



Prestation – att uppnå eller hantera?

- En kvantitativ studie om prestation, självkänsla och coping hos unga ishockeyspelare

Lotta Ljung

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på grundnivå: 2013:8

Hälsopedagogprogrammet 2010-2013

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Seminariehandledare: Åsa Bäckström

Examinator: Örjan Ekblom

Sammanfattning

Syfte

Syftet med den här studien var att undersöka förekomst av prestationsbaserad självkänsla (PBS) hos unga manliga ishockeyspelare samt vilka coping-strategier de använder sig av i idrottsliga situationer de upplever utmanande och stressande. Detta för att undersöka om det finns ett samband mellan PBS och olika coping-strategier samt om det finns ett samband mellan de olika strategierna inom coping.

Metod

Genom en kvantitativ ansats användes två enkäter i studien. En enkät undersökte grad av prestationsbaserad självkänsla och den andra enkäten mätte val av coping-strategier inför en utmanande och stressande situation. Enkäterna delades ut till två olika hockeyföreningar. De 65 enkäterna som kom tillbaka fördes sedan in i Statistica för analys.

Resultat

Resultatet visade att de unga ishockeyspelarna inte hade en särskilt hög tendens till prestationsbaserad självkänsla. De coping-strategier de var mest benägna att använda var aktiv coping, planering och positivt tänkande. De strategier som i sin tur visade sig korrelera med PBS var aktiv coping, egen skuldbeläggning och önsketänkande. Det starkaste sambandet återfanns mellan PBS och önsketänkande. I delskalorna inom coping-enkäten korrelerade flertalet strategier med varandra och bland dessa var de mer aktiva förhållningssätten: planering, aktiv coping och undantryckande av andra aktiviteter.

Slutsats

De unga spelarna verkade inte i stor grad koppla deras självkänsla till prestation. När det kom till hantering av utmanande och stressande situationer uppvisade de ett mestadels aktivt förhållningssätt. De med en något högre tendens till PBS hade även en ökad benägenhet att använda sig av strategin *önsketänkande* som ett sätt att hantera stressande situationer. Man kan dra slutsatsen att de flesta spelarna ifråga planerar och har struktur på sitt spel och hanterar stressande situationer på ett effektivt och positivt sätt i form av aktiva coping-strategier. De som har större tendens till prestationsbaserad självkänsla hanterar dessa situationer på ett sätt som kan liknas vid drömmande och visualisering vilket även det kan räknas som ett positivt förhållningssätt.

Nyckelord: Ishockey, aktiv/passiv coping, prestationsbaserad självkänsla, effektiv coping, villkorlig självkänsla

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| 1 Inledning..... | 1 |
| 1.1 Bakgrund | 1 |
| 1.1.1 Självkänsla | 1 |
| 1.1.2 Prestationsbaserad självkänsla | 2 |
| 1.1.3 Coping | 3 |
| 1.2 Tidigare forskning | 5 |
| 1.2.1 Prestationsbaserad självkänsla | 5 |
| 1.2.2 Coping | 6 |
| 1.2.3 Stress inom idrotten..... | 6 |
| 1.2.4 Ishockeyspelare och prestation..... | 7 |
| 1.2.5 Självkänsla och coping..... | 8 |
| 1.3 Syfte | 9 |
| 1.3.1 Frågeställningar | 9 |
| 2 Metod | 10 |
| 2.1 Deltagare | 10 |
| 2.2 Urval..... | 10 |
| 2.3 Enkätmetodik | 10 |
| 2.3.1 Prestationsbaserad självkänsla | 10 |
| 2.3.2 Coping-strategier | 11 |
| 2.4 Tillvägagångssätt..... | 11 |
| 2.5 Etiska överväganden | 12 |
| 2.6 Databearbetning | 13 |
| 3 Resultat..... | 14 |
| 3.1 Prevalens av prestationsbaserad självkänsla | 14 |
| 3.2 De vanligast förekommande coping-strategierna..... | 14 |
| 3.3 Samband mellan PBS och olika coping-strategier | 15 |
| 3.4 Samband mellan olika coping-strategier | 17 |
| 4 Diskussion | 19 |
| 4.1 Prevalens av prestationsbaserad självkänsla | 19 |
| 4.2 De vanligaste förekommande coping strategierna | 20 |
| 4.3 Samband mellan PBS och olika coping-strategier | 21 |
| 4.4 Samband mellan olika coping-strategier | 23 |
| 4.5 Studiens validitet och reliabilitet..... | 24 |
| 4.6 Framtida forskning | 25 |
| 4.7 Slutsats | 26 |

| | |
|--|-----|
| Käll- och litteraturförteckning..... | 267 |
| Bilaga 1 – Litteratursökning Syfte och frågeställningar | 31 |
| Bilaga 2 – Information till föräldrar | 32 |
| Bilaga 3- Blankett om informerat samtycke | 33 |
| Bilaga 4 - Enkäter..... | 34 |
| | |
| Tabell 1 – De vanligast förekommande coping-strategierna | 14 |
| Tabell 2 – Samband mellan PBS och olika coping-strategier | 15 |
| Tabell 3 – Vilken coping-strategi hade störst unikt samband med PBS? | 16 |
| Tabell 4 – Samband mellan olika coping-strategier | 17 |

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Definitionen av stress fokuserar oftast på mental balans och hur individen ifråga upprätthåller det genom psykiska och fysiska svar på omgivningen. Stress under en kortare period kan vara till en fördel rent prestationsmässigt (Blom, 2011, Weinberg & Gould, 2011, s.82-83). I idrottssammanhang kan detta till exempel vara en match eller ett krävande träningspass. Exponeras man för stress under en lång tid utan möjlighet till återhämtning kan dock effekten bli den motsatta. Om den stressande situationen ifråga har en negativ hälsoeffekt på individen beror på en rad olika faktorer såsom omgivning, gener, och personlighet men även på individens egen *tolkning* av situationen (Blom, 2011). Om situationen är viktig för individens prestation, till exempel vid en avgörande match, blir denne extra stressad vid tanken på misslyckande (Weinberg & Gould, 2011, s.84). Vid konfrontering av en sådan situation tar individen till de resurser som krävs för att kunna hantera utmaningen. Det som kan påverka denna process negativt kan vara just rädslan av att inte räcka till och att därmed göra andra besvikna. Stressen kan även uppkomma av för hård, långvarig träning eller stora krav från tränare och föräldrar. I ung ålder har idrottare inte lika mycket att säga till om och tränare och föräldrar står istället för de viktiga besluten gällande sportlivet (Weinberg & Gould, 2011, s.524). Att inte ha kontroll över sitt eget öde kan sätta stora påfrestningar på en idrottare och leda till en minskad *inre motivation*¹ (Coakley, 1992, Weinberg & Gould, 2011, s.524). Den okontrollerbara pressen och de eventuella krav som individen ställer på sig själv kan överskrida dennes uppskattade kompetens och kontroll och istället leda till en sämre självkänsla. Hur man hanterar dessa yttre och inre krav kan visa sig i och utanför spelet och ha både negativa och positiva konsekvenser (Weinberg & Gould, 2011, s.285).

1.1.1 Självkänsla

Självkänsla är allmänt accepterat som en nyckelindikator av emotionell stabilitet och anpassning till yttre krav (Biddle, Fox & Boutcher, 2000 s.90). Den kan vara en subjektiv *upplevelse* men kan även anses vara något så fundamentalt som ens egna jag (Biddle et al. 2000 s.90). God självkänsla är kopplat till positiva faktorer som att man är tillfreds med livet,

¹ Inre motivation: självbestämmande, där individens beteende styrs av dennes egna inre önskningar. En uppgift utförs för dess egen skull snarare än i på jakt efter materiella belöningar (Deci & Ryan, 1985).

har en bra social förmåga, är självständig, stresstålig samt visar en hög nivå av prestation i skola och jobb (Biddle et al. 2000 s.88). Dålig självkänsla är kopplat till ohälsa och kan i värsta fall leda till depression, tillhörighetsoro, neuros och en känsla av hjälplöshet (Biddle et al. 2000 s.89). Som Rosenberg beskrev (1965); självkänsla refererar till en persons övergripande individuella utvärdering av sig själv och sina olika kompetenser.

