



# **”One missed pass means a non-perfect game”**

– Perfektionism och prestationsångest  
inom damelitfotboll

Noora Mikola  
&  
Tobias Tegnestrand

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 150:2013

Tränarprogrammet 2011-2014

Handledare: Lina Wahlgren

Examinator: Carolina Lundqvist

## Sammanfattning

### Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka perfektionism och prestationsångest relaterat till varandra samt till ålder och erfarenhet hos kvinnliga elitfotbollsspelare.

- Hur samvarierar ålder och antal år på elitnivå med typen av perfektionism och graden av prestationsångest?
- Hur vanligt förekommande är adaptiv och maladaptiv perfektionism samt prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare?
- Samvarierar typen av perfektionism med graden av prestationsångest?

### Metod

I studien medverkade 93 spelare från tre lag i Damallsvenskan, ett lag i Elitettan och åtta lag i Naisten Liiga. En webbaserad enkät som innefattar egenkonstruerade bakgrundsfrågor samt två mätinstrument: *Sports Multidimensional Perfectionism Scale-2* och *Sports Competition Anxiety Test* användes. Data analyserades med hjälp av Chi<sup>2</sup>-test samt Spearmans korrelationstest.

### Resultat

Ålder och antal år på elitnivå visade inga signifikanta samband med perfektionism eller med prestationsångest. Det visade sig att 18 % av spelarna inte kunde definieras som perfektionister och att 82 % av spelarna kunde definieras som perfektionister. Av de spelare som kunde definieras som perfektionister, hade 81 % adaptiv perfektionism. Av spelarna hade 19 % låg prestationsångest, 58 % medelhög prestationsångest och 23 % hög prestationsångest. Inget statistiskt signifikant samband hittades mellan perfektionism och prestationsångest ( $r=-.097$ ,  $p=.381$ ). En måttlig korrelation hittades mellan två maladaptiva dimensioner av perfektionism och prestationsångest. De dimensioner som korrelerade måttligt var *Concern Over Mistakes* ( $r=.355$ ) och *Doubts About Actions* ( $r=.462$ ).

### Slutsats

Varken perfektionism eller prestationsångest verkade vara vanligt förekommande hos kvinnliga elitfotbollsspelare. Dessa två aspekter verkade inte heller samvariera med ålder eller antal år på elitnivå.

## Innehållsförteckning

Förord.....	5
1 Inledning .....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	2
1.2.1 Perfektionism .....	2
1.2.2 Perfektionism och prestation.....	3
1.2.3 Prestationsångest.....	4
1.2.4 Prestationsångest och prestation .....	5
1.3 Sammanfattning av bakgrund .....	7
1.4 Forskningsläget .....	8
1.5 Syfte och frågeställningar .....	9
1.6 Teoretiska utgångspunkter .....	9
2 Metod .....	10
2.1 Tillvägagångssätt och deltagare .....	10
2.2 Enkät .....	11
2.3 Statistisk analys.....	13
3 Resultat.....	15
3.1 Ålder och antal år på elitnivå .....	15
3.2 Perfektionism .....	16
3.3 Prestationsångest.....	16
3.4 Perfektionism och prestationsångest.....	17
3.5 Övriga kommentarer .....	19
4 Diskussion .....	20
4.1 Ålder och antal år på elitnivå .....	20
4.2 Perfektionism .....	20
4.2.1 Kategorier för perfektionism.....	21
4.3 Prestationsångest.....	22
4.4 Perfektionism och prestationsångest.....	23
4.5 Metoddiskussion och fortsatt forskning.....	24
4.6 Slutsats .....	25
Litteraturförteckning .....	26

Bilaga 1 Sports Survey

Bilaga 2 Käll- och litteratursökning

## Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 Perfektionism.....	7
Tabell 2 Prestationsångest.....	7
Tabell 3 Utskick till lagen.....	11
Tabell 4 SMPS-2 kategorier.....	12
Tabell 5 SCAT poängsättning.....	13
Tabell 6 Korrelation mellan ålder, antal år på elitnivå, total perfektionism och total prestationsångest (n=84) .....	15
Tabell 7 Medelålder och medel i antal år på elitnivå hos de olika perfektionismgrupperna ....	15
Tabell 8 Medelålder och medel i antal år på elitnivå hos de olika prestationsångestgrupperna .....	16
Tabell 9 SMPS-2 frågegrupper. Låg $\leq$ 3, Hög $>$ 3.....	16
Tabell 10 Korrelation mellan SMPS-2 underkategorier och total prestationsångest .....	17
Figur 1 Fördelning i grad av prestationsångest för grupperna COM högt och COM lågt.....	18
Figur 2 Fördelning i grad av prestationsångest för grupperna DAA högt och DAA lågt.....	19

## **Förord**

Vi vill rikta ett stort tack till deltagande lag i studien. Vi vill även tacka de ledare som varit väldigt behjälpliga vid datainsamlingen. Utan Er hade det inte gått. Tack!

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

*”Jag vet hur det fungerar i elitidrotten, hur fixerad man kan bli av att utvecklas när folk runt omkring har förväntningar på en. Får man lite motgångar är det inte alla som vet hur man ska komma framåt. Jag hade ingen aning och det gick som det gick. Jag var rädd för att vakna om morgnarna, jag visste att jag hade en hel dag framför mig med ett krig som jag aldrig kunde vinna”*

Christopher Alvengrip

Citatet kommer från en 23 år gammal manlig före detta elitfotbollsspelare som gjorde debut i det allsvenska fotbollslaget Mjällby AIF som 20-åring. Christopher Alvengrip led av svår prestationsångest i samband med sitt idrottande. Detta fick honom tillslut att sluta spela fotboll på elitnivå. I en intervju i tidningen *Offside* beskriver Alvengrip hur han hatade sig själv men att han var för feg för att ta sitt liv. Idag, några år senare, mår Christopher betydligt bättre även om hans grava prestationsångest har satt spår, som förmodligen sitter kvar livet ut. Citatet belyser en betydande del av en elitidrottares situation även om det i de flesta fall inte går så långt som för Christopher. (Bengtsson 2013)

Höga krav ställs på killar och tjejer från unga år inom idrotten och många barn- och ungdomstränare verkar tycka att resultatet är det viktigaste. Därför är det logiskt att många elitfotbollsspelare upplever oro och ångest i samband med sitt idrottande. Enligt våra erfarenheter berömmar fotbollsföräldrar och tränare oftast vid vinster och snygga mål. På grund av orimliga förväntningar från föräldrar och tränare verkar barnen göra allt för att imponera. Detta skulle kunna leda till att spelare utvecklar ett beteende där inget annat än det perfekta duger.

En del av idrottens idé går ut på att tävla och elitidrott är mer än bara ett spel. Mästerskap som OS och fotbolls-VM är stora mediaevent, som genererar stor publik och enorma finansiella investeringar. På elitnivå ökar kraven och pressen från tränare, supportrar och media. Kraven på resultat på elitnivå är höga och ett misslyckande kan vara oacceptabelt. Konkurrensen blir väldigt påtaglig och att hela tiden prestera är den enda vägen till att hålla sig kvar på den högsta nivån. Att som ung talang ta sig in ett seniorlag på elitnivå eller att som dyr värvning

ställas inför skyhöga förväntningar är en del av vardagen. Detta skulle kunna vara en bidragande orsak till prestationsångest och perfektionism hos elitfotbollsspelare.

Dessa beteenden och känslor har fångat vårt intresse. Att hitta orsaker till prestationsångest och perfektionism är förmodligen inte svårt om man börjar gräva. Att undersöka varför elitidrottare utvecklar dessa beteenden är vår långsiktiga ambition, för att sedan på ett bra sätt och i ett tidigt skede kunna utbilda samt hantera eventuella problem. Ambitionen med denna studie är att försöka ta några kliv i önskad riktning genom att undersöka perfektionism och prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare.

## **1.2 Bakgrund**

I bakgrunden definierar vi begreppen perfektionism och prestationsångest och beskriver hur dessa förhåller sig till idrottslig prestation.

### **1.2.1 Perfektionism**

Flett och Hewitt (2002) identifierar 21 olika sätt att definiera perfektionism på och det finns få likheter mellan dessa definitioner. Det verkar således vara väldigt svårt att definiera perfektionism. Det finns forskare som menar att det finns personer som är perfektionister eller icke-perfektionister, men det är svårt att finna vilka kännetecken de personer man kallar perfektionister har (t.ex. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990; Shafran & Mansell 2001).

Flett och Hewitt (2002) beskriver perfektionism som strävan efter det perfekta och att perfektionister sätter för höga mål för sin prestation. Perfektionister lägger alldeles för stor vikt vid att prestera felfritt och engagerar sig för att uppnå sina mål. Detta leder till att dessa personer tror att en perfekt prestation endast är möjlig om de följer sina regler och rutiner. (Flett & Hewitt 2002)

Det finns flera forskare som argumenterar för att perfektionism har två former: en *adaptiv* och en *maladaptiv* (t.ex. Slaney & Ashby 1996; Slade & Owens 1998; Enns, Cox, Sareen & Freeman 2001; Rice, Vergara & Aldea 2006; Stoeber & Becker 2008). Detta sätt att se på perfektionism ger utrymme för dess positiva påverkan. Idén, om perfektionismens positiva konsekvenser, verkar komma från Adler (1956) och Hollander (1965), men det var Hamachek (1978) som först namngav *normal* och *neurotisk* perfektionism. Hamachek (1978) har försökt skilja på de positiva och de negativa psykologiska processer som ligger till grund för strävan

efter överdrivet höga mål. Flera forskare har varit kritiska mot begreppet *normal perfektionism* och därför har begreppen adaptiv och maladaptiv perfektionism vuxit fram (t.ex. Flett & Hewitt 2006; Greenspon 2008).

