i 5 forskningar. En av två studier visade klar effekt på självreglering, dock visade ingendera av dem klara effekter på den psykiska hälsan. Forskningarnas mest klara resultat landade på stora effekter på ungas självbild, och med detta på tillväxt på självsäkerheten. Inga klara resultat hittades för neurobiologiska och beteendemässiga mekanismernas effekt på den kognitiva och psykiska hälsan.	
Xiangli, et al, 2017	The roles of physical activity and sedentary behavior on Hispanic children's mental health: a motor skill perspective.	Syftet med studien är att forska hur beteendena av psykisk hälsa, som till exempel fysisk, psykosocial och kognitiv hälsa påverkar motoriska kompetenserna, samt	En prospektiv forskningmetod användes med tvåvågsbedömningar under ett års tid. 141 barn i daghemsåldern deltog till studien.	Flera regressioner indikerade att den manipulativa skickligheten var en betydande faktor för fysisk och psykosocial hälsa. En bra rörelseförmåga visade en betydande faktor för den kognitiva hälsan, efter att ha kontrollerat BMI. Skoknytning visade hur motoriska färdigheter indirekt stöder den psykiska hälsan hos barnen genom måttliga till krävande fysiska aktiviteter. Resultaten visar att	1

		måttliga till krävande fysiska aktiviteter.		skicklighetsbaserade aktiviteter/spel med instruktioner borde användas i skolan under fysisk aktivitet och vid hälsopromotioner program.	
Gallego, et al, 2020	Modeling physical activity, mental health, and prosocial behavior in school-aged children: a gender perspective	Syftet med forskningen är att hitta en anknytning mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa hos barn och mellan kön.	Barnen fyllde upp två enkäter. Den första handlade om att rapportera mängden av fysisk aktivitet. Den andra enkäten var ett frågeformulär av styrkor och svagheter. 750 barn deltog till forskningen. Av vilka 52,9 % var pojkar.	Resultaten visade klara skillnader mellan könen. Pojkarna visade höga poäng på PAI (Physical activity index) och externa problem. Flickorna gav högre värden i den prosociala skalan.	2
Ukk-instituutti, 2022	Liikkuminen, <i>Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen</i>		Andrahandskälla	Det finns mindre forskningsbevis om idrottens betydelse för barn och ungdomars hälsa än om hälsoeffekterna av träning hos vuxna. De skriver om olika hälsoeffekter som bevisats hos barn. De beskriver olika fysiska hälsoeffekter och om några psykiska hälsoeffekter som t.ex. Idrott är viktigt för utvecklingen av neurala nätverk i hjärnan, hjälper till att lära sig interaktionsfärdigheter och andan av rättvist spel. Dessutom hjälper idrott att skapa och upprätthålla	1, 2, 4, 5

				sociala relationer. Välplanerad träning kan också stärka ett barns positiva självbild. Detta kräver dock positiva erfarenheter kring idrott, annars kan idrott bli en otäck upplevelse.	
Jaakko la et al., 2013	Liikuntapedago giikka	Syftet med boken är att hjälpa dig att se och förstå vad en idrottslärare s och instruktörs arbete handlar om. Dessutom fungerar boken som en handbok med en enorm mängd idrottsforkn ingar och information .	Litteraturöversikt	Det känslomässiga och motiverande tillståndet som råder under gymnastiklektioner gynnar undervisningen i känslomässiga och mellanmännsliga färdigheter under idrott. Även om skolan i sig redan är en miljö där starka känslor uppstår, innefattar skolidrotten fysiskt ansträngande prestationer, regler som kräver efterlevnad, tävlingssituationer som väcker en mängd olika känslor och möjligheter att uppleva och lösa moraliska konflikter. Elevernas moraliska problem under idrottslektionerna är äkta, verkliga och kräver en konkret lösning, och är inte lika hypotetiska som i klassrumslektionerna. Idrott stöder hjärnans utveckling och där med kognitiva utvecklingen. Hjärnan behöver vatten,	1, 2, 3