1.1.2 Prestationsbaserad självkänsla

Prestationsbaserad självkänsla (PBS) handlar inte om en specifik nivå av självkänsla utan om hur den formas och bibehålls (Hallsten; Josephson & Torgén, 2005). Den hänvisar till en sårbar kvalitativ aspekt av självkänsla, nämligen en villkorlig. Det vill säga när den är beroende av att uppfylla specifika krav och normer inom en viss domän. (Hallsten, 2012) Inom idrotten kan dessa vara exempelvis att göra ett visst antal mål eller passningar under en match, springa ett lopp under en viss tid och så vidare. Prestationsbaserad självkänsla har kopplats till både arbets- och idrottsrelaterad stress. Den har även kallats *villkorlig* och *kompetensbaserad*. Individer med hög villkorlig självkänsla anser sig vara kompetenta och är generellt nöjda med sig själva endast när de möter sina prestandakrav och blir emotionellt lugnade av andra. (Blom, 2011) Om däremot resultaten inte möter de inre/yttre kraven medföljer självkritik och besvikenhet. Begreppet kompetensbaserad självkänsla utvecklades med hänvisning till den villkorliga självkänslan beroende av kompetens. (Blom, 2011) De med en hög kompetensbaserad har en låg grundläggande självkänsla som de försöker kompensera för genom överdrivna strävanden efter framgång och perfektion. Med god prestation kommer positiv feedback men ibland är glädjen av den endast temporär och då blir istället negativ kritik det som sätter avtryck och påverkar självkänslan mest. (Blom, 2011) Prestationsbaserad självkänsla är därför väldigt instabil då den växlar i linje med misstag och framgång och inom idrottsvärlden blir detta sannolikt framträdande då förlust och vinst ofta är så påtagliga. Hallsten (2005) har utformat en modell som beskriver hur tendens till PBS kan leda till ohälsa. I den modellen illustreras vad som påverkar en individs självkänsla (familj, vänner, inre krav), hur individen gör för att bibehålla en god självkänsla, till exempel hårt arbete för att lösa eventuella problem, strävan efter perfektion/överlägsenhet, samt vad konsekvenser av handlandet kan leda till. Hallsten menar på att yttre press tillsammans med problemlösning och krav kan leda till psykisk belastning och oro. När oro och en försämrad självkänsla infinner sig kan det leda till ytterligare försök att uppnå krav och hantera negativa

tankar. Om denna onda cirkel fortgår kan det i värsta fall leda till utbrändhet. (Hallsten et al. 2005) För att undvika att detta sker måste individen ta kontroll över situationen och hitta de interna och externa resurser som bäst kan användas för att hantera utmaningen ifråga. Individen måste hitta rätt strategi för att psykiskt och fysiskt klara av pressen denne ställs inför.

1.1.3 Coping

Strategier för att hantera press kan te sig på olika sätt. Den mest applicerade beskrivningen av coping-strategier är ”en konstant process att ändra kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att klara av specifika yttre eller/och inre krav eller konflikter vilka bedöms som överstigande ens resurser” (Lazarus & Folkman, 1984, s.141). Enligt Lazarus finns det tre olika typer av information som en individ måste ta in för att kunna fastställa mängden stress/påfrestning (Lazarus & Folkman, 1984, s.141.), vilka är: *primär bedömning*, *sekundär bedömning* samt *coping-resurser*. Den primära bedömningen innebär att individen ifråga ställer sig frågan vad situationen den befinner sig i har för betydelse för henne/honom. Denna fas handlar mycket om individen själv och hur denne påverkas (Duda, 1998, s.141). Den sekundära bedömningen handlar om vad som kan göras åt problemet. Frågan som ställs i denna fas är istället ”Vad kan jag göra?”. Med andra ord utvärderar individen hur mycket kontroll denne har över situationen och resultatet av den. (Duda, 1998, s.142) Dessvärre är det i den här fasen som mycket stress kan uppkomma då individens självupplevda kompetens kanske inte kan mätas med omgivningens krav. Den upplevda kontrollen kan då försvinna och lämna en känsla av hjälplöshet. Den tredje bedömningen är att se över resurser. Med det menas de färdigheter/tekniker en individ har till sitt förfogande för att kunna tackla eventuella hot och motgångar. (Duda, 1998, s.142) Att kunna hantera stress eller ett eventuellt nederlag är viktigt för en idrottare både när det kommer till den egna prestationen och för dennes inre välmående. Av denna anledning är coping-strategier av intresse att studera inom idrotten, för att skapa en bättre förståelse för hur man på bästa sätt hanterar utmanande och påfrestande situationer. Coping har gått under benämning problemfokuserad och emotionell, aktiv och passiv, men även *approach* och *avoidance*, med andra ord konfronterande och undvikande former av coping (Roth & Cohen, 1986). De faller oftast under kategorierna aktiv och passiv coping, där konfronterande är en aktiv och problemfokuserad coping-strategi involverande planering, sökande av kunskap, aktivt engagemang samt uttryckande av känslor (Roth & Cohen, 1986). Undvikande tillhör däremot kategorin passiv och emotionellt fokuserad coping eftersom att den handlar om att skjuta upp problem, inte ge situationen tillkänna, undvika att

tänka på det och så vidare. Konfronterande/aktiv strategi drar fördelar av situationen för att kunna göra den lättare att kontrollera. Undvikande/passiv strategi är att föredra då emotionella resurser är begränsade, det vill säga när individen ifråga har en låg självkänsla. (Roth & Cohen, 1986) De två mest erkända formerna av coping är dock *problemfokuserad* coping och *emotionell* coping. (Ekman & Arnetz, 2005, s.50).

Problemfokuserad coping

Den problemfokuserade copingen handlar om att ändra eller hantera ett problem som orsakar stress hos individen ifråga. Det relateras ofta till ett lösande av problem. Man definierar situationen man har framför sig, utvecklar eventuella lösningar, väger för- och nackdelar med dem, väljer den mest effektiva och agerar. (Lazarus & Folkman, 1984, s.162) I idrotten kan det innebära exempelvis att man ökar ansträngning i sin sport för att prestera bättre, positivt självprat innan tävling/match, be om råd av medspelare, delta i diverse rehabiliteringsprogram för att hantera en skada och så vidare (Weinberg & Gould, 2011, s.284). Detta aktiva hanteringssätt är ofta knutet till en positiv responsförväntning där individen ifråga har en större kontroll över situationen den befinner sig i (Ekman & Arnetz, 2005, s.53).

Emotionell coping

Denna form av coping handlar om att istället reglera den emotionella reaktionen som resultat av ett problem som orsakar stress hos individen (Lazarus & Folkman, 1984, s.179). Beteendet kännetecknas av avslappning, meditation, önsketänkande, egen skuldbeläggning, mentalt och fysiskt undvikande samt kognitiva försök att förändra sin förhållning till situationen, istället för den egentliga omgivningen (Weinberg & Gould, 2011, s.284). Inom idrotten handlar det om till exempel nedvarvning/vila efter match, visualisering av mål, skam vid förlust, att man drar sig tillbaka efter en match med flera. Emotionell coping, har påståtts infinna sig när en situation ter sig svår att lösa (Lazarus & Folkman, 1984, s.203). När det saknas ett samband mellan personens handlingar och händelseförloppet kan det leda till en känsla av hjälplöshet. Om denna känsla upprätthålls kan det ha en negativ inverkan på individens välmående. (Ekman & Arnetz, 2005, s.50)

1.2 Tidigare forskning

1.2.1 Prestationsbaserad självkänsla

Prestationsbaserad självkänsla (PBS) har i studier kopplats till psykisk stress och oro och hur det i sin tur kan leda till minskad effektivitet, utbrändhet och långvarig sjukfrånvaro (Blom, 2011, Hallsten et al. 2012,). PBS har även studerats mycket i relation till bland annat perfektionism och hur det kan leda till psykisk ohälsa (Stoeber & Janssen 2011. Hill, Hall & Appleton, 2007. Sagar & Stoeber, 2009). Dessa studier har kommit fram till att en överdriven strävan efter perfektion inom sin domän det vill säga att prestera på topp, tillsammans med yttre och inre krav kan ha negativa utgångar i form av träningsberoende, rädsla för misslyckande och skam. På grund av detta minskar den aktiva copingen och individen kan uppleva en känsla av hjälplöshet. (Stoeber et al. 2011. Hill et al. 2007. Sagar & Stoeber, 2009) En studie undersöker inre och yttre krav på perfektion och dess samband med träningsberoende och om det påverkas av en labil självkänsla (Hill et al. 2007). En förklaring är hård självkritik vid avgörande prestationer. Negativa känslor kommer med upplevt misslyckande och detta leder med stor sannolikhet till en ökad träningsinsats för att leva upp till eventuella förväntningar och därmed en ökad risk för överträning. De som har högre risk för överträning är därmed personer som känner främst ett inre krav på perfektion och som har träning som sin domän för att etablera villkorligt egenvärde. De känner konstant press att träna för att validera sig själva. (Duda, 1998, s.295, Hill et al. 2007) Länken mellan detta fenomen och PBS är tydlig.