Den adaptiva perfektionismen beskrivs som någonting positivt och hälsosamt samt något som får en person att sträva efter bra prestationer. Personer med adaptiv perfektionism ställer även höga krav på sig själva (t.ex. Hamachek 1978; Rice & Preusser 2002; Stumpf & Parker 2000). Den maladaptiva formen av perfektionism har däremot förklarats som neurotisk och ohälsosam på grund av dess strävan efter att undvika misslyckande. Rädslan för att misslyckas leder till att den maladaptiva perfektionisten fokuserar på sina brister eftersom den känner att mindre än en perfekt prestation inte är acceptabelt. Eftersom maladaptiva perfektionister sätter orimligt höga mål, känner de sig sällan nöjda med sin prestation (t.ex. Hamachek 1978; Rice & Preusser 2002; Stumpf & Parker 2000). Den multidimensionella perfektionismen kan enligt Gotwals och Dunn (2009) delas in i sex dimensioner, två adaptiva dimensioner samt fyra maladaptiva dimensioner. Den adaptiva perfektionismen delas in i *Personal Standards* och *Organization*. Den maladaptiva perfektionismen delas in i *Concern Over Mistakes*, *Perceived Parental Pressure*, *Perceived Coach Pressure* och *Doubt About Actions* (Gotwals & Dunn 2009).

### **1.2.2 Perfektionism och prestation**

Det finns en del forskning genomförd kring hur perfektionism påverkar prestationen men det verkar inte finnas något linjärt samband mellan perfektionism och prestation (t.ex. Anshel & Mansouri 2005; Hill, Hall, Duda & Appleton in press; Stoeber, Uphill & Hotham 2009). När en idrottare är i början av sin karriär och ska utföra enkla uppgifter eller ställs inför nya utmaningar, kan man förvänta sig en positiv påverkan på den idrottsliga prestationen. Detta kan inträffa om personen strävar mot perfektion och sätter nya utmaningar för sig själv. Perfektionism kan dock försämra prestationen över tid när perfektionisten blir för självkritisk och inte nöjer sig med något annat än det perfekta. Detta leder ofta till negativa reaktioner och dåliga strategier för att skydda självkänslan, vilket inverkar negativt på den idrottsliga prestationen. Strävan efter det perfekta kan således endast leda till bra prestation ifall idrottaren även lyckas kontrollera sina negativa tankar vid en icke-perfekt prestation (Roberts & Treasure 2012, s. 157).

Stoeber, Uphill och Hotham (2009) har visat ett signifikant samband mellan personliga normer, som går att koppla till adaptiv perfektionism, och prestation. Detta tolkas som att



personer som sätter höga mål och ställer höga krav på sig själv har stor sannolikhet att prestera bra (Stoeber, Uphill & Hotham 2009). *Adaptiv perfektionism* kan kopplas till positiv utvärdering av tidigare akademisk prestation, positiva förväntningar kring framtida prestationer och höga akademiska resultat (Stoeber & Otto 2006). Personer med adaptiv perfektionism letar efter prestationstillfällen och får bättre självkänsla efter en lyckad prestation. De känner även glädje vid hög målsättning och när de kan hantera svåra uppgifter. *Maladaptiv perfektionism* kopplas ofta till ångest över teststillfällen, rädslan för negativ bedömning och dåligt självförtroende. Personer med maladaptiv perfektionism ställer höga krav på sig själva vilket kan begränsa prestationen (Stoeber & Becker 2008).

### **1.2.3 Prestationsångest**

Idrottspsykologer har under lång tid studerat sambandet mellan prestationsångest och prestation, men inte riktigt kommit fram till någon slutsats (Krane 1993). Nedan definierar vi de olika komponenterna av prestationsångest samt beskriver hur prestationsångest kan påverka prestationen.

#### **1.2.3.1 State anxiety**

*State anxiety* (SA) kan beskrivas som ett tillstånd som hela tiden kan förändras. Det bygger på att graden av ångest varierar beroende på vilken typ av situation man befinner sig i. Till exempel kan en fotbollsspelare uppleva mindre prestationsångest inför en träningsmatch än inför en viktig cupmatch. Begreppet definieras som ett känslomässigt tillstånd som karaktäriseras av subjektiva och medvetet upplevda känslor av oro och spänning. (Spielberger 1966, s. 3-22)

SA kan sägas ha två dimensioner och delas i kognitiva och somatiska delkomponenter (Krane 1992 se Hardy & Fazey 1987; Landers 1980). *Cognitive anxiety* förklaras till exempel som oro i samband med prestation, oförmåga att koncentrera sig och dålig uppmärksamhet. *Somatic anxiety* förklaras som de fysiska symptomen som orsakats av ångesten, till exempel förhöjd puls, skakningar och obehagskänsla i magen (Davidson & Schwartz 1976; Martens, Bunon, Vealey, Bump, & Smith 1990). Cheng, Hardy och Markland (2009) beskriver även en tredje komponent, *perceived control*, som innebär att de fysiska och psykiska reaktionerna uppstår när den upplevda kontrollen över uppgiften är låg.

### 1.2.3.2 Trait anxiety

*Trait anxiety* (TA) definieras som individens tendenser till att vara orolig. Personer med hög TA kan ofta uppleva tävlingssituationer som hotande och det beror på en obalans mellan personens upplevda känsla av kompetens och vad som krävs för att utföra uppgiften. Idrottare med hög TA upplever därför, i större utsträckning, tävlingssituationer som mer hotande än de med låg TA (Weinberg & Gould 2011, s. 79; Eisenbarth & Petlichkoff 2012). TA kan delas in i tre typer: (1) *somatic trait anxiety*, som kan upplevas som fysisk oro; (2) *worry trait anxiety*, som kan upplevas som självtvivel och (3) *concentration disruption*, som kan upplevas som koncentrationssvårigheter (Smith, Smoll & Schutz 1990). TA är en del av personligheten, en inlärd egenskap som påverkar beteendet. Hur en individ uppfattar en situation beror till stor del på dennes personlighet. Exempelvis kan två personer med samma fysiska färdigheter befinna sig i samma situation men uppleva helt olika nivåer av stress. Beteendet är beroende av deras nivå av TA. Personer med hög TA upplever ofta tävlingssituationer med hög konkurrens jobbigare och har ofta mer SA än personer med låg TA (Weinberg & Gould 2011, s. 79; Eisenbarth & Petlichkoff 2012).

### 1.2.4 Prestationsångest och prestation

Flera studier har visat ett samband mellan somatisk och kognitiv ångest. Trots att förhållandet mellan den kognitiva och somatiska ångesten och prestationen inte helt har kunnat förklaras, rekommenderas en multidimensionell teori för att förklara detta. (t.ex. Caruso, Dzewaltoski, Gill & McElroy 1990; Jones, Cale & Kerwin 1988; Krane 1990)

*Catastrophy Theory* beskriver hur kognitiv och somatisk ångest förhåller sig till varandra och till prestation (Hardy & Fazey 1987). Denna teori visar att den kognitiva ångesten har en direkt och negativ påverkan på prestationen. Hur den somatiska ångesten påverkar prestationen beror däremot på graden av kognitiv ångest. Den somatiska ångesten har inte nödvändigtvis negativ påverkan på prestationen, men kan leda till dålig prestation ifall en person även har hög grad av kognitiv ångest (Hardy & Fazey 1987). Vid låg grad av kognitiv ångest kan somatisk ångest även ha en positiv påverkan på prestationen (Krane 1990). Enligt teorin ökar möjligheten till en bra prestation vid en optimal grad av somatisk och en låg grad av kognitiv ångest. Att en optimal grad av ångest leder till en förbättrad prestation har även diskuterats av flera forskare (t.ex. Jones 1990; Landers & Boutcher 1986).

Jones, Hanton och Swain (1994) redogör för en underlättande och en försvårande riktning av nervositet, vilket är symptom orsakade av prestationsångest. Nervositeten kan ses som något underlättande: positivt och hjälpsamt för prestationen, eller som något försvårande: negativt och hindrande för prestationen. Hur atleter tolkar riktningen av nervositet, som underlättande eller försvårande, har en tydlig effekt på nervositets-/prestationsförhållandet. (Jones et al. 1994; Jones 1995)

Hypotesen *The Zone of Optimal Functioning* (ZOF) baseras på att varje idrottare har en optimal gräns för sin prestationsångest. När en idrottare upplever prestationsångest inom eller under dess gränser är prestationen bättre än när ångesten överstiger gränsen. Enligt hypotesen har endast en för hög grad av prestationsångest en negativ påverkan på prestationen. Denna hypotes visar även att gränsen skiljer mellan olika personer. En hög grad av prestationsångest kan således i vissa fall vara positivt, beroende på hur personens ZOF-skala ser ut. Detta är viktigt att komma ihåg när resultat från olika prestationsångesttester tolkas. (Krane 1993)

### 1.3 Sammanfattning av bakgrund

Nedan presenterar vi en förenklad modell av de begrepp som beskrivits i bakgrunden. Tabell 1 beskriver de två olika formerna av perfektionism samt vad de kännetecknas av. Tabell 2 redogör för prestationsångest och dess olika underkategorier.

Tabell 1 Perfektionism

Perfektionism	
Adaptiv	Maladaptiv
Positivt	Neurotisk
Hälsosamt	Ohälsosamt
Strävan efter prestation	Undvika misslyckande
Positiva förväntningar	Rädsla för att misslyckas
	Fokus på brister
Bättre självkänsla vid bra prestation	Sällan nöjd vid prestation
	Ångest vid testtillfällen
	Dåligt självförtroende
Glädje vid hög målsättning	Mål begränsar prestationen

Tabell 2 Prestationsångest

Prestationsångest				
Trait anxiety			State anxiety	
Tendens till att vara orolig			Kan förändras	
En del av personligheten			Beror på situation	
Somatisk trait anxiety	Worry trait anxiety	Concentration disruption	Somatisk state anxiety	Kognitiv state anxiety
Fysisk oro	Självtvivel	Koncentrations svårigheter	Fysiska symptom	Tankar och känslor

## 1.4 Forskningsläget

Frost och Henderson (1991) var bland de första att undersöka sambandet mellan perfektionism och prestationsångest inom idrott. Deras forskning visar att perfektionister generellt har en högre grad av *trait anxiety* och upplever tävlingsituationer som ett hot mot sin självbild. Det verkar även finnas ett samband mellan *state anxiety* och perfektionism. Det som verkar vara viktigt är att personen kan hantera perfektionismen (Hall, Kerr & Matthews 1998). En studie visar att löpare som inte utvecklat några strategier för att hantera perfektionism har stor sannolikhet att uppleva en hög grad av *state anxiety* (Hall, Kerr & Matthews 1998).