				<p>näring, sömn och motion för att stödja normal utveckling. Av dessa fyra anses andelen motion vara särskilt betydande. Motion ökar hjärnans ämnesomsättning, främjar cerebral cirkulation, förbättrar syretillförseln och ökar mängden signalsubstanser.</p> <p>Dessutom ökar motion antalet kapillärer i hjärnan och skapar nya nervceller, särskilt i hippocampus, som är centrum för inläring och minne. Dessa mekanismer mellan träning och hjärnans utveckling ökar ett barns potential att lära sig kognitiva uppgifter.</p>	
Ojala. K., 2017	Nuori, liikunta ja ulkonäkö	Syftet var att öka medvetenheten om hur idrott påverkar ungas självbild och egen förändrad kropp.	WHO:s skolundersökningsdata samlar in strukturerade frågeformulär för 11-, 13- och 15-åringar vart fjärde år. Eleverna svarar anonymt på enkäten under skoltid. Undersökningar omfattar många ungdomshälsa och hälsoproblem och påståenden. Nationellt representativa	Träning har visat sig skydda unga från missnöje med sin egen kropp. Träning var också positivt relaterat till ungas bedömningar av deras utseende i resultaten av WHO:s skolundersökning. De högsta poängen som beskriver en positiv uppfattning om sitt eget utseende fick 15-åringar pojkar som motionerar varje dag. Med tjejer både idrott och body mass index var associerade med uppfattningen om det egna	4

			<p>kvantitativa data används lämpliga statistiska metoder för analysen.</p>	<p>utseendet i allmänhet, men inga liknande samband hittades hos pojkar. Det har tidigare rapporterats att fritids fysisk aktivitet är positivt relaterat till unga människors kroppsuppfattning och självkänsla och att unga som idrottar känner sig mer allmänt snygga än andra. Idrott förbättrar på uthållighetskondition, förhöjt humör, kompetensupplevelser och bättre självkänsla och är sannolikt förklaringar till sambandet mellan idrott och mer positiva utseendeuppfattningar. En positiv uppfattning om utseende och kropp kan i sin tur främja rörelse: en positiv kroppsuppfattning är förknippad med mer träning hos både normala och överviktiga ungdomar i åldern 14–16 år.</p>	
Mingli et al, 2015	How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from meta-analysis.	Att göra en systematisk översikt och meta-analys om effekter från fysisk aktivitet på barn och ungdomars självkänsla	Relaterade studier söktes från elektroniska databaser. Inkluderingskriterierna var: (1.) Fysiska aktiviteten skulle vara övervakad, (2.) Tillräckligt med rapporterad data för att etablera effekter	Sammanlagt var 2991 fall identifierade, klara positiva effekter hittades för utvecklingen av självkänsla och självuppfattning hos barn och ungdomar. Bästa resultat kom från fysiska aktiviteter som gjordes i relation med skola och gymnasium.	4,5

		samt självuppfattning. Att identifiera moderatorvariabler genom metaregression.	av fysisk aktivitet på självkänslan och självuppfattningen, (3.) Deltagare mellan åldern 3–20 och (4.) En jämförelse- eller kontrollgrupp inkluderades i studien.		
Poitras et al, 2016	Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth.	Syftet med studien var att studera associationer mellan fysisk aktivitet och hälsoindikatorer hos barn i skolåldern och ungdomar.	Systematisk översikt, med hjälp av online databaser. Inkluderades: 5–17 åriga elever, utan hälsoproblem.	Fysiska aktiviteter konstaterades ha en relation mellan den sociala och kognitiva hälsan. En högre fysiska aktivitet konstaterades ha en inverkan på relationerna som barnen har, motsatt till mindre fysisk aktivitet.	1,2

I de 15 forskningarna som vi valde att inkludera i vår narrativa översikt, hade åtta forskningarna resultat gällande den kognitiva utvecklingen, tio för den sociala utvecklingen, tre med känslolivets utveckling, fem för självbildsutvecklingen och fem med resultat för personlighetsutvecklingen.

7 ANALYS AV RESULTAT

Analysen nedan är baserad på de fem delarna som fungerar som ryggrad för barns psykiska tillväxt: kognitiv-, social-, känsloliv-, självbilds- och personlighetsutveckling.