En strävan efter perfektion kan bero på, och bestå av, en mängd olika faktorer såsom mycket högt satta personliga normer, oro för misslyckande, upplevd press från föräldrar, upplevd press från tränare och så vidare. Sagar och Stoeber (2009) undersökte dylik strävan efter perfektion samt perfektionistisk oro över misstag samt rädsla för misslyckande (*fear of failure*) och emotionell respons hos unga idrottare. Perfektionistisk oro var positivt korrelerat med rädsla för misslyckande. Man fann att en strävan efter perfektion var positivt relaterat till hög prestation medan en upplevd oro över att nå perfektion tillsammans med press från föräldrar och tränare ledde till rädsla för misslyckande och skam. En annan studie av Sagar (2009) kopplade rädsla för misslyckande till coping hos unga idrottare. Studien kunde påvisa att rädsla för misslyckande kunde leda till kognitiva konsekvenser såsom oro och ångest och

en sämre prestation under match. Tillsammans med perfektionistisk oro ledde det till negativa coping-strategier som *egen skuldbeläggning* och en minskad *aktiv coping*. (Stoeber et al. 2007) Perfektionistisk *strävan* kopplas däremot till aktiv coping och rent agerande (Sagar & Stoeber, 2009). För att sammanfatta; det finns studier på idrottare och deras upplevda prestationskrav (Hill et al. 2007, Stoeber et al. 2007, Sagar & Stoeber, 2009) men det som saknas är en djupare inblick i de inre kraven som individen ställer på sig själv och hur denne kopplar sitt egenvärde till den givna situationen.

1.2.2 Coping

Coping har förklarats som hantering av påfrestande och stressande situationer och att kunna hantera stress på ett effektivt sätt har visat sig vara avgörande för mental utveckling hos barn och ungdomar (Werner, 1989). Att mentalt kunna hantera en utmanande situation, att uppvisa ”mental tuffhet”² har associerats med problemfokuserad/aktiv coping och en ökad kontroll (Kaiseler et al. 2012, Nicholls et al. 2011). Har man däremot en dålig coping-förmåga finns en ökad risk för kognitiv stress och skador (Devantier, 2011, Williams & Anderson, 1998). I en metaanalys från 2007 sammanställdes resultat från studier med barn och tonåringar och deras coping med stressorer inom idrotten (Holt et al. 2005). En effektiv coping-strategi kan förstärka idrottsupplevelser och förhindra psykologiska och fysiologiska problem som annars kan leda till tillbakadragande (Holt et al. 2005) och genom att i tidig ålder se vilka som inte har en lika effektiv coping-strategi kan man hinna hjälpa dem innan de riskerar att tappa motivation. De coping-strategier som visade sig mest effektiva i studien var en bra självbild, visualisering, mental förberedelse och aktiv coping (Holt et al. 2005). De som har visat på negativa resultat och som används minst i idrottssammanhang är avståndstagande och humor (Crocker & Graham, 1995, Kim et al. 2003).

1.2.3 Stress inom idrotten

Forskning på unga idrottare och stress är omfattande; den har lagt fokus på utbrändhet till följd av inre och yttre press men också hur symtom för utmattning och utbrändhet kan orsakas av den sociala utvecklingen i stort (Coakley, 1992). Det har diskuterats huruvida denna ångest som kan uppkomma i idrottssammanhang har att göra med identitetssökande och att man identifierar sig med sin sport istället för att se till personliga egenskaper (Coakley, 1992).

² En idrottares förmåga att fokusera, återhämta sig efter nederlag, förmåga att hantera press, beslutsamhet att fortsätta vid motgångar samt mental motståndskraft (Weinberg & Gould, 2011, s.248).

Individer i tonåren upplever många förändringar både fysiskt och psykiskt och detta kan påverka deras upplevda självkänsla samt agerande i sin idrott (Blom, 2011). Att identifiera sig med sin idrott kan liknas vid att ha hög tendens till PBS eftersom att det är detsamma som att identifiera sig med sina prestationer. Detta är en intressant aspekt att vidare studera och det har inte gjorts mycket inom ishockey.

1.2.4 Ishockeyspelare och prestation

Målgruppen ishockeyspelare har inte varit föremål för många studier vad gäller självkänsla och coping. De studier som har gjorts på ishockeyspelare handlar främst om den unika aggressiva spelstilen de har (Lauer & Paiement, 2009, Widmeyer & Birch, 1984). Ishockeyspelare känner ofta tvång att vara ”macho” inför tränare och kamrater och de får lära sig att aggressivitet är en förutsättning för framgång (Lauer & Paiment, 2009). Detta kan göra det svårt att veta var gränsen går för vad som är okej och det resulterar i att spelarna hanterar sina negativa emotioner genom aggressivt beteende som i sin tur kan leda till bråk och skador (Lauer & Paiement, 2009). Aggressivitet har visat sig kunna vara effektivt och leda till framgång i början av en match men den har även visat sig uppkomma som en reaktion på misslyckande (Widmeyer & Birch, 1984). Det kan förklaras som en sorts rädsla för att misslyckas som med stor sannolikhet har orsakats av en vilja att prestera på topp, dock är det få studier som handlar om ishockey och prestandakrav. En av dem genomfördes av Stoeber Stoll, Salmi, & Tiikaja (2009). I studien undersöktes ishockeyspelare och deras strävan efter hög prestation och perfektion. Studien lägger vikt vid upplevelser och känslor samt hur de leder till ett visst resultat. (Stoeber et al. 2009) Man har även undersökt det omvända, nämligen hur vissa resultat bland ishockeyspelare genererar vissa känslor. En sådan studie gjordes av Hanin & Syrja (1995), där man undersökte hur medvetna spelarna var om i hur stor grad deras inställning påverkade spelresultat och prestation. Vad båda studierna belyser och som är viktigt att ha i åtanke är hur angeläget det är att upplysa och uppmärksamma spelare på deras känslor och hur dessa påverkar dem. Att kunna tolka omgivningen, egna emotioner och sedan omsätta dem till gynnsamma tankar och beteenden är en viktig egenskap och avgör hur en idrottare agerar i en given situation (Lundqvist et al. 2009). Det har visat sig att de idrottare som har störst talang inom sin idrott har en bättre psykologisk hantering av press. De har en tydligare målsättning, bättre självförtroende och en bättre koncentration. (Kruger, Pienaar, Du Plessis & Van Rensburg, 2012) Med detta sagt kan det vara intressant att hjälpa unga idrottare att utveckla en bra psykologisk hantering av stress det vill säga en effektiv

coping-strategi för att de på så sätt ska kunna förbättra deras atletiska prestation.

Vad som klassas som en effektiv coping-strategi kan vara väldigt individuellt men det som inte har studerats är vilka som är vanligast hos unga ishockeyspelare. Den vetenskapen skulle kunna leda till bättre förståelse för spelet och för vad som klassas som ”effektivt” i just den målgruppen.

1.2.5 Självkänsla och coping

Antalet studier där man kopplar självkänsla och coping är begränsade. Ett av få exempel gjordes av Hill et al. (2010) och likt många andra studier låg fokus på att utvärdera utbrändhet som eventuell konsekvens av idrottarens upplevelser. Resultat visade att problemfokuserad coping var negativt relaterat till utbrändhet hos idrottare medan en undvikande mer emotionell form av coping visade ett positivt samband med utbrändhet. Detta styrks av forskning där man direkt har kopplat en låg självkänsla till emotionell coping som undvikande av problem och skam samt ventilering av känslor och avkoppling. (Chapman & Mullis, 1999, Lane, Stevens & Jones, 2002) Personer med hög självkänsla uppvisade en mer problemfokuserad coping i form av planerande, uppsökande av hjälp samt ökning av ansträngning. De strategier som har visat sig användas minst är humor och sökande av instrumentellt stöd. (Chapman & Mullis, 1999) Sammanfattningsvis har självkänsla studerats i relation till coping men inte den av villkorligt slag, den som är beroende av prestation och det är en självkänsla som är ytterst angelägen då den är extra sårbar (Hallsten, 2012).

Vid undersökande av olika coping strategier och hur de, i sin tur, korrelerar med varandra har man funnit att de som i stor utsträckning används samtidigt är de av problemfokuserad sort; planering, undantryckande av andra aktiviteter samt aktiv coping. De olika sätten att söka stöd på har även visat på ett starkt signifikant samband med varandra. (Crocker & Graham, 1995) Emotionella coping-strategier såsom avståndstagande, förnekande och humor har dock inte visat sig korrelera och det kan bero på deras åtskilda funktionella karaktär (Crocker & Graham, 1995). De som använder sig av problemfokuserade strategier kan även använda sig av emotionellt fokuserade, det behöver alltså inte vara svart eller vitt. Detta har dock inte studerats mycket. Tidigare forskning har delat in strategierna i problemfokuserad och emotionell coping, men det är intressant att istället undersöka mer specifikt de olika formerna av coping, i det här fallet de olika delskalorna inom MCOPE (se förklaring i metoddel). För att se hur konsekvent de används och i hur stor utsträckning.