Koivula, Hassmen och Fallby (2002) har undersökt olika adaptiva och maladaptiva dimensioner av perfektionism. Deras resultat visade att personer som skattat högt på *Personal Standards*, *Concern Over Mistakes* och *Doubts About Actions* upplevde en högre grad av kognitiv ångest än en grupp som skattat högt på *Personal Standards* men lågt i de andra två dimensionerna. Det visade sig även att den sistnämnda gruppen upplevde mindre ångest än den grupp som skattat lågt på alla tre dimensionerna.

Det finns även en studie som undersökt maladaptiv och adaptiv perfektionism relaterat till prestationsångest (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker och Stoll 2007). I denna tyska studie har forskare undersökt tävlingsångest och perfektionism under tävling. Studien är utförd på high school-atleter, kvinnliga fotbollsspelare från division 4 och 5 samt två grupper av idrottande universitetsstudenter. De mätte perfektionism under tävling med hjälp av *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport*, som delar in prestationsångest i två dimensioner, strävan mot perfektion (*adaptiv perfektionism*) samt negativa reaktioner vid ofullkomlighet (*maladaptiv perfektionism*). För att mäta tävlingsångest använde de *Competitive State Anxiety Inventory-2*, som berör tre delar av tävlingsångest, somatisk ångest, kognitiv ångest samt självförtroende. Resultatet visade att perfektionism korrelerar medelstarkt med kognitiv ångest ( $r=.52$ ) och måttligt med somatisk ångest ( $r=.35$ ) hos kvinnliga fotbollsspelare. När de två dimensionerna av perfektionism särskiljdes under tävling, visade det sig att strävan efter perfektion korrelerade svagt med både kognitiv ångest ( $r=.20$ ) och somatisk ångest ( $r=.17$ ). Negativa reaktioner vid icke-perfekt prestation korrelerade starkt med kognitiv ångest ( $r=.67$ ) och måttligt med somatisk ångest ( $r=.43$ ). Studien bekräftar att det finns en adaptiv och en maladaptiv form av perfektionism och att det endast är den maladaptiva formen som

korrelerar starkt med prestationsångest. Resultatet tyder alltså på att en adaptiv form av perfektionism kan vara bra för idrottare och till och med generera en högre grad av självförtroende. (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll 2007)

Det finns i dagsläget ingen forskning som undersökt sambandet mellan perfektionism och prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare. All forskning har dessutom genomförts på lägre divisioner. Det finns inte heller studier som tagit ålder och antal år på elitnivå i beaktning när de studerat perfektionism och prestationsångest. Därför är det intressant att undersöka detta område.

### **1.5 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka perfektionism och prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare. Detta leder fram till följande frågeställningar:

- Hur samvarierar ålder och antal år på elitnivå med typen av perfektionism och graden av prestationsångest?
- Hur vanligt förekommande är adaptiv och maladaptiv perfektionism samt prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare?
- Hur samvarierar typen av perfektionism med graden av prestationsångest?

### **1.6 Teoretiska utgångspunkter**

Vi har valt att tolka våra resultat utifrån forskning som visar att det både finns en adaptiv och en maladaptiv form av perfektionism samt en optimal grad av prestationsångest (t.ex. Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll 2007; Hanin 1980, 1986, 1997; Krane 1993). I vår studie utgår vi, precis som i tidigare forskning, från att *Personal Standards* och *Organization* är kopplade till adaptiv perfektionism och att *Doubts About Actions*, *Perceived Coach Pressure*, *Perceived Parental Pressure* och *Concern Over Mistakes* är relaterade till maladaptiv perfektionism (Gotwalds & Dunn 2009). Vi utgår även från teorin om att adaptiv perfektionism är en nyckelegenskap på elitnivå (Gould, Dieffenbach & Moffett 2002). Då tidigare forskning har visat att prestationsångest inte nödvändigtvis behöver vara något negativt (t.ex. Jones 1990; Landers & Boutcher 1986; Krane 1993) har vi valt att tolka resultatet utifrån *The Zone of Optimal Functioning Hypothesis*. Denna hypotes innefattar att varje person har en optimal zon av prestationsångest. Beroende på var i zonen personen befinner sig kommer prestationen påverkas på olika sätt (Krane 1993).

## **2 Metod**

I metoden beskriver vi tillvägagångssätt, deltagare, mätinstrument samt redogör för studiens reliabilitet och validitet. För att mäta prestationsångest och perfektionism har vi valt att använda oss av en kvantitativ metod, i form av enkäter. Eftersom vi kommer från Sverige och Finland har vi avgränsat deltagarna till kvinnliga elitfotbollspelare i dessa två länder.

### **2.1 Tillvägagångssätt och deltagare**

Eftersom möjligheten att genomföra datainsamlingen på plats hos elitlag i Finland och Sverige var liten, valde vi att göra en webbaserad enkätundersökning. Då syftet med studien var att undersöka prestationsångest och perfektionism hos kvinnliga elitfotbollspelare valde vi att kontakta 23 lag, samtliga 12 lag från Damallsvenskan och ett lag från Elitettan i Sverige, samt alla tio lag från Naisten Liiga i Finland. Efter det tredje utskicket märkte vi att deltagandet var för lågt och valde då att även skicka inbjudan till övriga 13 lag i Elitettan i Sverige. Anledningen till att vi endast valde att skicka till Elitettan i Sverige och inte till Naisten Ykkönen i Finland, var att den ligan inte kan definieras som elit. Lagen i Damallsvenskan och Elitettan kontaktades på svenska och lagen i Naisten Liiga kontaktades på finska. Efter sammanlagt fyra e-postutskick hade 14 lag tackat ja till att delta i undersökningen. Den webbaserade enkäten skickades sedan ut till 14 lag, varav svar mottogs från tolv av dessa (se tabell 3). Totalt svarade 93 spelare från tre lag i Damallsvenskan, ett lag i Elitettan och åtta lag i Naisten Liiga. Det totala bortfallet i studien är svårt att veta då vi inte vet hur många personer som fick tillgång till enkäten.

Vi skickade länken till enkäten till våra kontaktpersoner i de olika lagen med instruktioner om att länken skulle vidarebefordras till spelarna via e-post eller sociala medier. Tillsammans med länken bifogade vi även information om att enkäten var på engelska, tog tio minuter att besvara och inte fick vidarebefordras till andra än deltagarna i studien. Enligt de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet 2002) blev deltagarna informerade om att enkäten var anonym, helt frivillig och att de hade rätt att avbryta deltagandet när de ville. De fick även information om utformningen av enkäten och hur den skulle besvaras. Vi valde dock att inte ge ut mer information om studiens syfte, eftersom detta skulle kunna påverka deltagarnas svar. Personer svarar ofta som de tror testledarna vill, snarare än hur de egentligen känner (Weinberg & Gould, 2011, s. 38). Varje lag fick också ett kodnummer som spelarna fyllde i vid svarstillfället för att vi skulle kunna se vilka lag som svarat. Vi erbjöd lagen

möjlighet till anonymitet, men inget av de deltagande lagen önskade detta. Det är bara vi som har haft tillgång till svaren, detta för att garantera att datan inte sprids vidare.

I den webbaserade enkäten fick spelarna en vidare beskrivning av undersökningen och att enkäten skulle besvaras inom en vecka (se bilaga 1). Eftersom svarsfrekvensen var låg i flera av fotbollslagen efter en vecka, valde vi att förlänga svarstiden ytterligare en vecka.

Dessa lag fick en påminnelse via e-post (se tabell 3).

Tabell 3 Utskick till lagen

<b>Första utskicket</b>	vecka 35
<b>Skickade till</b>	23
<b>Svarade</b>	10
<b>Andra utskicket</b>	vecka 36
<b>Skickade till</b>	13
<b>Svarade</b>	2*
<b>Tredje utskicket</b>	vecka 36
<b>Skickade till</b>	11
<b>Svarade</b>	2
<b>Fjärde utskicket**</b>	vecka 41
<b>Skickade till</b>	14
<b>Svarade</b>	2
<b>Enkätutskick</b>	vecka 41
<b>Skickade till</b>	14
<b>Svarade</b>	10
<b>Enkätspåminnelse</b>	vecka 42
<b>Skickade till</b>	13
<b>Svarade</b>	2
<b>Andra enkätspåminnelse</b>	vecka 43
<b>Skickade till</b>	7
<b>Svarade</b>	0
<b>Antal deltagande lag</b>	12

*=vill ej delta
**=skickade till Elitettan

## 2.2 Enkät

Vi sammanställde en webbaserad enkät (se bilaga 1) som innefattar egenkonstruerade bakgrundsfrågor samt två mätinstrument: *Sports Multidimensional Perfectionism Scale-2* (Gotwals & Dunn 2009) och *Sports Competition Anxiety Test* (Martens, Vealey & Burton 1990). Elitnivå har i enkäten definierats som antal år personen spelat i Damallsvenskan, Elitettan eller Naisten Liiga. Enkäten baseras på så kallade *self-report scales*, vilka innefattar



frågor om hur personer mår och vad de känner (Weinberg & Gould 2011, s. 80). I slutet av enkäten fick deltagarna även möjlighet att lämna övriga kommentarer.

För att mäta perfektionism använde vi oss av *Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2* (SMPS-2) (Gotwals & Dunn 2009). Detta är en skala där spelarna ska ange hur de upplever olika aspekter av sitt elitidrottande, till exempel press från föräldrar och tränaren samt rädsla för att misslyckas. Spelarna ska skatta till vilken grad de håller med ett antal påståenden. Skattningen går från 1-5; 1: *Completely Disagree*, 2: *Disagree*, 3: *Neither Agree Nor Disagree*, 4: *Agree* och 5: *Completely Agree*. Vissa av frågorna relaterar till generella elitidrottserfarenheter medan andra relaterar till det lag som spelarna spelar med för tillfället.