7.1 Kognitiv utveckling

Sju av våra studier som vi beskriver under resultaten har uppkommit med att idrott stöder och utvecklar kognitiv utveckling hos barn. Som det kom fram i Jaakkolas bok (2013) ökar motion hjärnans funktion och skapar nya nervceller särskilt i hippocampus, som är centrum för inläring och minnet. Jaakkola (2012) skriver i sin studie att aktiva barn och ungdomar har visats sig ha bättre utgångspunkter för att klara av olika kognitivt krävande uppgifter och utmaningar. Han tillägger att Genom rörelse får barn nya upplevelser som utvecklar kognitiva kapacitet. Syväojas (2012) studie stöder samma resultat. Hon har funnit att idrott förbättrar kognitiva prestationer, särskilt hos äldre barn. Även om forskningsbevisen är delvist bristfälliga, stöder bevisen om uppfattningen av att idrott har en positiv effekt på minnet och informationsfunktionerna. Välijärvi (2019) har uppfunnit samma positiva effekter inom sin forskning. Han betonar att mängden fysisk aktivitet har bevisats vara relaterad med barns allmänna inlärningsförmåga. Lubans et al. (2016) systematiska litteraturstudie stöder forskningarna ovan med att ta upp fem forskningar som inkluderades. I dessa hittades en eller flera effekter på den kognitiva hälsan, på grund av fysiska aktiviteter. Xiangli et al. (2017) forskning gav resultat som indikerade att en bättre rörelseförmåga inverkar betydelsefullt den kognitiva hälsan, efter att ha kontrollerat BMI. Poitras et al. (2016) stöder Xiangli et al. Forskning med att betona relationen mellan fysisk aktivitet och den kognitiva hälsan.

Efter att vi analyserat noggrant forskningarna, kan vi se en tydlig förbindelse mellan idrott och kognitiv inläring. Det finns bevis på positiva effekter av flera forskare.

7.2 Social utveckling

Ukk-instituutti (2020) berättar om idrottens positiva effekter gällande barnets interaktionsfärdigheter och andan på rättvist spel. De fortsätter med att beskriva hur idrott hjälper skapa och upprätthålla sociala relationer. Välijärvi (2019) beskriver i sin forskning om negativa effekter av idrott. Han beskriver idrott som den tredje vanligaste platsen där barnet kan uppleva mobbning och diskrimination, vilket kan ha en effekt på barnets sociala utveckling. Syväojas (2012) sammanfattning av forskningar stöder Ukk-

institutens forskning. Syväoja fortsätter dock att beskriva ännu djupare om de olika delar av sociala utvecklingen som sker inom idrott. Hon nämner att barnet lär sig lyssna och följa instruktioner, vänta på egen tur, välja lämpliga åtgärder och utvecklar sin lagarbetsförmåga. Larssons (2017) forskning stöder forskningarna ovanför och även berättar om lagidrottens positiva påverkan på social isolering, depression och social acceptans. Han beskriver att lagidrotter har en större effekt på dessa faktorer än individuell idrott. Folkhälsomyndighetens (2021) forskning kom fram till resultat som visar att fysiskt aktiva barn har färre problem med irritation, nedstämdhet, sömnproblem och nervositet. Zulyniak et al. (2020) stöder forskningarna ovan och berättar om positiva resultat gällande relationerna mellan fysisk aktivitet och den sociala utvecklingen. Zulyniak fann skillnader mellan den sociala utvecklingen hos kön. Pojkarna hade en större utveckling än flickorna, även då fysiska aktiviteter hade en positiv inverkan på den sociala utvecklingen hos båda kön. Gallego et al. (2020) beskriver resultat om sin studie och hur pojkarna hade större PAI (Physical activity index) och därmed mer externa problem än flickorna. Medan flickorna hade en mindre PAI, så hade de större värden i den prosociala skalan. Poitras et al. (2016) betonar att mängden med fysisk aktivitet har en inverkan på relationerna för barn och ungdoma och därmed kan påverka den sociala utvecklingen.

Enligt forskningarna är idrott och motion ett effektivt sätt för barn att utveckla sina sociala färdigheter.

7.3 Utveckling av känsloliv

Syväoja (2012) tar upp hur idrott kan ge möjligheter för att släppa och hantera känslor. Jaakkola et al (2013) tar upp de känslomässiga effekter som skolan har på barnen. Han beskriver att under gymnastiklektioner och under skoltid uppkommer det fler situationer där barnet hamnar hantera starka känslor. Han fortsätter att inom motionering kan dessa känslor enkelt komma upp vid fysiskt ansträngande situationer, vid regler som kräver efterlevnad, tävlingssituationer och under moraliska konflikter.

I forskningarna uppkommer det resultat som visar positiva effekter av idrott och motionens påverkan på barnets utveckling av känsloliv.