För att sammanfatta så finns det forskning gjord på självkänsla och coping i idrottens värld men det görs inte en direkt koppling dem emellan. Studierna har använt en mer generell tolkning av självkänsla och inte gått närmare in på prestation och vad det kan göra för individens upplevda egenvärde. Mycket fokus har legat på att undersöka stress och utbrändhet samt om det kan leda till ett tillbakadragande från idrotten eller eventuella skador (Stoeber & Janssen 2011. Hill, Hall & Appleton, 2007. Sagar & Stoeber, 2009). Unga idrottare har använts som målgrupp men just ishockeyspelare är en understuderad målgrupp. Många studier som har undersökt självkänsla och coping har lagt fokus på individuella idrotter vilket gör lagsporter intressanta att studera vidare. I lagsporter finns det många olika faktorer som påverkar, inte bara tränare och föräldrar utan även lagkamrater och moståndare. Ishockey som idrott är unik i den bemärkelsen att den uppvisar en tydlig stereotyp vilken inkluderar att vara macho och hård och det kan sätta ytterligare press på unga idrottare, framförallt då de är i den fasen i livet där de både utvecklas psykiskt och fysiskt. Eftersom spelstilen är aggressiv och aktiv i sig kan man diskutera huruvida det är den strategin som ska dominera spelet eller om det är mer nyanserat än så. Påverkar denna miljö av yttre krav och hård spelstil ishockeyspelarnas självkänsla positivt eller negativt? Känner de oro eller styrka inför en påfrestande situation och på vilket sätt hanterar de den?

1.3 Syfte

Syftet med den här studien var att undersöka förekomst av prestationsbaserad självkänsla hos unga manliga ishockeyspelare samt vilka coping-strategier de använder sig av i idrottsliga situationer de upplever utmanande och stressande. Detta för att undersöka om det finns ett samband mellan PBS och olika coping-strategier samt om det finns ett samband mellan de olika coping-strategierna.

1.3.1 Frågeställningar

- Hur stor tendens till prestationsbaserad självkänsla har unga manliga ishockeyspelare?
- Vilka strategier använder de för att hantera stressande och utmanande situationer inom sin sport?
- Hur ser sambandet ut mellan en hög tendens till PBS och olika val av coping-strategier och med vilka strategier är sambanden som störst?
- Finns det samband mellan de olika coping-strategierna?

2 Metod

2.1 Deltagare

Deltagarna i denna studie var 65 ishockeyspelare från två olika hockeyföreningar. Alla spelare var män i åldrarna 13-17 år. 72 % av deltagarna var över 15 år och 28 % under.

2.2 Urval

Deltagarna kom från två olika hockeyföreningar. Den initiala tanken var att undersöka ungdomar i idrotten. Anledningen till detta var att den studieansvariga ville undersöka hur ungdomars psyke fungerar i idrottssammanhang. Att det blev just ishockeyspelare var dels ett bekvämlighetsurval dels för att så begränsad forskning fanns om just den målgruppen. Vid sökning efter studier om unga idrottare var det ytterst få som gick att finna om ishockeyspelare. Detta gjorde det extra intressant och angeläget att undersöka målgruppen. Samtliga ishockeyspelare spelar i division ett eller i junioreliten.

2.3 Enkätmetodik

För att undersöka prestationsbaserad självkänsla och olika coping-strategier användes två olika enkäter. Den första var Competence-Based Self-Esteem Scale (CBSE; Blom & Johnson, 2011) och den andra var en modifierad version av Carvers COPE (MCOPE; Crocker & Graham, 1995) med ytterligare förändringar av Lundqvist (se bilaga 4).

2.3.1 Prestationsbaserad självkänsla

Skalan som användes för att mäta prestationsbaserad självkänsla var the Competence-Based Self-Esteem Scale (CBSE, Blom & Johnsson, 2007). CBSE har till grund Hallstens (2005) PBS skala med fyra påståenden om prestationsbaserad självkänsla. Den nya skalan av Blom och Johnsson består av 12 påståenden med två dimensioner: villkorlig kompetenssträvan (att man endast anser sig ha ett värde om man presterar bra, att man ser andras framgångar som ett hot samt att man inte ser till vem man är utan *vad* man åstadkommer) samt ren självkritik (att vill säga hur individen ställer sig till ett nederlag, att denne känner skam och besvikelse inför sig själv (Blom & Johnsson, 2007)). Svartalternativen graderas på en skala från 1-5, (1=stämmer inte alls 2=stämmer dåligt 3=stämmer delvis 4=stämmer bra och 5=stämmer helt). Svaren kodas därefter så att en hög poäng motsvarar en hög prestationsbaserad självkänsla. De med en högre PBS har alltså större tendens till att koppla egenvärde till prestation, vilket kan anses vara mer negativt för individen ifråga. Skalan om PBS har använts

i svenska studier (Spänner, 2000 och Le & Urbanc, 2008) men har inte vidare utvecklats. Däremot har man arbetat med tvillingdata där Hallstens skala ingår men Bloms skala är fortfarande under bearbetning (Blom, 2013).

2.3.2 Coping-strategier

För att undersöka olika coping-strategier vid stressande och påfrestande situationer inom idrotten användes den modifierade versionen av Carvers COPE; MCOPE (Crocker & Graham, 1995). Den består av 48 påståenden om olika coping-strategier uppdelade i 12 delskalor med fyra påståenden i varje. Påståendena är utspridda i skalan, så att inte respondenterna ska märka av deras repetitiva natur. Skalan är en modifierad version av Carvers COPE (1989) och anledningen till att den valdes till den aktuella studien är för den är mer idrottsrelaterad och dessutom förkortad vilket ger större sannolikhet att respondenterna besvarar alla påståenden. De första delskalorna innefattar olika aspekter av problemfokuserad coping: aktiv coping, planerande, undertryckande av andra tävlingsfokuserade aktiviteter, sökande av instrumentellt stöd. De andra är skalor innefattande emotionell coping: söka emotionellt socialt stöd, positiv omtolkning, förnekelse, ventilerande av känslor, önsketänkande, avståndstagande (Crocker och Graham, 1995). De två resterande delskalorna, humor och egen skuldbeläggning har varit svårare att generalisera till en typ av coping. Crocker och Graham (1995) anpassade skalan efter idrottsrelaterade situationer. Olika problem man kunde förhålla sig till på den tidigare COPE-skalan byttes ut mot *prestation*. I Crocker & Graham-versionen får idrottare uppge hur ofta de använder en viss typ av coping under en påfrestande prestationssituation, man skattar mellan 1-5 där 1 betyder ”gör det inte alls” och 5 ”gör det väldigt ofta”. Det finns stöd för reliabilitet för den modifierade versionen av COPE, den enda delskalan i enkäten som har visat sig problematisk är den om förnekelse. COPE behöver dock utvärderas mer (Duda, 1998, s.155). Validiteten har dessvärre inte lagts ner mycket tid på. Den slutgiltiga enkäten blev MCOPE med ytterligare modifieringar där påståenden om religion och acceptans tagits bort (Lundqvist, 2011). Skalan var anpassad efter unga simmare så för att passa aktuell studie byttes ord som ”simmare” och ”tävling” ut mot ”ishockeyspelare” och ”match” (se bilaga 4).

2.4 Tillvägagångssätt

Arbetet inleddes med en genomgång av tidigare forskning på PBS och coping i sökmotordatabaserna *Sportdiscus*, *Eric* och Google Scholar med flera. Efter det gjordes en genomgång av befintliga skalor mätandes PBS och coping för att se vilka som verkade bäst

lämpade för aktuell undersökning och målgrupp. Efter att ha ställt skalorna mot varandra och kritiskt granskat var och en av dem valdes CBSE och MCOPE ut som underlag för studien. Först av allt gjordes en pilotstudie med sammanlagt tre enkäter: de två beskrivna ovan samt den ursprungliga skalan om PBS (Hallsten, 2005)³. Tio gymnasieelever fick fylla i enkäterna efter en idrottslektion på Gymnastik- och idrottshögskolan. De fick kort information om vad enkäten handlade om samt syftet med studien och därefter fick de fylla i sina svar. De uppmanades att ställa frågor och kommentera påståendena så mycket de ville. Modifiering av enkäten skedde sedan eftersom att vissa komplikationer hade upptäckts efter pilotstudien. Respondenterna tyckte att vissa frågor var för repetitiva och i vissa fall otydliga. Formateringen ändrades något för att enkäten skulle bli mer lättläst och de fyra inledande frågorna utformade av Hallsten (2005) togs bort. Två av de frågorna upprepades i den andra PBS-skalan och eftersom enkäten i sig inte var så omfattande valdes den bort. Det lämnade 12 påståenden om PBS medan de 48 stycken i skalan MCOPE fick stå kvar. Vid utdelning av enkäterna avsattes trettio minuter för information och ifyllning av svar. Spelarna uppmanades att ställa frågor och blev informerade om att de medverkade frivilligt. De som ännu inte hade fyllt 15 fick ta med sin enkät i kuvert tillsammans med informationsblad till förälder och en blankett om informerat samtycke som förälder och deltagare skulle skriva under.