Frågorna i enkäten SMPS-2 delas i sex kategorier (se tabell 4). Av dessa kategorier mäter *Personal Standards* och *Organization* den adaptiva formen av perfektionism medan övriga kategorier mäter maladaptiv perfektionism. (Gotwalds & Dunn 2009).

**Tabell 4 SMPS-2 kategorier. (Gotwals & Dunn 2009)**

<b>Kategori</b>	<b>Frågor</b>	<b>Min-Max</b>
<i>Personal Standards (PS)</i>	1, 8, 17, 21, 23, 33, 36	7-35
<i>Organization (Org)</i>	5, 9, 18, 27, 34, 41	9-45
<i>Concern Over Mistakes (COM)</i>	2, 10, 16, 24, 28, 32, 39, 42	8-40
<i>Perceived Parental Pressure (PPP)</i>	4, 7, 11, 15, 19, 25, 29, 38, 40	9-45
<i>Perceived Coach Pressure (PCP)</i>	6, 13, 22, 26, 30, 35	7-35
<i>Doubts About Actions (DAA)</i>	3, 12, 14, 20, 31, 37	8-40

Min-Max bygger på en summering av poäng per frågekategori.

Prestationsångest mättes med *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) (Martens, Vealey & Burton 1990) som innefattar påståenden om hur idrottaren känner vid tävling. Deltagarna anger hur ofta de upplever dessa känslor i samband med tävling och skattar detta på en skala med svarsalternativen *Hardly Ever*, *Sometimes* eller *Often*. När resultatet från SCAT-enkäten analyseras ska endast tio av 15 frågor räknas, det vill säga att fem av frågorna inte har någon betydelse för resultatet. De tio frågor som kvarstår ger poäng på olika sätt (se tabell 5). Resultatet kan variera mellan 10 och 30 poäng och delas in i kategorierna låg (<17), medel (17-24) samt hög prestationsångest (>25) (Potgieter 2009).

Tabell 5 SCAT poängsättning (Martens, Vealey & Burton 1990)

Frågorna 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 och 15 ger följande poäng:		
Hardly ever = 1	Sometimes = 2	Often = 3
Frågorna 6 och 11 ger följande poäng:		
Hardly ever = 3	Sometimes = 2	Often = 1

De första versionerna av enkäterna var riktade mot barn eller akademisk miljö, men har senare ändrats för att mäta idrottsspecifika känslor och uppfattningar. Båda enkäternas validitet och reliabilitet har studerats tidigare och resultatet har visat att enkäterna är valida och reliabla mätinstrument för att mäta idrottsspecifik perfektionism och prestationsångest. (Martens et al. 1990; Gotwals, Dunn, Dunn & Gamache 2010)

Innan studien genomfördes pilottestade vi SMPS-2-enkäten på elva personer. En av oss har även testat SCAT-enkäten i en B-uppsats som handlade om prestationsångest hos kvinnliga trupp gymnaster. Pilottestet av SMPS-2-enkäten och B-uppsatsen visade att frågorna gick att förstå och att enkäterna fungerade som de skulle. Vi valde att ställa alla frågor på engelska eftersom det är originalspråket i enkäterna och för att vi sedan tidigare visste att alla deltagare inte talar samma språk. Vi ville inte heller översätta enkäterna till svenska och finska och på så sätt eventuellt försämra enkäternas validitet. För att öka validiteten och reliabiliteten ytterligare bad vi deltagarna att fylla i enkäten samma dag som de hade träning. Detta för att göra svarstillfället så lika som möjligt för alla deltagare. Sammanlagt svarade 93 personer på enkäten.

### **2.3 Statistisk analys**

Efter den inledande analysen tog vi bort sju personer eftersom de inte hade svarat på alla frågor. Dessutom togs en person bort på grund av orimligt hög ålder. Ytterligare en person togs bort eftersom hon var den enda som placerades i gruppen låg adaptiv/hög maladaptiv perfektionism (se nedan). Detta ledde till att analysen genomfördes på sammanlagt 84 personer.

Det finns inga riktlinjer för hur gränsvärden för SMPS-2 ska sättas<sup>1</sup>. Vi valde att sätta ett gränsvärde för hög eller låg perfektionism vid 3, det vill säga att  $\leq 3$  räknades som låg och  $>3$  som hög grad av perfektionism. Utifrån svaren delades sedan spelarna in i tre olika grupper av

---

<sup>1</sup> Doktor i idrottspsykologi, e-post den 1 oktober 2013

perfektionism, grupp 1 låg adaptiv/låg maladaptiv perfektionism (LA/LM), grupp 2 hög adaptiv/låg maladaptiv perfektionism (HA/LM) och grupp 3 hög adaptiv/hög maladaptiv perfektionism (HA/HM). Frågekategorierna för perfektionism har också delats in i en hög respektive låg grupp,  $\leq 3$  räknades som lågt och  $>3$  som högt. Vi har även räknat ut procentuella värden för de tre perfektionismgrupperna samt för de sex frågekategorierna.

Spelarna har delats in i tre olika grupper av prestationsångest utifrån de givna gränsvärdena i SCAT (Potgeiter 2009), grupp 1: låg prestationsångest, grupp 2: medelhög prestationsångest och grupp 3: hög prestationsångest. Procentuella värden har tagits fram för de tre perfektionismgrupperna samt ett medianvärde för deltagarnas totala poäng på SCAT. Vi har även räknat fram medelålder samt antal år på elitnivå i medel hos de olika perfektionism- och prestationsångestgrupperna.

Vi utförde statistiska analyser på total perfektionism och total prestationsångest samt dess olika underkategorier. Total perfektionism är en sammanslagning av frågorna i de sex olika frågekategorierna i SMPS-2. Total prestationsångest är den totala poäng deltagarna skattat i SCAT. Perfektionism och prestationsångest har analyserats i förhållande till varandra samt i förhållande till ålder och antal år på elitnivå. Alla statistiska analyser har utförts i statistikprogrammet Statistica. Vi har utfört Chi<sup>2</sup>-test för att se eventuella skillnader i total prestationsångest inom de dimensioner av perfektionism som korrelerar starkast med prestationsångest. Korrelationsanalyser gjorde vi med hjälp av Spearmans korrelationstest (r). Gränsvärdet för måttlig korrelation sattes vid .3 eller -.3 (Hopkins 2002). En signifikansnivå  $p=.05$  användes.

Åtta spelare valde att lämna en övrig kommentar i den webbaserade enkäten. Av dessa valde vi att ta med sex kommentarer för att belysa hur perfektionism och prestationsångest kan komma i uttryck i praktiken. Vi har dock inte utfört någon vidare tolkning av kommentarerna.

### 3 Resultat

I resultatdelen beskriver vi resultatet från alla analyser som vi gjorde i studien. Resultatet redovisas utifrån frågeställningar.

#### 3.1 Ålder och antal år på elitnivå

Deltagarna i studien är mellan 16 och 33 år gamla med en medelålder på  $22 \pm 4$  år ( $\pm$  standardavvikelse (SD)). Antal år på elitnivå varierar från 0 till 16 år och den genomsnittliga tiden som elitfotbollsspelare är  $4,8 \pm 4$  år. Ålder och antal år på elitnivå visade svaga samband med total perfektionism och med prestationsångest (se tabell 6).

Tabell 6 Korrelation mellan ålder, antal år på elitnivå, total perfektionism och total prestationsångest (n=84)

	Ålder		Antal år på elitnivå	
	r	p	r	p
Total perfektionism	.142	.199	.068	.541
Total prestationsångest	-.047	.670	-.039	.723

Tabell 7 och 8 visar medelålder samt antal år i medel på elitnivå hos de tre olika perfektionism- och tre olika prestationsångestgrupperna. Resultatet visar att perfektionism grupp 1 (LA/LM) har högst medelålder och lägst medel i antal år på elitnivå. Perfektionism grupp 3 (HA/HM) har lägst medelålder och högst medel i antal år på elitnivå. Prestationsångest grupp 1 (låg) har högst medelålder och högst medel i antal år på elitnivå. Prestationsångest grupp 3 (hög) har lägst medelålder och lägst medel i antal år på elitnivå.

Tabell 7 Medelålder och medel i antal år på elitnivå hos de olika perfektionismgrupperna

	Perfektionism		
	Grupp 1 (LA/LM) (n=15)	Grupp 2 (HA/LM) (n=56)	Grupp 3 (HA/HM) (n=13)
Medelålder ( $\pm$ SD)	22,7 ( $\pm$ 4,0)	22,6 ( $\pm$ 4,3)	20,5 ( $\pm$ 2,5)
Medel i antal år på elitnivå ( $\pm$ SD)	4,0 ( $\pm$ 4,1)	5,0 ( $\pm$ 4,1)	5,3 ( $\pm$ 2,3)

LA/LM=Låg Adaptiv/Låg Maladaptiv, HA/LM=Hög Adaptiv/Låg Maladaptiv, HA/HM=Hög Adaptiv/Hög Maladaptiv

Tabell 8 Medelålder och medel i antal år på elitnivå hos de olika prestationsångestgrupperna

	Prestationsångest		
	Grupp 1 (låg) (n=16)	Grupp 2 (medel) (n=49)	Grupp 3 (hög) (n=19)
Medelålder ( $\pm$ SD)	23,4 ( $\pm$ 5,2)	22,1 ( $\pm$ 3,9)	21,9 ( $\pm$ 3,3)
Medel i antal år på elitnivå ( $\pm$ SD)	6,2 ( $\pm$ 5,3)	4,7 ( $\pm$ 3,6)	4,4 ( $\pm$ 2,8)

### 3.2 Perfektionism

Perfektionism kan enligt SMPS-2-skalan delas i adaptiv och maladaptiv perfektionism samt olika typer av perfektionism enligt frågekategorierna (se tabell 4). I grupp 1 (LA/LM) hamnade 18% (15 spelare), 67 % (56 spelare) hamnade i grupp 2 (HA/LM) och 15 % (13 spelare) hamnade i grupp 3 (HA/HM) (se tabell 7). Tabell 9 visar fördelningen inom de olika perfektionismkategorierna hos kvinnliga elitfotbollsspelare. I dimensionerna *Personal Standards* och *Organization* hamnade de flesta i grupp hög perfektionism och i de övriga dimensionerna placerade sig flest i grupp låg perfektionism.