7.4 Utveckling av självbild

Ukk-instituutti (2020) tar fram att idrott kan ha positiv effekt på barnets självbild. Dock krävs en positiv upplevelse av idrotten. I Larssons (2017) sammanfattning av forskningar kommer det fram att idrott kan ha en positiv effekt på självbilden och självkänslan så som Ukk-instituutti skrev. De båda nämner om att då upplevelsen om idrott är negativ, påverkar det också negativt på självbilden och självkänslan. Lubans et al. (2016) tar upp fysiska aktivitetens effekter på den tydliga utvecklingen av ungas självbild och speciellt självsäkerhet. Ojala (2017) har funnit samband mellan idrott och självbild. Hon tar skriver om att träning har visat sig skydda unga från missnöje med sin egen kropp. Träning var också positivt relaterat till ungas bedömningar av deras utseende. Ojala tillägger att det har redan tidigare rapporterats att fritids fysisk aktivitet är positivt relaterat till unga människors kroppsuppfattning och självkänsla och att unga som idrottar känner sig mer allmänt snygga än andra. Mingli et al. (2015) tar upp i forskningen att fysisk aktivitet har en klar positiv effekt på barns och ungdomars självbild. De konstaterar att fysiska aktivitet i skolan har den största inverkan på resultaten i utveckling av självbilden.

Alltså med positiva upplevelser har barnet en god möjlighet att utveckla en realistisk och självsäker självbild.

7.5 Personlighetsutveckling

Ukk-instituutti (2020) berättar att idrott utvecklar barnets sociala färdigheter, samt stöder sociala relationer. Välijärvi (2019) beskriver att barnets olika funktioner skall tas samtidigt i hänsyn för en balanserad personlighetsutveckling. Han tar också upp negativa effekter som kan påverka utvecklingen, exempel på detta är mobbning och diskriminering. Syväoja (2012) tar upp hur idrott påverkar positivt på hjärnans hälsa, strukturer och aktiviteter. Liknande till Ukk-instituutti (2020) tar hon också upp hur idrott påverkar sociala färdigheter hos barn. Hon beskriver dock djupare hur barnen får möjligheten att släppa och lära hantera känslor i olika situationer, som är betydelsefulla för social interaktion. Till sist tar Syväoja upp hur fysisk aktivitet utvecklar självstyrning och lagarbetsförmåga. Larsson (2017) tar också liknande till de tidigare

studierna ovan om idrottens positiva effekter på sociala färdigheter, relationer, självbilden och självkänslan. Han beskriver dock djupare om negativa effekterna som kan uppkomma under idrotten som påverkar personligheten, till exempel hjälplöshet, negativ självbild, lågt självförtroende och självkänsla. Jaakkola et al. (2013) stöder forskningarna ovan med att beskriva om hur barnen lär sig hantera känslor inom idrott och hur de olika miljöer hjälper personlighetsutvecklingen inom sociala situationer. Lubans et al. (2016) berättar i sina resultat om tillväxten i ungas självreglering på grund av fysiska aktiviteter. Mingli et al. (2015) berättar om fysiska aktivitetens påverkan på självuppfattningen hos ungdomar och barn. Liknande som deras resultat för självkänslan, anser de att skolan är den bästa platsen för utveckling av självuppfattningen genom fysisk aktivitet.

Det är klart att idrott och motion har en positiv effekt på personlighetsutvecklingen då barnen får möjligheten att hantera nya situationer och lär sig interaktera socialt med andra i olika miljöer. Dock uppkommer det i forskningarna att negativa effekter kan uppstå.

8 DISKUSSION

I detta kapitel diskuterar vi om den valda metoden och metodens för- och nackdelar. Vi inkluderar resultatdiskussion in i detta kapitel. Under resultatdiskussionen kommer vi att diskutera om arbetets syfte och forskningsfråga, och om de uppfyllts och blivit besvarade. Dessutom kommer vi att ge olika föreslag för vidare forskning om ämnet.

8.1 Metoddiskussion

Problemet med vårt ämne är att det är svårt att mäta om idrott påverkar den psykiska tillväxten. Larsson (2017) skriver om uppgiften att försöka ge ett vetenskapligt underbyggt svar på om idrottsdeltagande bidrar till psykisk utveckling är svårt och nästan omöjligt. Han nämner att ämnet är svårt att mäta och oftast baserar sig resultaten på effekten som idrott kan ha på den psykiska utvecklingen. Larsson påstår att ämnet är så svårt att mäta eftersom det är omöjligt att avgränsa alla andra relationer till psykiska utvecklingen som sker under barnets vardag t.ex. hemmet, skolan och fritidsverksamheter.