2.5 Etiska överväganden

Forskning får endast utföras om forskningspersonen har samtyckt till den forskning som avser henne/honom. Enligt lagen om etikprövning är det ett krav att respondenten informeras om planen för forskningen, syfte, metoder som används, vem som är ansvarig, att deltagande är frivilligt samt att respondenten får avbryta när han/hon vill. (CODEX 2013-06-08) Muntlig information lämnades till deltagarna och den studieansvarige var närvarande under ifyllning av enkäterna så att denne kunde svara på eventuella frågor. Respondenterna blev dock uppmanade att inte prata med sina kamrater, utan istället utgå från sig själva och ge spontana svar, detta för att svaren skulle bli så sanningsenliga som möjligt. Den studieansvarige samlade in enkäterna själv från de som inte behövde målsmans underskrift (de över 15) medan de under fick ett kuvert med sig att lägga den påskrivna enkäten i tillsammans med blanketten som skulle skrivas under av målsman. Barn som har fyllt 15 och inser vad

³ Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig
Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv
Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor
Jag har ibland känt ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet (Hallsten, 2005)

forskningen innebär för hans eller hennes del, skall informeras och samtycka till forskningen. I andra fall ska vårdnadshavarna informeras om och samtycka till forskningen. (CODEX 2013-06-08) De respondenter som inte hade fyllt 15 uppmanades att lämna tillbaka alla påskrivna blad i *slutet* kuvert så att ingen förutom den studieansvarige skulle kunna se innehållet. Alla respondenter (som ville medverka) fick fylla i enkäterna på plats, detta för att samma förutsättningar skulle gälla för alla och reliabiliteten på så sätt skulle öka. De som lämnade in på plats fick med ett informationsbrev till föräldrarna. Informationen skickades även till respektive tränare för denne att lägga upp på föreningens hemsida. Vid insamlandet av de enkäter och blanketter som behövde målsmans godkännande så var studieansvarig på plats. Då många av respondenterna glömde bort att ta med enkäterna eller inte var närvarande vid följande träningstillfälle var det fem stycken enkäter som inte kunde samlas in av den ansvarige. De enkäterna tillhandahölls då av tränaren, i slutna kuvert. Även om detta inte var idealiskt så lämnades kuverten in till studieansvarig stängda.

2.6 Databearbetning

De 65 insamlade enkäterna fördes in i Statistica. Påståenden i PBS-skalan kodades som PBS1, PBS2 och så vidare, fram till påstående 12. De olika coping-strategierna kodades först som MC 1-48 för att sedan delas in i de delskalor som fanns bland de 48 påståendena. Delskalorna kodades på följande sätt: 1=*aktiv coping*, 2=*planering*, 3=*undantryckande av andra aktiviteter*, 4=*sökande av social instrumentellt stöd*, 5=*sökande av socialt emotionellt stöd*, 6=*positivt tänkande*, 7=*ventilering av känslor*, 8=*Förnekande*, 9=*humor*, 10=*önsketänkande*, 11 =*egen skuldbeläggning* och 12=*Avståndstagande*. Inledningsvis kontrollerades förekomst av PBS och val av coping-strategi genom deskriptiv analys. PBS och skalan för aktiv coping avvek inte signifikant från normalfördelningen, varför parametrisk statistik användes. Ett medelvärde för varje enskild respondents resultat på PBS-skalan uppmättes med hjälp av svaren på de olika påståendena och därefter togs medelvärdet fram från det totala resultatet. Likadant gjordes med de olika strategierna inom coping-skalan. Därefter gjordes ett Spearman korrelationstest där PBS-skalan och alla 12 coping-strategier i MCOPE ställdes mot varandra. För att utesluta att de olika strategierna påverkade varandra och för att se vilken strategi som hade ett unikt samband med PBS, användes en linjär regressionsanalys. PBS var den beroende variabeln och de olika coping-strategierna de oberoende. Syftet var med andra ord att se vilken strategi som kunde ha påverkat grad av PBS utan påverkan av en annan variabel/strategi.

3 Resultat

3.1 Prevalens av prestationsbaserad självkänsla

Bland respondenterna låg medelvärdet på PBS-skalan på 2,91 (SA=0,70); det vill säga medelvärdet låg runt svarsalternativ nummer tre som motsvarar ”stämmer delvis”.

Sammanfattningsvis hade respondenterna i detta fall inte en särskilt hög tendens till PBS. 38 % av de 65 respondenterna hade kryssat i tre eller högre på skalan som helhet. Dock låg dessa 38 % nära medelvärdet och utgjorde därmed inte en så utmärkande grupp. Det var ingen av respondenterna som hade kryssat i fem på alla påståenden. (1=stämmer inte alls 2=stämmer dåligt 3=stämmer delvis 4=stämmer bra och 5=stämmer helt.)

3.2 De vanligast förekommande coping-strategierna

Tabell 1. Medelvärde för de olika coping-strategierna samt standardavvikelse.

| Coping-strategier (N = 60-65) | Medel | Standardavvikelse |
|--|-------|-------------------|
| <i>Problem-fokuserade strategier</i> | | |
| Aktiv coping | 3,30 | 0,44 |
| Planering | 2,94 | 0,65 |
| Undantryckande av andra aktiviteter | 2,74 | 0,70 |
| Sökande av socialt instrumentellt stöd | 2,68 | 0,70 |
| <i>Emotionellt fokuserade strategier</i> | | |
| Sökande av socialt emotionellt stöd | 2,25 | 0,73 |
| Positivt tänkande | 2,87 | 0,52 |
| Ventilering av känslor | 2,46 | 0,78 |
| Förnekande | 1,46 | 0,40 |
| Avståndstagande | 1,80 | 0,42 |
| Önsketänkande | 2,20 | 0,63 |
| <i>Övriga</i> | | |
| Egen skuldbeläggning | 2,40 | 0,72 |
| Humor | 1,75 | 0,64 |

Genom en deskriptiv analys kunde de populäraste coping-strategierna urskiljas. Tabell 1 visar de strategier som används i störst utsträckning hos de unga ishockeyspelarna: *aktiv coping*, *planering* samt *positivt tänkande*. De två coping-strategierna kan inräknas under rubriken problemfokuserad coping. Medelvärden för dessa låg runt tre och siffran representerar ”gör så ganska ofta”. Två andra coping-strategier som spelarna hade benägenhet att använda var *undantryckande av andra aktiviteter* och *sökande av socialt instrumentellt stöd*. Även de kännetecknar ett aktivt förhållningssätt. En delskala som hade väldigt lågt värde var *förnekande* där många respondenter med stor sannolikhet hade svarat ”gör så sällan”. En problemfokuserad och aktiv strategi visades sig alltså vara den vanligaste i detta fall.

3.3 Samband mellan PBS och olika coping-strategier

Tabell 2. Samband mellan PBS och olika coping strategier

| Coping | PBS |
|--|-------|
| <i>Problemfokuserade strategier</i> | |
| Aktiv coping | 0,15 |
| Planering | 0,30* |
| Undantrycka andra aktiviteter | -0,01 |
| Söka instrumentellt stöd | 0,10 |
| <i>Emotionellt fokuserade strategier</i> | |
| Söka emotionellt stöd | 0,06 |
| Positivt tänkande | 0,10 |
| Ventilering av känslor | 0,04 |
| Förnekande | -0,12 |
| Avståndstagande | 0,04 |
| Önsketänkande | 0,44* |
| <i>Övriga</i> | |
| Egen skuldbeläggning | 0,50* |
| Humor | -0,06 |

Korrelationer signifikanta vid $p < 0,05$ är markerade med stjärna

En korrelationsanalys användes för att undersöka de coping-strategier som hade ett signifikant samband med PBS. Dessa var: *önsketänkande*, *egen skuldbeläggning* och *planering*. Med andra ord; då vissa ishockeyspelare visade en högre tendens till PBS hade de samtidigt en benägenhet att önska att den stressande situationen ifråga skulle sett annorlunda ut, skuldbelägga sig själva samt lägga upp en plan för att klara av situationen/utmaningen ifråga.