Tabell 9 SMPS-2 frågegrupper. Låg $\leq$ 3, Hög $>$ 3

	PS		Org		COM		PPP		PCP		DAA	
	Låg	Hög	Låg	Hög	Låg	Hög	Låg	Hög	Låg	Hög	Låg	Hög
n	26	58	16	68	43	41	80	4	44	40	65	19
%	31	69	19	81	51	49	95	5	52	48	77	23

PS=Personal Standards, Org=Organization, COM=Concern Over Mistakes, PPP=Perceived Parental Pressure, PCP=Perceived Coach Pressure, DAA=Doubts About Actions

### 3.3 Prestationsångest

Baserat på svaren från SCAT-enkäten har spelarna delats i tre olika grupper, låg (1), medel (2) eller hög (3) prestationsångest. I grupp 1 hamnade 19 % (16 spelare), 58 % (49 spelare) hamnade i grupp 2 och 23 % (19 spelare) hamnade i grupp 3 (se tabell 8). Median för samtliga svar i SCAT-enkäten är 19 poäng.

### 3.4 Perfektionism och prestationsångest

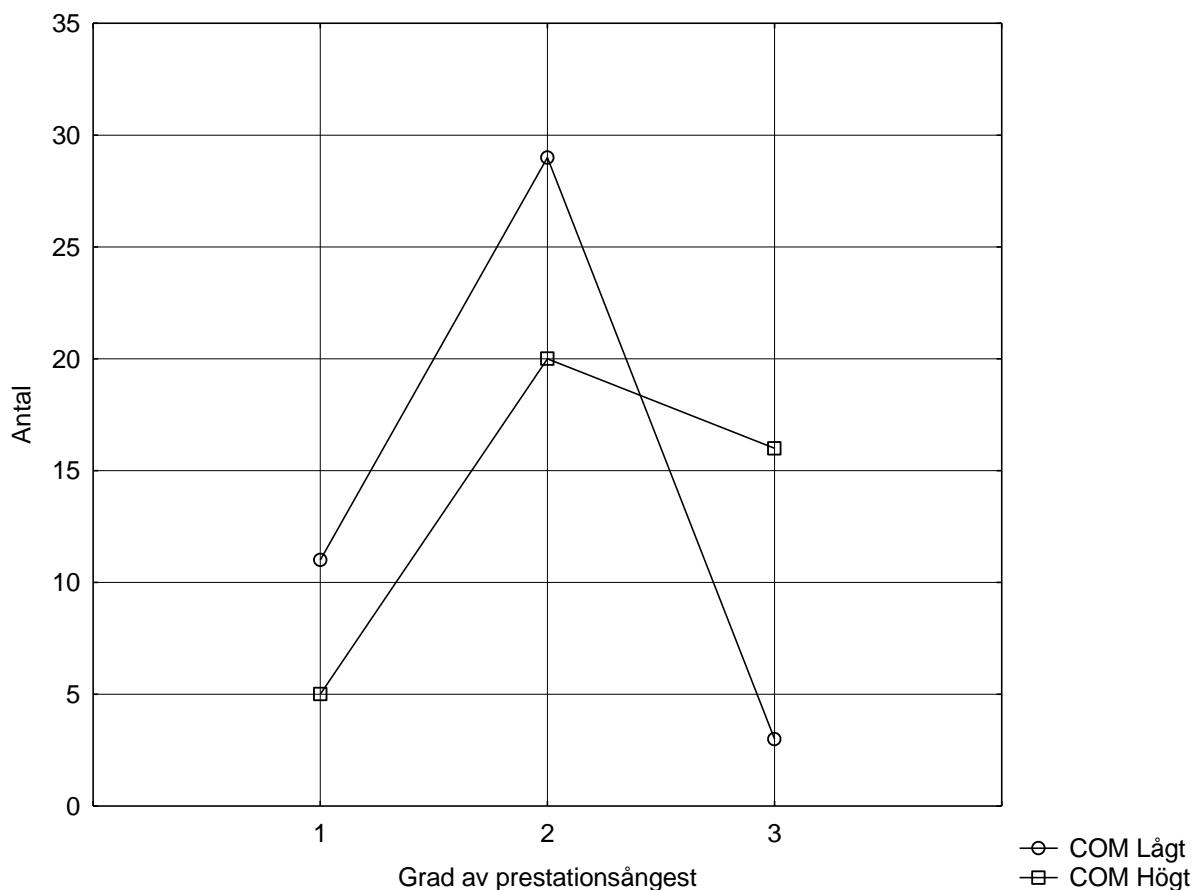
Total perfektionism och total prestationsångest visade inget statistiskt signifikant samband ( $r=-.097$ ,  $p=.381$ ). PS, Org, PPP och PCP visade endast svaga korrelationer med prestationsångest (se tabell 10).

Tabell 10 Korrelation mellan SMPS-2 underkategorier och total prestationsångest

SMPS-2 kategorier	Total prestationsångest	
	r	p
Personal Standards (PS)	.04	.721
Organization (Org)	.07	.531
Concern Over Mistakes (COM)	.355	.001
Perceived Parental Pressure (PPP)	-.1	.364
Perceived Coach Pressure (PCP)	.146	.219
Doubts About Actions (DAA)	.462	.0001

Det finns en måttlig korrelation ( $r=.355$ ,  $p=.001$ ) mellan COM och prestationsångest (se tabell 10). COM Hög har ett medianvärde på 23 på SCAT-skalan och COM Låg ett medianvärde på 17 på SCAT-skalan. Detta innebär att båda grupperna placeras i grupp 2 (medelhög prestationsångest). Ingen statistiskt signifikant skillnad mellan grupperna när det gäller total prestationsångest kunde ses ( $p=.321$ ).

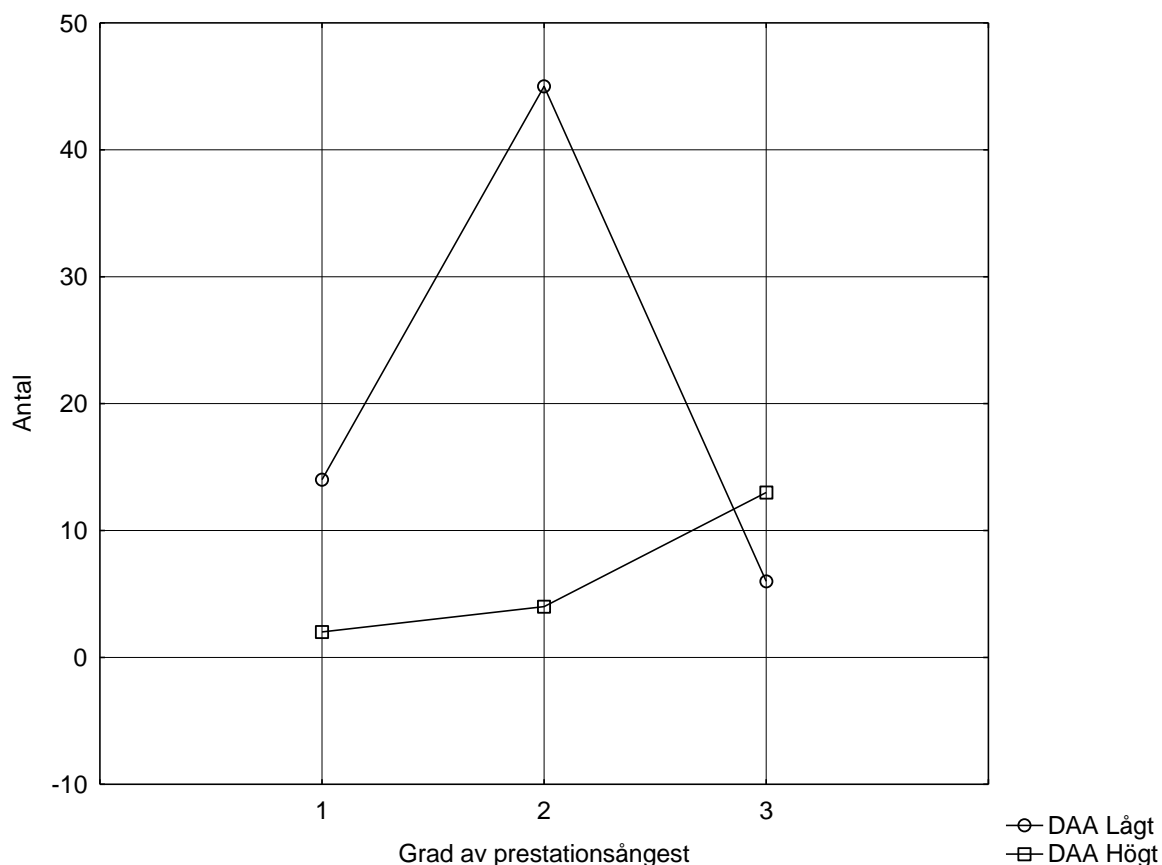
Figur 1 illustrerar graden av prestationsångest i grupperna COM Låg och Hög. Fler i grupp COM Hög hade hög grad av prestationsångest än i grupp COM Låg. Fler i grupp COM Låg hade medel och låg grad av prestationsångest än i grupp COM Hög. Ingen statistik jämförande analys har genomförts mellan grupperna.



**Figur 1** Fördelning i grad av prestationsångest för grupperna COM högt och COM lågt

Det finns en måttlig korrelation ( $r=.462$ ,  $p=.0001$ ) mellan DAA och prestationsångest (se tabell 10). DAA Hög har ett medianvärde på 25 på SCAT-skalan och DAA Låg har ett medianvärde på 18 på SCAT-skalan. DAA Hög placeras således i grupp 3 (hög prestationsångest) och DAA Låg placeras i grupp 2 (medelhög prestationsångest). Ingen statistiskt signifikant skillnad mellan grupperna när det gäller total prestationsångest kunde dock ses ( $p=.464$ ).