Vi valde som metod att göra en litteraturoversikt med en narrativ insikt. Fördelar med denna metod är att vi kunde jämföra många olika studier och deras resultat. Vi fick en bredare insikt på hurudan inverkan idrott har på barns psykiska tillväxt. Dessutom var det lättare att kontrollera de etiska aspekterna, som kan i andra fall vara svåra att följa då man gör t.ex. en fallstudie där variabler har en egen vilja.

Nackdelar med metoden då vårt ämne behandlas är att de flesta studierna inte beskriver åldern för barn och unga som de forskat. Dessutom är resultaten baserade på vilka effekter idrott har på den psykiska tillväxten.

Dock nackdelarna tycker vi att valda metoden var passande för vårt ämne. Eftersom ämnet är svårt att mäta skulle det ha varit för krävande och tidskrävande att göra en studie genom enkäter eller intervjuer. Speciellt med enkäter för barn blir det ofta tidskrävande och svårt med etiska aspekten.

8.2 Resultatdiskussion

Syftet med detta arbete var att synliggöra hurudan inverkan har idrott på barns psykiska tillväxt. De preliminära frågeställningarna som vi valt var “Vilken inverkan har idrott på barns psykiska tillväxt?”

Frågeställningen fick klara svar genom forskningarna. Folkhälsomyndighetens (2021) forskning om fysisk aktivitet för 11–15-åriga skolbarn bevisar en bättre livstillfredsställelse för barn som är fysiskt aktiva. Studien fann det klart att fysisk aktivitet stöder mer än bara den kroppsliga hälsan. Flera andra forskningarna som nämns vid analysdelen stöder detta resultat och ger en djupare bild av hur viktigt fysiska aktiviteten är för barn. Ett bra exempel på hurudan inverkan idrott har på psykiska tillväxten är Larssons (2017) forskning där han beskriver lagidrottens positiva påverkan på social isolering, depression och social acceptans. Även då han nämner att lagidrotter har en större effekt på dessa faktorer så kommer det alltid finnas undantag som får liknande effekter av individuell idrott. Då individuell idrott har också fler personer som barnet umgås med, bland annat med coacher. För någon kan individuell coaching även

ge bättre resultat. En av de största effekterna som idrott ger barnen är förbättring i sociala färdigheter. Ukk-instituutti (2020) tar upp hur barnen lär sig anpassa sig i miljön bättre, lär sig lyssna, följa regler och allmänna interaktionsfärdigheter. Dessa egenskaper är viktiga då de flesta används dagligen på allmänna platser, då man väntar på sin tur, stöder andra, socialiserar med andra, följer regler och hur man följer instruktioner. På basis av dessa forskningar är det klart att idrott har en stor inverkan på barns psykiska tillväxt och med samma hjälp stöda den under utvecklingen.

Syftet som vi lagt kommer bra fram under resultatkapitlet. Den effekt som idrott har på den psykisk tillväxten kan ses som en stödande faktor. En röd tråd följde med hela arbetet, eftersom vårt ämne fokuserade bara på barn och om idrott och dess effekt på de olika psykiska funktionerna.

Forskningarna visade mycket mera positiva effekter på den psykiska tillväxten. Även så, finns det undantag. Som Välijärvi (2019) tar upp i sin forskning, är idrott den tredje vanligaste platsen där mobbning och diskriminering uppkommer. Larsson (2017) fortsätter med negativa effekter som kan uppkomma under idrott och motion. Han tar upp ämnen som hjälplöshet, negativ självbild, lågt självförtroende och låg självkänsla som kan ha en negativ inverkan på den psykiska tillväxten. På grund av dessa kan barnet börja undvika sociala situationer och sluta med all idrott. Eftersom fysisk aktivitet har bevisats hjälpa den psykiska tillväxten så är det viktigt att barnet hålls fysisk och socialt aktiv. Sedan finns det fler tillfällen där barn inte vill/vågar delta i fysiska aktiviteten på grund av till exempel motoriska svårigheter. I dessa fall kommer idrottslärare/-ledarens roll fram. Enligt Larssons (2017) forskning är det viktigt att ledaren kan ge instruktioner på rätt sätt för barnen, samt tidigare kunskap om barns hälsovård är avgörande färdigheter för att identifiera och hantera barn med motoriska svårigheter. Dessa faktorer är viktiga för att kunna hjälpa barnet fånga intresse och delta i idrotten med full förmåga och öppenhet. Efter att barnet känner sig trygg på lektionen kan hen njuta av hela upplevelsen och öppna sig för sociala situationer. Det vore intressant att se resultat om ledarens inverkan på barnens tilltagande inom idrott, och hurdan inverkan detta har haft på deras psykiska tillväxt. Som en fortsättande forskning kunde ledarens inverkan vara det bästa ämnet att undersöka vidare efter vår studie.