Tabell 3. Vilken coping-strategi hade störst unikt samband med PBS?

| N=50 | b* | Std.Err of b* | p- value |
|--|-------|------------------|-------------|
| <i>Problemfokuserade coping-strategier</i> | | | |
| Aktiv Coping | 0,03 | 0,24 | 0,91 |
| Planering | 0,11 | 0,18 | 0,53 |
| Undantryckande av andra aktiviteter | -0,08 | 0,17 | 0,64 |
| Söka instrumentellt stöd | -0,13 | 0,19 | 0,50 |
| <i>Emotionellt fokuserad coping</i> | | | |
| Söka emotionellt stöd | -0,32 | 0,17 | 0,07 |
| Positivt tänkande | 0,08 | 0,17 | 0,64 |
| Ventilering av känslor | 0,02 | 0,17 | 0,91 |
| Förnekande | -0,07 | 0,21 | 0,73 |
| Avståndstagande | -0,10 | 0,18 | 0,59 |
| Önsketänkande | 0,40* | 0,19* | 0,04* |
| <i>Övriga</i> | | | |
| Egen skuldbeläggning | 0,34 | 0,18 | 0,08 |
| Humor | -0,01 | 0,19 | 0,96 |

För att kunna svara på vilken delskala/coping-strategi som hade störst unikt samband med PBS användes en regressionsanalys. Analysen gjordes för att utesluta möjligheten att de olika delskalorna kunde ha påverkat varandra. PBS var den beroende variabeln och coping-strategierna de oberoende, med andra ord undersöktes om tendens till PBS var beroende av en specifik strategi individen använde i given situation.

Resultatet visade att den enda delskalan som hade ett unikt positivt samband med PBS, var önsketänkande (p=0,04). Som tidigare nämnt fanns det samband även med *egen skuldbeläggning* och *planering* men de kan ha påverkats av varandra och därför visade de sig inte signifikanta i regressionsanalysen

3. 4 Samband mellan olika coping-strategier

Tabell 4. Samband mellan olika coping-strategier

Markerade korrelationer är signifikanta vid $p < 0,05$.

| | PBS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|----|
| Problemfokuserad coping | | | | | | | | | | | | | |
| 1=Aktiv coping | 0,15 | | | | | | | | | | | | |
| 2=Planering | 0,30* | 0,51* | | | | | | | | | | | |
| 3=Undantryckande av andra aktiviteter | -0,01 | 0,54* | 0,34* | | | | | | | | | | |
| 4=Söka instrumentellt stöd | 0,10 | 0,50* | 0,32* | 0,39* | | | | | | | | | |
| Emotionellt fokuserad coping | | | | | | | | | | | | | |
| 5=Söka emotionellt stöd | 0,06 | 0,25* | 0,33* | 0,16 | 0,46* | | | | | | | | |
| 6=Positivt tänkande | 0,10 | 0,40* | 0,38* | 0,38* | 0,50* | 0,45* | | | | | | | |
| 7=Ventilering av känslor | 0,04 | 0,31* | 0,15 | 0,28* | 0,15 | 0,33* | 0,32* | | | | | | |
| 8=Förnekande | -0,12 | -0,05 | -0,01 | 0,14 | 0,24 | 0,34 | 0,05 | 0,22 | | | | | |
| 9=Avståndstagande | 0,04 | -0,01 | 0,36 | 0,07 | 0,09 | 0,21 | 0,21 | 0,16 | 0,23 | | | | |
| 10=Önsketänkande | 0,44* | 0,01 | 0,29* | -0,01 | 0,31* | 0,38* | 0,28* | 0,09 | 0,09 | 0,12 | | | |
| Övriga | | | | | | | | | | | | | |
| 11=Humor | -0,06 | -0,07 | 0,09 | 0,06 | 0,13 | 0,16 | -0,03 | 0,06 | 0,37* | 0,27* | 0,12 | | |
| 12=Egen skuldbeläggning | 0,50* | 0,39* | 0,40* | 0,20 | 0,35* | 0,28* | 0,22 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 0,39* | 0,01 | |

Aktiv coping visade statistiskt signifikanta samband med samtliga problemfokuserade coping-strategier: planering, undantryckande av andra aktiviteter, söka instrumentellt stöd. De strategierna handlar om att mer eller mindre ta kontroll över situationen, lägga upp en taktik, planera och göra sitt yttersta för att allt går som det är tänkt. Sambandet med undantryckande av andra aktiviteter visar på fokus och koncentration på målet ifråga. Respondenterna hade även en ökad tendens att tillsammans med aktiv coping söka instrumentellt stöd, det vill säga be om hjälp och råd av andra med samma erfarenhet. Sökande av emotionellt stöd, positivt tänkande, ventilerande av känslor och egen skuldbeläggning tillhörde även de strategier som sammanföll med ett aktivt copingsätt. Tillsammans med en planerande form av coping hade respondenterna även en tendens att använda sig av samtliga problemfokuserade coping-strategierna, och därtill önsketänkande och egen skuldbeläggning. Undantryckande av andra aktiviteter visade sig ha ett signifikant samband främst vid aktiv coping men även vid

planering, sökande av socialt stöd, positivt tänkande och ventilerande av känslor. Hos respondenterna fanns det ett tydligt positivt samband mellan sökande av instrumentellt och emotionellt stöd. Det vill säga behov av stöd i form av råd och kunskap samt stöd i form av tröst och empati. Av de två formerna visade sig *emotionellt* stöd ha störst samband med olika variabler. Inte helt oväntat korrelerade ventilering av känslor (ex. visa upprördhet, prata om känslor etc) med sökande av emotionellt stöd. Positivt tänkande korrelerade med de mer problemfokuserade variablerna och inte med de om förnekande, egen skuldbeläggning, humor och avståndstagande. De som använde positivt tänkande använde med stor sannolikhet även instrumentellt och emotionellt stöd. De individer som använde ventilering sökte även emotionellt stöd i högre grad och var mer benägna att undantrycka andra aktiviteter. Vad gäller förnekande var korrelationerna inte många. Det var dels sökande av emotionellt stöd dels humor. De individer som förnekade att den stressande situationen infunnit sig hade även en tendens till att skämta bort det seriösa i ”problemet”. Att använda skämt och humor som en strategi för att hantera dessa stressande och påfrestande situationer hade inte ett så högt snittvärde, med andra ord var det inte så vanligt bland de unga ishockeyspelarna. Det enda humor korrelerade med var som sagt förnekelse. Önsketänkande och drömmande förekom hos de som även sökte både instrumentellt och emotionellt stöd (främst emotionellt), de som planerade mycket samt de som tänkte positivt. Ett signifikant samband kunde även påvisas mellan önsketänkande och egen skuldbeläggning. Egen skuldbeläggning i sin tur korrelerade med följande; aktiv coping, planering, socialt instrumentellt och emotionellt stöd, positivt tänkande samt avståndstagande/undvikande. Störst samband var hos de med en mer aktiv och planerande form av coping. Det sista valet av coping-strategi, nämligen avståndstagande innebär att man tar avstånd från den jobbiga situationen, ”problemet” ifråga. Man ger mer eller mindre upp. Denna strategi visade ett samband med främst en planerande form av coping samt humor och egen skuldbeläggning.

4 Diskussion

Syftet med den här studien var att undersöka förekomst av prestationsbaserad självkänsla hos unga manliga ishockeyspelare samt vilka coping-strategier de använder sig av i idrottsliga situationer de upplever utmanande och stressande. Detta för att undersöka om det finns ett samband mellan PBS och olika coping-strategier samt om det finns ett samband mellan de olika sorters coping-strategierna.