Figur 2 illustrerar graden av prestationsångest i grupperna DAA Låg och Hög. De flesta i DAA Låg hade medelhög prestationsångest medan färre hade låg och hög grad av prestationsångest. Majoriteten i grupp DAA Hög hade även hög grad av prestationsångest, medan väldigt få hade medel och låg prestationsångest.



Figur 2 Fördelning i grad av prestationsångest för grupperna DAA högt och DAA lågt

### 3.5 Övriga kommentarer

En av spelarna i studien skrev att eftersom hon är äldre så har hon lärt sig att det är viktigt att skilja hennes prestation och andras förväntningar från det värde hon sätter på sig själv som människa. Hon skrev även att förberedelse är viktigt men att det är lika viktigt att lita på sin egen förmåga. Det fanns en spelare som skrev att hon inte känner någon press angående sin sportsliga prestation och att hon kan skratta åt sina misstag. Samma spelare skrev även att hon irriteras av de som endast strävar efter perfektion och ställer för höga krav på sina medspelare. En spelare skrev att hon ställer högre krav på sig själv under match än under träning och att ett misstag under match innebär en icke perfekt match.

Det fanns en spelare som skrev att enligt henne är tränarens krav något positivt som hjälper laget att prestera och utvecklas. Det fanns även en spelare som skrev att hon ibland upplever att tränaren inte alls gillade henne. En spelare angav att svaren kunde varit annorlunda om hon haft en annan tränare eller om motivationen varit högre.



## **4 Diskussion**

I diskussionen tolkar vi resultatet utifrån våra teoretiska utgångspunkter och diskuterar utifrån tidigare forskning. Diskussionen utgår utifrån våra frågeställningar. Vi lyfter även fram styrkor och svagheter med studien samt vad som skulle kunna göras i framtiden inom området.

### **4.1 Ålder och antal år på elitnivå**

Trots att ingen stark korrelation kunde ses mellan ålder och perfektionism kunde vi se en tendens till att ålder skulle kunna samvariera med typen av perfektionism. Grupp 3 (HA/HM) hade lägst medelålder av de tre perfektionismgrupperna. Detta skulle kunna innebära att spelare i ”ung” ålder upplever högre grad av både adaptiv och maladaptiv perfektionism. Vi kunde endast se ett svagt samband mellan ålder och prestationsångest. Vi noterade att de som skattade högt på prestationsångest i medel var yngre än de som skattade lågt på SCAT-skalan. Vi har dock inte undersökt detta statistiskt. Att yngre spelare upplever mer prestationsångest skulle kunna bero på att de inte kan hantera den pressen de utsätts för på elitnivå. Detta kan vara något en elittränare bör ha i åtanke när unga spelare flyttas upp till elitlag på seniornivå. Vi noterade även att de som skattat lågt på prestationsångest, i medel hade spelat fler år på elitnivå. Vi observerade också att de som både hade hög adaptiv och hög maladaptiv prestationsångest, i medel hade spelat fler antal år på elitnivå. Detta skulle kunna innebära att fler år på elitnivå innebär både mer adaptivt och maladaptivt perfektionism och lägre grad av prestationsångest.

Det är viktigt att komma ihåg att vi inte kan dra några generella slutsatser kring ålder och antal år på elitnivå, eftersom korrelationerna mellan dessa och perfektionism eller prestationsångest inte var tillräckligt höga. De svaga korrelationerna och de icke signifikanta värdena, skulle kunna bero på det relativt låga antalet deltagare i studien. Om starka korrelationer visades i en studie, som liknar denna, men med större antal deltagare, skulle slutsatsen att unga spelare har hög grad av både adaptiv och maladaptiv perfektionism samt hög grad av prestationsångest kunna påvisas.

### **4.2 Perfektionism**

Majoriteten av deltagarna i studien hamnade i grupp 2 (HA/LM) och endast 15 % av deltagarna hamnade i grupp 3 (HA/HM). Detta kan ses som ett positivt resultat eftersom

adaptiv perfektionism förknippas med något hälsosamt och maladaptiv perfektionism förklaras som något neurotiskt och ohälsosamt. Resultatet kan även tolkas som att kvinnliga elitfotbollsspelare strävar efter en bra prestation istället för att försöka undvika misslyckanden (t.ex. Hamachek 1978; Rice Preusser 2002). Det är dock anmärkningsvärt att resultatet visar att 18 % av deltagarna kan klassas som icke perfektionister då de hamnade i grupp 1 (LA/LM). De som hamnar i denna grupp är mindre erfarna spelare, då de i medel endast hade spelat fyra år på elitnivå. Resultatet kan tolkas utifrån teorin som visar att adaptiv perfektionism är en nyckelegenskap på elitnivå (Gould, Dieffenbach, & Moffett 2002). Detta skulle då kunna innebära att perfektionism är något som utvecklas på elitnivå och inte något som krävs för att ta sig dit.

#### **4.2.1 Kategorier för perfektionism**

Nästan 70 % av deltagarna skattade högt på *Personal Standards*. Detta resultat kan tolkas som något positivt då denna dimension förknippas med adaptiv perfektionism och en strävan mot en perfekt prestation. Adaptiva perfektionister ställer höga krav och sätter höga mål vilket kan leda till en ökad prestationsförmåga (Stoeber et al. 2009; Roberts & Treasure 2012, s.157). I övriga kommentarer lyfter en spelare även fram att prestationen inte ska påverka värdet som människa, vilket tyder på en sund inställning till idrottande. Det är även positivt att över 80 % av deltagarna skattade högt på *Organization* då även den dimensionen är kopplad till adaptiv perfektionism (Gotwals & Dunn 2009). Att så stor del av damelitfotbollsspelarna skattade högt på *Organization* skulle kunna innebära att spelarna har medvetna strategier och rutiner för hur de förbereder sig inför match och träning. Detta skulle kunna tolkas som att de som förbereder sig väl upplever mer kontroll över sin prestationsförmåga (Gotwals & Dunn 2009). Detta var även något som lyftes fram av en av spelarna i övriga kommentarer.

Fördelningen visade sig vara relativt jämn mellan *Concern Over Mistakes* högt och lågt. Det är svårt att dra några slutsatser kring hur stor vikt damelitfotbollsspelare lägger vid tanken på att göra ett misstag under match och träning utifrån vårt resultat. Dimensionen är kopplad till maladaptiv perfektionism och de som lägger stor vikt vid ett eventuellt misstag kommer med stor sannolikhet att uppleva en försämrad prestationsförmåga (Stoeber & Becker 2008; Gotwals & Dunn 2009). En av spelarna belyste hur *Concern Over Mistakes* kan komma i uttryck genom att belysa hur ett enda misstag kan leda till en känsla av icke perfekt prestation.

Något som är värt att notera är att endast 5 % av deltagarna hamnade i grupp hög i *Perceived Parental Pressure* vilket är en maladaptiv dimension av perfektionism (Gotwals & Dunn 2009). Detta skulle kunna betyda att väldigt få upplever press från föräldrar, vilket låter rimligt då deltagarnas medelålder är 22 ±4 år. Resultatet skulle kanske blivit annorlunda om studien hade genomförts med yngre spelare. Svaren från *Perceived Coach Pressure* fördelades ganska jämt mellan deltagarna. Även denna dimension är kopplad till maladaptiv perfektionism (Gotwals & Dunn 2009). Detta är dock en dimension troligtvis påverkas mycket av vilken tränare en spelare har samt hur spelaren upplever tränarens krav. Två spelare kan sannolikt uppleva samma krav på olika sätt vilket kan få olika konsekvenser. I övriga kommentarer finns det exempel på spelare som ser tränarens höga krav som något positivt medan det finns andra spelare som tar väldigt illa vid sig av tränarens beteende.

De flesta skattade lågt i kategorin *Doubts About Actions*. Det verkar således vara få damelitspelare som tvivlar på sin prestationsförmåga. Dimensionen är kopplad till maladaptiv perfektionism, prestationsångest och begränsad prestation (Stoeber & Becker 2008; Gotwals & Dunn 2009). Som tidigare nämnts tyder även detta resultat på att kvinnliga elitfotbollsspelare strävar mot en perfekt prestation istället för att försöka undvika misslyckanden (Stoeber & Becker 2008). En av spelarna skrev dock i övriga kommentarer att en missad passning innebär en icke perfekt match. Vi tycker att denna kommentar tydligt belyser hur perfektionism kan komma uttryck i praktiken.

### **4.3 Prestationsångest**

Majoriteten av spelarna upplevde medelhög prestationsångest, vilket innebär ett resultat mellan 17 och 24 poäng på SCAT (Potgieter 2009). Medianen i vår studie var exakt samma som i en tidigare studie som använt sig av SCAT-enkäten. Denna studie utfördes på 2328 idrottare där medianen var lägst för de 334 som var fotbollsspelare (Potgieter 2009 s. 70-73). Det verkar således som att få fotbollsspelare upplever hög grad av prestationsångest. I vår studie var det dock fler spelare som upplever hög prestationsångest, än i ovan nämnda studie.

Vi har valt att tolka resultatet utifrån hypotesen om att prestationsångest inte behöver vara något negativt. Det som är avgörande är hur personen själv förhåller sig till den upplevda prestationsångesten. Enligt *The Zone of Optimal Functioning Hypothesis* finns det således en optimal zon för prestationsångest. Enligt denna hypotes är ångest under eller inom personens egen zon något som höjer prestationen (Krane 1993). Nästan en fjärdedel av deltagarna i vår

studie upplever en hög grad av prestationsångest och ligger sannolikt i riskzonen för att uppleva för hög grad av prestationsångest. Upplever personen ångest över sin optimala zon, kommer sannolikt prestationen försämrats (Krane 1993). Detta kan vara viktigt för en fotbollstränare att ha i åtanke. Prestationsångest behöver dock utifrån vår teoretiska utgångspunkt inte vara något som hämmar prestationen. Att tränare och spelare är medvetna om den optimala zonen av prestationsångest kan därför vara att föredra.