Av de fem rubrikerna som vi baserade vår litteraturstudie på, var det sociala- och personlighetsutvecklingen som klart uppkom mest i forskningarnas resultat. Genom fysisk aktivitet utvecklades dessa två mest då det uppkommer mycket sociala situationer som bygger på den sociala utvecklingen och personligheten. Zimmer (2001) beskriver att sociala färdigheterna utvecklas via dagliga sociala interaktioner. Askland & Sataoen (2013) berättar att personligheten utvecklas med mera via den sociala miljön, fysiska och sociala färdigheter. Idrott och motion möjliggör sociala situationer för alla som deltar, och genom detta ger chansen för att bygga på den sociala- och personlighetsutvecklingen.

Eftersom vårt ämne var så brett blev analysen av resultat ganska kort. Vi kunde ha valt ett specifikt ämne t.ex. Vilken inverkan har idrott på den sociala utvecklingen? Då kunde vi ha fått en mer specifik analys av resultat med mera studier om just det ämne.

9 SLUTORD

Vi började processen för lärdomsprovet under hösten 2021. Då visste vi att arbetet skall handla om barn och barns psykiska utveckling. Eftersom det var något som intresserade oss båda. Vi kastade omkring olika ämnen och det första ämnet vi började med handlade om hur ett barns relation till sin förälder speglas i idrottshobbyn. Vi kom till den slutsatsen att ämnet var för svårt att studera och att inga tidigare forskningar kring ämnet fanns. Då kom vi på med arbetes nya ämne och började utveckla den. Vi tog reda på att det fanns tillräckligt med studier från tidigare och att ämnet var godkänt av våra handledare. Skrivprocessen har varit mycket lärorikt och vi har fått en större uppfattning om vad idrott egentligen har att erbjuda barn och barns psykiska utveckling.

KÄLLOR

Arcada, 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid arcada*. Tillgänglig:

https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf

Hämtad: 6.12.2021

Askland., L. & Sataoen, S., 2013, Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt, Norsk Forlag AS, Gyldendal.

Egidius, H., 2022, *Femfaktormodellen*, Tillgänglig:

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/Lookup=femfaktormodellen,%20femfaktorteori> Hämtad: 17.04.2022

Elovainio, M., 2016, *Psykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tutkimuksen käsitteistä ja mittaamisesta*. Tillgänglig:

<file:///C:/Users/Kari/Downloads/59306-Artikkelin%20teksti-61815-1-10-20160921.pdf> Hämtad: 09.04.2022

Folkhälsomyndigheten, 2020, *Statistik psykisk hälsa*, Tillgänglig:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> Hämtad: 18.5.2022

Folkhälsomyndigheten, 2021, *Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk*

hälsa. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarn-som-ar-fysiskt-aktiva-rapporterar-battre-psykisk-halsa-/?pub=91743> Hämtad: 2.3.2022

Forsberg, C., Wengström, Y., 2015, Att göra systematiska litteraturstudier - Värdering, analys och presentation av omvårdsforskning, fjärde utgåvan, Natur & Kultur, Stockholm