4.1 Prevalens av prestationsbaserad självkänsla

Enkäterna visade att 38 % av respondenterna hade ringat in tre eller högre på PBS-skalan, de hade med andra ord en något högre tendens till PBS. Med nästan fyra av tio som hade en högre tendens till PBS så kanske är det inte ett så ovanligt problem men med tanke på att tre motsvarar ”stämmer delvis” kan det vara många av respondenterna som har tendens till PBS ”ibland”. Ingen kunde sägas vara extrem (det vill säga kryssat i fem för alla påståenden) så då kan man diskutera huruvida de unga spelarna i det här fallet inte känner hård press från varken tränare/föräldrar eller sig själva och kanske har ett avdramatiserat förhållande till sin ishockey. Eller så upplever de press men känner att de kan hantera och främst ta avstånd ifrån den. Stoeber (2009) talar om en *strävan* efter och en *oro* över att uppnå perfektion vilket kan jämföras med begreppet PBS. Strävan kontra oro att uppnå perfektion kan tydligt kopplas till hög kontra låg tendens till PBS: har man hög tendens till PBS sätter man hög press på sig själv och på att prestera optimalt: med andra ord man *oroar* sig över att (inte) vara perfekt (Stoeber et al. 2009). Enligt Blom (2011) kan de med PBS ha en låg grundläggande självkänsla, och försöker kompensera denna genom överdrivna strävanden efter framgång och perfektion. Det är denna kompensering som kan ge negativa resultat eftersom att det handlar om att bevisa sitt värde genom perfektion och mycket hårt arbete. Man känner ett så kallat villkorligt egenvärde, vilket är baserat på krav man ställer på sig själv och krav som kommer från omgivningen (Hill et al. 2007). I den aktuella målgruppen kan dessa yttre krav komma från tränare, kamrater och/eller föräldrar. Med aktuella resultat verkar det dock inte vara särskilt vanligt i denna målgrupp. Kanhända har de god självkänsla och tror på sig själva tills prestationen bevisar motsatsen (Blom, 2011) och eftersom deras prestationer i det här fallet har varit bra har deras känslor bara bekräftats snarare än motbevisats. Med andra ord de tror på deras förmåga och värde och det har speglats i deras prestation. Det skulle förklara det relativt låga värdet på PBS-skalan.

4.2 De vanligaste förekommande coping-strategierna

De coping strategier som användes mest var aktiv coping, planerande och positivt tänkande. De två första kan inräknas under rubriken problemfokuserad coping. Medelvärde för dessa låg runt tre, vilket motsvarar ”gör så ganska ofta”. Coping-strategierna med lägst medelvärde var förnekande, humor och avståndstagande. Det är svårt att dra generella antaganden om ishockeyspelares coping strategier eftersom att så få studier har gjorts med just denna målgrupp men med aktuella resultat kan fastställas att just dessa individer uppvisar ett mer aktivt, problemfokuserat förhållningssätt. Då det har visat sig vara positivt relaterat till ökat välmående och bättre prestation (Crocker & Graham, 1995) är det ett bra fynd. För att nå höga tävlingsnivåer är det fördelaktigt för tävlingsidrottare att använda denna typ av coping för att hantera utmaningar och en krävande omgivning (Crocker & Graham, 1995). Kanske har majoriteten av spelarna i aktuell studie nått den höga nivån just tack vare detta. Med coping strategier av aktiv sort såsom planering får individen mer struktur och en ökad kontroll inom sin idrott och det ger i sin tur större positiva responsförväntningar (Ekman & Arnetz, 2005, Kaiseler et al. 2012, Nicholls et al. 2011). Emotionell coping i sin tur behöver inte vara negativ men den används mer när individen ifråga inte är i kontroll över situationen. Som exempel kan en spelare välja att ignorera ett störande moment han inte har kontroll över, vilket kan vara att föredra eftersom att det hjälper denne att upprätthålla fokus (Anshel, 1996). Det kan även minska stress, ångest och andra faktorer som påverkar spelaren negativt (Lazarus & Folkman 1984). När man känner att man har kontroll över en situation är däremot ett aktivt förhållningssätt att föredra, vilket spelarna i den aktuella studien verkar göra. Den upplevda kontrollen kan komma från till exempel upplevd kompetens, stöd från kamrater/familj, tydligt upplägg från respektive tränare, erfarenhet eller helt enkelt matchvinst. En intressant aspekt är hur stor inverkan föräldrar och tränare har i det här fallet. Tonåringar har visat sig använda effektivare strategier än barn i form av visualisering, självprat och positivt tänkande (Holt et al. 2005). Detta kan bero på att de har lärt sig att utveckla mentala färdigheter bättre samt att de ser tränaren som den huvudsakliga källan av krav och inspiration, till skillnad från de yngre spelarna där kanske *föräldrarna* fortfarande spelar störst roll i deras liv och idrott. Både föräldrar och tränare har stor inverkan på unga idrottare och om detta resulterar i ett visst sätt att hantera stress är intressant att diskutera (Sagar et al. 2009).

4.3 Samband mellan PBS och olika coping-strategier

Spelare med högre grad av PBS var också mer benägna att använda tre sorters coping: önsketänkande, egen skuldbeläggning och planering. Önsketänkande hör till en mer emotionell form av coping där individen ifråga drömmer om hur den givna situationen ska se ut eller önskar att resultatet av en prestation skulle ha varit annorlunda: med andra ord ett mer passivt sätt. Det är logiskt att en idrottare med hög PBS också väljer en önsketänkande strategi eftersom att denne kanske ser problemet som så pass övermäktigt att denne istället drömmer om önskvärd situation. Egen skuldbeläggning handlar om att man lägger skulden på sig själv och känner skam över en eventuell förlust eller en allmänt stressande situation. Vid hög PBS kan man även i detta fall koppla till att individen känner sig hjälplös vid hantering av situationen och försöker rationalisera det som har hänt/händer genom att skuldbelägga sig själv. Det har diskuterats huruvida den coping-strategin är av problem fokuserad eller emotionell natur. Den handlar inte om att aktivt agera för att lösa ett problem men det handlar om att ta ansvar för prestationsproblem (Crocker & Graham, 1995). Det ansvar idrottaren lägger på sig själv handlar om ett egenvärde beroende av prestation, att individen ser sin egen prestation som orsak till eventuell förlust. Därför är det logiskt att de med en hög PBS även uppvisar en skuldbeläggande form av coping. Egen skuldbeläggning har dock visat sig vara positivt relaterat till negativa effekter såsom stress och utbrändhet inom idrotten (Crocker & Graham, 1995, Ekman & Arnetz, 2005, Hill et al. 2010). Den tredje och sista formen som positivt korrelerade med PBS var planering. Detta var ett intressant fynd då planering förknippas mer med en aktiv coping och anses leda till positiva upplevelser och känslor. Tillsammans med andra problemfokuserade strategier förekommer planering oftare hos de med *hög* självkänsla (Lane et al. 2002). Vad detta kan bero på är svårt att säga men när man ser till resultaten i stort så var det ingen av respondenterna som hade en särskilt hög tendens till PBS. De med en något högre tendens kan man anta skärper till sig mer efter ett nederlag och fokuserar på planering och struktur för att prestera bättre vid nästa match. Har man hög PBS är det logiskt att man även planerar för att undvika negativa känslor och tankar som medföljer en svår utmaning eller eventuell förlust.

Önsketänkande visade sig vara den strategi som hade det starkaste sambandet med PBS. Med andra ord: vid hög tendens till PBS fanns en benägenhet att samtidigt använda en strategi innefattande fantiserande och drömmande om önskvärd situation. Inom MCOPE-skalan hade önsketänkande ett samband med delskalan egen skuldbeläggning. Med det kan man, med stor sannolikhet, säga att ett nederlag eller en stressande situation är något som kan förknippas med eget misslyckande och besvikelse inför den personliga prestationen. I tidigare forskning har man sett ett positivt samband mellan emotionell coping och utbrändhet (Hill et al. 2010). Att PBS i sin tur kan leda till utbrändhet har stärkts av Hallsten (2005) som beskriver detta som en ond cirkel av krav och överdrivna försök till prestation. Det är därför viktigt att hjälpa unga individer att hantera dessa krav. Respondenterna i studien verkade generellt ha kontroll och effektivt kunna hantera pressande situationer, även om variation fanns och somliga hade högre tendenser till PBS och emotionell coping, men man kan fortfarande jobba i preventivt syfte. För individer i tonåren är kontroll och effektiv hantering extra viktigt eftersom att det är avgörande för den mentala utvecklingen (Werner, 1989). Det är en tid då individen söker sin identitet, då denne utvecklar sin självkänsla samt psykosociala kompetens inklusive strategier för coping (Blom, 2011). Det är också då som man är särskilt mottaglig för kritik och då är det viktigt att som tränare och förälder uppmuntra och kritisera konstruktivt. Ställs det för höga yttre krav samtidigt som individen upplever brist på kontroll kan det leda till stora påfrestningar (Weinberg & Gould, 2011, s.524). I värsta fall kan detta tillsammans med ett sökande efter identitet leda till att man identifierar sig med sin idrott istället för sina personliga egenskaper (Coakley, 1992), något man med andra ord kan kalla en tendens till prestationsbaserad självkänsla. Är man som spelare därtill ambitiös och lägger ner mycket arbete på att lyckas känns det desto värre att misslyckas. Att känna kontroll är avgörande för motivation och hälsa (Duda, 1998, s.142), och ger upphov till aktiv coping. Genom att ge positiv feedback och låta spelarna få kontroll över sitt eget agerande finns det sannolikt en större chans att effektivisera deras spel. Majoriteten av ishockeyspelarna spelar på den högsta nivån i deras åldersgrupp och kanske beror det just på deras effektiva förmåga att hantera press, och deras säkerhet i sig själva. Om så är fallet har spelarna goda förutsättningar att förhindra psykiska och fysiska påfrestningar och istället få en starkare positiv idrottsupplevelse (Holt et al. 2005).