Det är svårt att dra några slutsatser utifrån våra resultat från SCAT-enkäten, då den inte redogör för deltagarnas optimala zon för prestationsångest. Vi kan med hjälp av SCAT-enkäten således endast mäta graden av prestationsångest, men inte se hur detta förhåller sig till prestationen. Studiens syfte var dock att undersöka förekomsten av prestationsångest och inte hur den påverkar prestationen.

#### **4.4 Perfektionism och prestationsångest**

Typen av perfektionism samvarierar inte med graden av prestationsångest enligt våra resultat. En anledning till det låga sambandet mellan total perfektionism och total prestationsångest skulle kunna vara att det var för få deltagare i studien. Resultatet visar dock att två maladaptiva dimensioner av perfektionism korrelerar måttligt med total prestationsångest. Detta är rimligt eftersom tidigare forskning har visat en positiv korrelation mellan maladaptiv perfektionism och prestationsångest (Stoeber et al. 2007). En studie har visat att de som skattar högt på *Concern Over Mistakes* och *Doubts About Actions* upplever en högre grad av kognitiv ångest (Koivula, Hassmen & Fallby 2002). Detta är helt i linje med våra resultat då fler av de som skattade högt på *Concern Over Mistakes* och *Doubts About Actions* upplever hög grad av prestationsångest än de som skattade lågt på *Concern Over Mistakes* och *Doubts About Actions*. Om en tränare vill undvika att spelare upplever dessa maladaptiva dimensioner kan det vara viktigt att inte lägga fokus på misstag och dåliga prestationer. Att ge positiv feedback vid lyckad prestation kan därför vara att föredra.<sup>2</sup> Trots färre signifikanta resultat är det intressant att få en inblick i förekomsten av perfektionism och prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland och Sverige, eftersom denna typ av studie inte har utförts tidigare i dessa två länder tidigare.

---

<sup>2</sup> Mental tränare, föreläsning den 11 november 2013

## **4.5 Metoddiskussion och fortsatt forskning**

Av de 38 lag som vi skickade enkäten till valde endast tolv av dessa att delta i studien. En av orsakerna till detta kan vara att enkäten skickades ut i slutet av säsongen. Risken finns att spelarna då kan vara lediga från fotbollsverksamheten och det kan även förekomma brist på motivation till att fylla i enkäten. Att vi inte heller hade möjlighet att utföra datainsamlingen på plats kan vara en av orsakerna till den låga svarsfrekvensen i några av lagen. Detta är även något som kan påverka studiens reliabilitet då svarsförhållanden kan variera. Eftersom enkäten var på engelska kan vi inte heller säkerställa att samtliga deltagare förstod alla begrepp. Därför bör fortsatt forskning genomföras med dessa aspekter i åtanke. I fortsatt forskning kan det även vara bra att deltagarna kodalas för att kunna räkna ut det totala bortfallet.

Även om man kan se vissa tendenser i vår studie bör denna typ undersökning utföras på fler spelare i fler damlag på elitnivå för att eventuellt få fram statistiskt säkerställda resultat. Eftersom det inte finns någon tidigare forskning som undersökt ålder och antal år på elitnivå relaterat till perfektionism och prestationsångest skulle det vara intressant att undersöka även detta med ett större antal deltagare. Det vore även intressant att undersöka hur prestationsångest och perfektionism förhåller sig till varandra relaterat till fotbollsspecifik prestation. Att se hur prestationsångest och perfektionism påverkas över tid är också ett intressant forskningsområde som inte ryms i denna studie. Det är till exempel av intresse att se hur dessa parametrar förändras beroende på vem som tränar laget, hur mycket speltid en spelare får samt hur bra laget presterar. Det skulle även vara relevant att undersöka eventuella skillnader mellan män och kvinnor.

Det vore även intressant att se förekomsten av *trait* och *state anxiety* samt om dessa påverkas av perfektionism på olika sätt. Eftersom SCAT-enkäten inte skiljer på dessa två komponenter av prestationsångest, så kan vi inte närmare diskutera detta i vår studie. I framtida forskning kan det också vara relevant att ta fram mätinstrument som riktar sig specifikt mot elitidrottare. Ett sådant mätinstrument bör innefattas av frågor kring till exempel press från media och supportrar.

## **4.6 Slutsats**

En slutsats från vår studie är att ålder och antal år på elitnivå inte samvarierar med typen av perfektionism hos damelitfotbollsspelare. Ålder och antal år på elitnivå påverkar inte heller graden av prestationsångest. En annan slutsats från vår studie är att maladaptiv perfektionism inte är vanligt förekommande hos kvinnliga elitfotbollsspelare, eftersom resultatet visar att majoriteten av deltagarna är adaptiva perfektionister. De flesta kvinnliga elitfotbollsspelare upplever inte heller en hög grad av prestationsångest. I vår studie hittade vi endast svag korrelation mellan perfektionism och prestationsångest hos kvinnliga elitfotbollsspelare. Det fanns dock måttliga korrelationer mellan *Concern Over Mistakes* och prestationsångest samt mellan *Doubts About Actions* och prestationsångest.

## Litteraturförteckning

- Adler, A. (1956). *Striving for Superiority*. New York: Harper Row.
- Anshel, M. & Mansouri, H. (2005). Influences of Perfectionism on Motor Performance, Affect, and Causal Attributions in Response to Critical Information Feedback. *Journal of Sport Behaviour*, 28(2), s. 99-124.
- Bengtsson, A. (2013). *Offside*. <http://www.offside.org/de-tre-redaktorerna/2013/talangen-som-inte-ville-vakna-om-morgnarna> [24-09-2013].
- Caruso, C., Dzewaltoski, D., Gill, D. & McElroy, M. (1990). Psychological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), s. 6-20.
- Cheng, W., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a Three-Dimensional Conceptualization of Performance Anxiety: Rationale and Initial Measurement Development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), s. 271-278.
- Davidson, R. & Schwartz, G. (1976). The Psychobiology of Relaxation and Related States: A Multi-process Theory. i D. Mostofsky, *Behavioral Control and Modification* s. 339-442. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Eisenbarth, C. A. & Petlichkoff, L. M. (2012). Independent and Interactive Effects of Task and Ego Orientations in Predicting Competitive Trait Anxiety among College-Age Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), s. 387.
- Enns, M., Cox, B., Sareen, J. & Freeman, P. (2001). Adaptive And Maladaptive Perfectionism in Medical Students: A Longitudinal Investigation. *Medical Education*, 35(11), s. 1034-1042.
- Flett, G. & Hewitt, P. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. & Hewitt, P. (2006). Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology: A Comment on Slade and Owen's Dual Process Model. *Behavior Modification*, 30(4), s. 472-495.
- Frost, R. & Henderson, K. (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal of Sport an Exercise Psychology*, 13(4), s. 323-335.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14(5), s. 449-468.
- Gotwals, J. & Dunn, J. (2009). A Multi-method Multi-analytic Approach to Establishing Internal Construct Validity Evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), s. 71-92.

- Gotwals, J., Dunn, J., Dunn, J. & Gamache, V. (2010). Establishing Validity Evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in Intercollegiate Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), s. 423-432.
- Greenspon, T. (2008). Making Sense of an Error: A view Of The Origins And Treatment Of Perfectionism. *American journal of Psychotherapy*, 62(3), s. 263-282.
- Hall, H., Kerr, A. & Matthews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), s. 194-217.
- Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), s. 27-33.
- Hanin, Y. (1980). A Study of Anxiety in Sports. i W. Siraub, *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*, s. 236-249. Ithaca: Mouvement.
- Hanin, Y. (1986). State-trait Anxiety Research on Sports in the USSR. i C. Spielberger, & R. Diaz-Guerrero, *Cross-cultural Anxiety*. Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y. (1997). Interpersonal and Intragroup Anxiety in Sports. i D. Hackfort & C. Spielberger, *Anxiety in Sports: An International Perspective*, s. 19-28. New York: Hemisphere.
- Hardy, L. & Fazey, J. (1987). *The Inverted-U hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology*. Vancouver.
- Hill, A., Hall, H., Duda, J. & Appleton, P. (2011) The Cognitive, Affective and Behavioural Response of Self-oriented Perfectionists Following Successive Failure on a Muscular Endurance Task. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(22) s. 189-207.
- Hollander, M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), s. 94-103.
- Hopkins, W. (2002). *A New View of Statistics*.  
<http://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html> [18-12-2013].
- Jones, G. (1995). More Than Just a Game: Research Developments and Issues in Competitive Anxiety in Sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), s. 449-478.
- Jones, G., Cale, A. & Kerwin, D. (1988). Multi-dimensional Competitive State Anxiety and Psychomotor Performance. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(4), s. 3-7.
- Jones, G., Hanton, S. & Swain, A. (1994). Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Non-Elite Sports Performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), s. 657-663.



- Jones, J. (1990). Multidimensional Anxiety and Performance. i J. Jones, & L. Hardy, *Stress and Performance in Sport* s. 43-80. Chichesler: Wiley.
- Koivula, N., Hassmen, P. & Fallby, J. (2002). Self-esteem and Perfectionism in Elite-Athletes: Effects on Competitive Anxiety and Confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), s. 865-875.
- Krane, V. (1990). Anxiety and Athletic Performance: A Test of the Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. Unpublished doctoral dissertation. *University of North Carolina at Greensboro*.
- Krane, V. (1993). A Practical Application of the Anxiety-Athletic Performance Relationship: The Zone of Optimal Functioning Hypothesis. *The Sport Psychologist*, 7(2), s. 113-126.
- Landers, D. (1980). The Arousal-Performance Relationship Revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(1), s. 77-90.
- Landers, D. & Boutcher, S. (1986). Arousal-Performance Relationships. i J. Williams, *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* s. 163-184. Palo Alto: Mayfield.
- Martens, R., Bunon, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). i R. Martens, R. Vealey, & D. Burton, *Competitive Anxiety in Sport* s. 117-190. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Potgieter, J. (2009). Norms for the Sport Competition Anxiety Test (SCAT). *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 31(1), s. 69-79.
- Rice, K. & Preusser, K. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), s. 210-222.
- Rice, K., Vergara, D. & Aldea, M. (2006). Cognitive-affective Mediators of Perfectionism and College Student Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(3), s. 463-473.
- Roberts, G. & Treasure, D. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), s. 879-906.
- Slade, P. & Owens, R. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3), s. 372-390.
- Slaney, R. & Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), s. 393-398.