- Friberg, F., 2016, Dag för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten, upplaga 2:6, Studentlitteratur AB, Lund
- Gallego, D., Et al. 2020, *Modeling physical activity, mental health, and prosocial behavior in school-aged children: a gender perspective*. Tillgänglig: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4646/htm> Hämtad: 4.5.2022
- Gymnasiearbete.nu, *Validitet och Reliabilitet*, Tillgänglig: <https://gymnasiearbetet.nu/kapitel/kapitel-5-vetenskapiga-metoder/validitet-och-reliabilitet/> Hämtad: 6.12.2021
- Heikinaro-Johansson. P, Huovinen. T., s.32-43, 2007, Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, *Liikunta ihmisen elämäntilussa*, Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Henricson M., 2017, *Vetenskaplig kvalitet i examenarbete: Vetenskaplig teori och metod*, studentlitteratur, kap 28 s.434
- Jobbprocess, *Arbetsprocessen, economy-wiki*, Tillgänglig: <https://sv.economy-wiki.com/11040245-work-process> Hämtad 6.12.2021
- Jaakkola, T., S. 53-55, 2012, Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti, *Liikunta ja koulumenestys*, Opetushallitus. Tillgänglig: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf#page=53 Hämtad: 5.5.2022
- Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A., 2013, *Liikuntapedagogiikka*, PS-kustannus, Jyväskylä.
- Kangasniemi. M., 2013 s. 291-301, Kvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25

- Larsson, H., 2017, Idrottens samhällsnytta, *Idrott och sociala processer*, Tillgänglig: https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf#page=88
Hämtad: 16.04.2022
- Lubans, D., et al. 2016, *Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms*. Tillgänglig: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/138/3/e20161642/52688/Physical-Activity-for-Cognitive-and-Mental-Health?redirectedFrom=fulltext> Hämtad: 4.5.2022
- Mingli L, Lang W & Qingsen M (2015), *How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from meta-analysis*. Tillgänglig: <https://web-p-ebsohost.com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=3&sid=e54e39d5-4ca7-4dc8-a9c4-d62e2a9e2e6e%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=108710502&db=a9h> Hämtad: 23.5.2022
- Mäntymaa M, Luoma I, Puura K & Tamminen T (2003). *Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys*. Duodecim.
- Mäntymaa M, Puura K, Aronen E & Carlson Synnöve (2016). *Lapsuusiän psyykinen kehitys. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2016.
- Ojala. K., 2017, Nuori, liikunta ja ulkonäkö. Tillgänglig: [lt-617_4-8_lowres.pdf \(lts.fi\)](#)
Hämtad: 22.05.2022
- Poitrás, V., et al, 2016, *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth*, Tillgänglig: <https://web-p-ebsohost.com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=3&sid=cbe59a5e-5e08->

[4555-b67b-
aee70697edba%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=1
16280614&db=a9h](#) Hämtad: 23.5.2022

Salakari. M., 2020, Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tuottamisen menetelmänä.
Tillgänglig: [Aloita esityksesi tällä dialla \(turkuamk.fi\)](#) Hämtad: 17.05.2022

Salminen, A., 2011, Mikä kirjallisuuskatsaus. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Sbu, 2017, *litteratursökning*, kap 4. Tillgänglig: http://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok_kapitel04.pdf
Hämtad: 2.3.2022

Statsrådet, 2021, *Ny motionsrekommendation för barn och unga: Mångsidig, rask och ansträngande motion minst en timme per dag*. Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1410845/ny-motionsrekommendation-for-barn-och-unga-mangsidig-rask-och-anstrangande-motion-minst-en-timme-per-dag> Hämtad: 12.4.2022

Stolt. M., et.al. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset, Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä, Turku: Turun yliopisto 2016.

Syvöja. H., et al. 2012, *Liikunta ja oppiminen*. Tillgänglig: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf Hämtad: 1.3.2022

Takala. K, Kokkonen. M, Liukkonen. J., 2009, Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Tillgänglig: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf Hämtad: 5.5.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020, *Liikunnan terveyshyödyt*. Tillgänglig:
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
Hämtad: 1.5.2022

Ukk- instituutti, 2020, *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Tillgänglig:
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> Hämtad: 1.3.2022

Väljörvi, J., 2019, *Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille*.
Tillgänglig:
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf Hämtad:
1.3.2022

Xiangli, G., et al. 2017, *The roles of physical activity and sedentary behavior on hispanic children's mental health: a motor skill perspective*. Tillgänglig:
<https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=11&sid=ad193d40-7584-432a-ab37-9ab5c0b09bd4%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=127379445> Hämtad: 4.5.2022

Zimmer, R., 2001, *Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*, Karisto Oy, Hämeenlinna.

Zulyniak, S., et al. 2020, *Physical activity and mental health: a cross-sectional study of canadian youth*. Tillgänglig:
<https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=4&sid=ad193d40-7584-432a-ab37-9ab5c0b09bd4%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=146644775&db=a9h> Hämtad: 4.5.2022

