

TEHTÄVÄ

MITTAA URHEILIJAI DENTITEETTISI

INFO

- Urheilijaidentiteetin arviointimenetelmässä on 10 erilaista väittämää identiteettiisi liittyen.
- Pohdi ensi jokaista asteikon väittämää yksitellen.
- Mieti seuraavaksi, oletko samaa vai eri mieltä väitteiden kanssa.
 - Arvioi asteikolla 1-7 (1 = "ei pidä lainkaan paikkansa" ja 7 = "pitää täysin paikkansa"), kuinka samaa mieltä olet väittämien kanssa.
- Kirjoita arviointisi (numerot) ylös.
- Väittämät on esitetty preesensissä. Jos olet jo lopettanut aktiiviurasi, voit pohtia miten olisit arvioinut väittämät aktiiviurasi aikana.

ARVIOINTI

1. Pidän itseäni urheilijana tai luistelijana.
2. Minulla on monia luisteluun liittyviä tavoitteita.
3. Useimmat ystäväistäni ovat luistelijoita.
4. Luistelu on elämäni osa-alueista tärkein.
5. Käytän enemmän aikaa luisteluun kuin muiden asioiden ajatteluun.
6. Minun täytyy luistella tunteakseni oloni hyväksi.
7. Muut ihmiset näkevät minut pääasiassa urheilijana tai luistelijana.
8. Tunnen huonommuutta, kun minulla menee luistelussa huonosti.
9. Luistelu on ainoa tärkeä asia elämässäni.
10. Olisin hyvin masentunut, jos loukkaantuisin enkä voisi kilpailla luistelussa.

ANALYSOINTI

Arvioituasi jokaisen väitteen asteikolla 1-7, laske yhteen vastauksesi (numerot). Jos esimerkiksi vastasit jokaiseen väitteeseen 7 tuloksesi tulisi olla 70.

Mitä useampaan väitteeseen vastaisit 7=pitää täysin paikkansa ja mitä lähempänä olet tulosta 70, sitä voimakkaampi urheilijaidentiteetti on. Tulos 70 tarkoittaa siis vahvaa urheilijaidentiteettiä, ja tulos 10 heikkoa urheilijaidentiteettiä. Muista, että tulokset jättävät paljon tulkinnan varaan ja ovat vain suuntaa antavia, eikä tuloksista voi tehdä suoria johtopäätöksiä.