- Smith, R., Smoll, F. & Schutz, R. (1999). Measurement and Correlates of Sport-Specific Cognitive and Somatic Trait Anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), s.263-280.
- Spielberger, C. (1966). *Theory and Research on Anxiety*. New York: Academic Press.
- Stoeber, J. & Becker, C. (2008). Perfectionism, Achievement Motives, and Attribution of Success and Failure in Female Soccer Players. *International Journal of Psychology*, 43(6), s. 980–987.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), s. 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. & Stoll, O. (2007). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes: Differentiating Striving for Perfection and Negative Reactions to Imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), s. 959-969.
- Stoeber, J., Uphill, M. & Hotham, S. (2009). Predicting Race Performance in Triathlon: The Role of Perfectionism, Achievement Goals, and Personal Goal Setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), s. 211-245.
- Stumpf, H. & Parker, W. (2000). A Hierarchical Structural Analysis of Perfectionism and Its Relation to Other Personality Characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), s. 837-852.
- Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

# Bilaga 1

## Sports Survey

The purpose of this questionnaire is to identify how players view certain aspects of their competitive experiences in sport. It takes approximately 10 minutes to complete the questionnaire. The survey is completely optional and anonymous.

The survey will be open for you to answer until Day Date Month 2013 at 23:00.

If you have any questions or feedback, please don't hesitate to contact us! You find our contact information below and on the last page of the survey.

Noora Mikola (Questions in English, Finnish or Swedish)

[noora.mikola@hotmail.com](mailto:noora.mikola@hotmail.com)

+46 760 81 4304

Tobias Tegnestrand (Questions in English or Swedish)

[tobiastegnestrand@gmail.com](mailto:tobiastegnestrand@gmail.com)

+46 738 847 4033

### Part 1

Please enter the code for your team. You find the code in the email just above the link for the survey.

How old are you?

In which league do you play?

- Damallsvenskan
- Elitettan
- Naisten Liiga

For how many years have you played football at elite level? (Elite level = Damallsvenskan, Elitettan, Naisten Liiga or a similar league in another country.)

---

**Part 2**

Please help us to more fully understand how players view a variety of their competitive experiences by indicating the extent to which you agree or disagree with the following statements. Make a tick in the appropriate block. Some of the questions relate to your sport experiences in general, while others relate specifically to experiences on the team that you have most recently played with. There are no right or wrong answers so please don't spend too much time on any one statement; simply choose the answer that best describes how you view each statement.

---

<b>To what extent do you agree or disagree with the following statements?</b>	Strongly Disagree	Disagree	Neither		Strongly Agree
			Disagree	Agree	
1. If I do not set the highest standards for myself in my sport, I am likely to end up a second-rate player.	1	2	3	4	5
2. Even if I fail slightly in competition, for me, it is as bad as being a complete failure.	1	2	3	4	5
3. I usually feel uncertain as to whether or not my training effectively prepares me for competition.	1	2	3	4	5
4. My parents set very high standards for me in my sport.	1	2	3	4	5
5. On the day of competition I have a routine that I try to follow.	1	2	3	4	5
6. I feel like my coach criticizes me for doing things less than perfectly in competition.	1	2	3	4	5
7. In competition, I never feel like I can quite meet my parents' expectations.	1	2	3	4	5
8. I hate being less than the best at things in my sport.	1	2	3	4	5
9. I have and follow a pre-competitive routine.	1	2	3	4	5
10. If I fail in competition, I feel like a failure as a person.	1	2	3	4	5
11. Only outstanding performance during competition is good enough in my family.	1	2	3	4	5
12. I usually feel unsure about the adequacy of my pre-competition practices.	1	2	3	4	5
13. Only outstanding performance in competition is good enough for my coach.	1	2	3	4	5
14. I rarely feel that my training fully prepares me for competition.	1	2	3	4	5
15. My parents have always had higher expectations for my future in sport than I have.	1	2	3	4	5
16. The fewer mistakes I make in competition, the more people will like me.	1	2	3	4	5

---

To what extent do you agree or disagree with the following statements?	Strongly Disagree	Disagree	Neither		Strongly Agree
			Disagree	Agree	
17. It is important to me that I be thoroughly competent in everything I do in my sport.	1	2	3	4	5
18. I follow pre-planned steps to prepare myself for competition.	1	2	3	4	5
19. I feel like I am criticized by my parents for doing things less than perfectly in competition.	1	2	3	4	5
20. Prior to competition, I rarely feel satisfied with my training.	1	2	3	4	5
21. I think I expect higher performance and greater results in my daily sport-training than most players.	1	2	3	4	5
22. I feel like I can never quite live up to my coach's standards.	1	2	3	4	5
23. I feel that other players generally accept lower standards for themselves in sport than I do.	1	2	3	4	5
24. I should be upset if I make a mistake in competition.	1	2	3	4	5
25. In competition, I never feel like I can quite live up to my parents' standards.	1	2	3	4	5
26. My coach sets very high standards for me in competition.	1	2	3	4	5
27. I follow a routine to get myself into a good mindset going into competition.	1	2	3	4	5
28. If a team-mate or opponent (who plays a similar position to me) plays better than me during competition, then I feel like I failed to some degree.	1	2	3	4	5
29. My parents expect excellence from me in my sport.	1	2	3	4	5
30. My coach expects excellence from me at all times: both in training and competition.	1	2	3	4	5
31. I rarely feel that I have trained enough in preparation for a competition.	1	2	3	4	5
32. If I do not do well all the time in competition, I feel that people will not respect me as an athlete.	1	2	3	4	5
33. I have extremely high goals for myself in my sport.	1	2	3	4	5
34. I develop plans that dictate how I want to perform during competition.	1	2	3	4	5
35. I feel like my coach never tries to fully understand the mistakes I sometimes make.	1	2	3	4	5

To what extent do you agree or disagree with the following statements?	Strongly Disagree	Disagree	Neither		Strongly Agree
			Disagree	Agree	
36. I set higher achievement goals than most athletes who play my sport.	1	2	3	4	5
37. I usually have trouble deciding when I have practiced enough heading into a competition.	1	2	3	4	5
38. I feel like my parents never try to fully understand the mistakes I make in competition.	1	2	3	4	5
39. People will probably think less of me if I make mistakes in competition.	1	2	3	4	5
40. My parents want me to be better than all other players who play my sport.	1	2	3	4	5
41. I set plans that highlight the strategies I want to use when I compete.	1	2	3	4	5
42. If I play well but only make one obvious mistake in the entire game, I still feel disappointed with my performance.	1	2	3	4	5

### Part 3

Below are some statements about how people feel when they compete in sport. Read each statement and decide if you "Hardly ever", or "Sometimes", or "Often" feel this way when you compete. There are no right or wrong answers. Make a tick in the appropriate block. Do not spend too much time on any one statement. Remember to choose the word that describes how you usually feel when competing in sport.

How often do you feel this way when you compete?

1=Hardly ever, 2=Sometimes, 3=Often

	1	2	3
1. Competing against others is socially enjoyable.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
2. Before I compete I feel uneasy.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
3. Before I compete I worry about not performing well.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
4. I am a good sport when I compete.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
5. When I compete I worry about making mistakes.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
6. Before I compete I am calm.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
7. Setting a goal is important when competing.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
8. Before I compete I get a queasy feeling in my stomach.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
9. Just before I compete I notice my heart beats faster than usual.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
10. I like to compete in games that demand considerable physical energy.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]
11. Before I compete I feel relaxed.	Hardly ever [ ]	Sometimes [ ]	Often [ ]

- |   |   |
|---|---|
| 12. Before I compete I am nervous.                        | Hardly ever [ ] Sometimes [ ] Often [ ] |
| 13. Team sports are more exciting than individual sports. | Hardly ever [ ] Sometimes [ ] Often [ ] |
| 14. I get nervous waiting to start the contest.           | Hardly ever [ ] Sometimes [ ] Often [ ] |
| 15. Before I compete I get uptight (tense).               | Hardly ever [ ] Sometimes [ ] Often [ ] |

**THANK YOU!**

You are now done with the survey. We appreciate your participation!

If you have any questions or feedback, please don't hesitate to contact us! Please see below for our contact information.

Noora Mikola (Questions in English, Finnish or Swedish)  
noora.mikola@hotmail.com  
+46 760 81 4304

Tobias Tegnestrand (Questions in English or Swedish)  
tobiastegnestrand@gmail.com  
+46 738 847 4033

## **Bilaga 2**

### **Litteratursökning**

#### **Vilka sökord har du använt?**

Perfectionism, adaptive, maladaptive, perfection, perfectionist, anxiety, trait anxiety, state anxiety, competitive anxiety, stress, nervousness, soccer, performance, elite, athlete, review, correlation, female, woman, Sports Competition Anxiety Test, SCAT, Multidimensional Perfectionism Scale, SMPS-2, Sport competition anxiety test, validity, validation, reliability, Sweden, Finland

#### **Var har du sökt?**

PubMed, EBSCO Host, GIH:s bibliotek, GIH DiVa

#### **Sökningar som gav relevant resultat**

EBSCO Host:

Perfectionism AND soccer

Perfectionism AND sports anxiety

Review AND perfectionism

Perfectionism AND athlete AND female

Multidimensional Perfectionism Scale

Perfectionism AND trait anxiety AND correlation

Perfectionism AND competitive anxiety

Anxiety AND soccer AND female

Sport competition anxiety test

#### **Kommentarer**

Vi har hittat många artiklar med hjälp av kurslitteraturen samt referenslistorna i artiklarna.