4.4 Samband mellan olika coping-strategier

Att studera coping i relation till olika faktorer såsom stress och perfektionism har undersökts tidigare men att ställa de olika strategierna emot varandra är något som inte har gjorts i så stor utsträckning och som också kan vara av intresse. Kanske främst för att se om idrottare är konsekventa i sitt sätt att hantera press eller om de tar till både emotionell och problemfokuserad coping i kombination. Resultaten i aktuell studie visade att fleralet signifikanta samband fanns mellan aktiv coping och undantryckande av andra aktiviteter. Det vill säga; när respondenterna ifråga använde sig av aktiv coping visade de även en benägenhet att använda sig av den typen av coping som involverar ett undantryckande av andra aktiviteter. Aktiv coping handlar om fokusering och att ha struktur på det arbete som måste läggas upp så det är logiskt att samtidigt blockera ut det som skulle kunna störa fokuseringen. Aktiv coping var den vanligaste strategin respondenterna använde sig av och den korrelerade med de flesta formerna av problemfokuserad coping: planering, sökande av instrumentellt stöd och undantryckande av andra aktiviteter. Det visade sig även ha ett samband med egen skuldbeläggning, som har räknats till både den problemfokuserade och emotionella formen av coping. Man kan dra slutsatsen här att de spelare som lägger in extra mycket arbete och planering i sitt spel förmodligen lägger desto större ansvar och press på sig själva ifall det går dåligt. De känner ett ansvar inför den eventuellt svaga prestationen ifråga (Crocker & Graham, 1995). För att dra paralleller till tidigare forskning (Stoeber et al. 2011) skulle detta kunna handla om en *strävan* efter perfektion inom sin idrott, med andra ord en högre tendens till PBS. Det som är intressant att bejaka är att en *oro* över att nå perfektion har visat sig leda till negativa effekter som egen skuldbeläggning och en minskad aktiv coping (Stoeber et al. 2011) men respondenterna i den här studien uppvisar en ökad benägenhet till ett skuldbeläggande förhållningssätt *tillsammans* med aktiv coping. De strävar efter att nå sitt mål, de lägger in de resurser som behövs men känner skuld när det går dåligt. Man skulle också kunna kalla det för en villkorlig självkänsla, där tron på sin förmåga och sitt värde är stor, tills prestationen bevisar motsatsen (Blom, 2011). När det kommer till den andra vanligaste strategin, nämligen planering, korrelerade även den med de mer problemfokuserade och aktiva formerna av coping samt egen skuldbeläggning. Den tredje vanligaste coping formen var positivt tänkande. Signifikanta samband fanns med samtliga problemfokuserade förhållningssätt. De som inte korrelerade var emotionella coping-strategier såsom egen skuldbeläggning, förnekande, humor och avståndstagande från aktivitet. Med positivt tänkande menas att man bland annat växer med erfarenheten/utmaningen samt

att man positivt omtolkar situationen för att göra den hanterbar, bara det säger mycket om de mentala färdigheterna som är viktiga att ha för optimal prestation och som dessa spelare redan verkar ha utvecklat. Att de aktiva formerna korrelerar med önsketänkande visar att spelares coping-förmåga inte behöver vara svart eller vit. Olika former av coping kan användas i kombination. Att drömma om önskvärd situation kan vara spelarnas sätt att hantera en till synes okontrollerbar situation för att upprätthålla fokus (Anshel, 1996). Då påståendena i delskalan om önsketänkande står skrivna i nutid eller framtid (se bilaga 4) kan spelarna tolka denna strategi som ett sorts självprat och uppladdning. Med detta sagt kan man diskutera huruvida de emotionella formerna av coping kan verka som omladdning för ytterligare ansträngning och aktiv hantering. Kanske är det ett sätt för spelarna på vilket de kan effektivisera sitt hockeyspel även när inte aktivt arbete/spel sker.

4.5 Studiens validitet och reliabilitet

Validitet av enkäten MCOPE (Crocker & Graham, 1995) är ännu okänd och det är en svaghet i denna studie. I det här fallet kan validiteten ha påverkats av misstolkning av påståenden på grund av respondenternas unga ålder eller/och enkäternas översättning. De olika svaren kan ha varierat beroende på tolkning av ”stressande” och ”utmanande” situationer. Vissa kanske tolkar det som att en match går dåligt och kryssar i val av strategi beroende på hur de hanterat detta. Andra kanske väljer att ta det ett steg längre och tänker inte bara på hur de skulle agera vid en stressande situation eller eventuell motgång utan hur de skulle agera vid motgång då de har ansträngt sig och gjort sitt allra bästa. Trots försök till att öka reliabiliteten och låta respondenterna fylla i enkäterna under samma förutsättningar det vill säga *innan* träningspass, så kan det ha påverkat svaren. Tränarna fanns då i närheten och gjorde kanske vissa spelare nervösa och stressade. Eftersom respondenterna var så många och utrymmet litet var de tvungna att sitta tillsammans i omklädningsrummet och den något hektiska miljön samt kommentarer från kamrater kan ha gjort dem ofokuserade. Några respondenter hade låtit bli att kryssa i vissa alternativ och i med det kan man ifrågasätta om prevalensen av PBS eller en viss coping strategi egentligen skulle ha varit högre eller lägre. När det kommer till skalan om PBS så är den ganska ledande. På grund av detta kan respondenterna välja att svara på ett visst sätt för att de inte vill ha en viss etikett. En svårighet med analysering av coping är att det finns så många definitioner av den. Det benämns dels passiv och aktiv coping dels emotionell och problemfokuserad (Ekman & Arnetz, 2005, s.50) samt avståndstagande och konfronterande (Roth & Cohen, 1986). Huruvida delskalorna inom skalan är reliabla kan

diskuteras vidare. Dessvärre var analysen bristande i det fallet. Att varje delskala endast har fyra påståenden kan dock leda till en underskattning av den interna korrelationen av punkterna (Crocker & Graham, 1995). Det som är problematiskt med påståendena i delskalan *önsketänkande* är hur de är framställda; de två första påståendena skulle kunna tolkas som en mer passiv form av coping där man mer eller mindre önskar bort en given situation medan de andra två kan liknas vid självprat och visualisering (se bilaga 4). Mycket beror på hur individen tolkar påståendena. Eftersom undersökning av den interna reliabiliteten i det här fallet var bristfällig går det inte att uttala sig om huruvida svaren inom skalan var konsekventa. Det skulle annars vara intressant att se eftersom det då handlar om att antingen vara mer passiv i sin hantering och på det sättet tackla en stressande situation tillsammans med en högre tendens till PBS, eller om självprat och eventuell uppladdning efter match, vilket kan räknas som mer aktiv hantering. Ett av hockeylagen som undersöktes hade någon vecka innan enkätutdelningen vunnit serien i deras division. Det hade varit intressant att urskilja dem från mängden och se om de bidrog till att dra ner medelvärdet för PBS. Då de överlägset hade vunnit kan man tänka att de även hade fått en tillfällig ökning av självförtroendet och därmed skattat lågt på PBS-skalan eftersom att de hade svårt att sätta sig in i de ”negativa” aspekterna av prestation. Vad gäller bortfall var de dessvärre många. Många externa bortfall då flera av de yngre deltagarna glömde bort att ge blanketten till föräldrarna eller glömde bort att ta med ifyllda blanketter och enkäter till studieansvarig. Det förekom även interna bortfall. I och med detta kan prevalensen av PBS ha varit annorlunda men korrelation mellan PBS och coping är däremot mer konsekvent eftersom att de flesta som svarade på enkäten om PBS även svarade på alla frågor om coping.

4.6 Framtida forskning

Individerna i denna studie verkar ha goda förutsättningar för en bra spelutveckling då de har en ökad benägenhet till att använda sig av mer aktiva coping-strategier samtidigt som de inte har en särskilt hög tendens till PBS. Att besvara vad som lett dem till detta ligger dock utanför ramen för denna studie. Det kan vara stöd från föräldrar, tydliga ramar och regler från tränare, bra spelidé, social trygghet eller mentala färdigheter. Dessa faktorer skulle kunna ge spelarna en känsla av struktur och kontroll och om detta i sin tur har hjälpt dem dit de är idag skulle vara intressant att undersöka. Man skulle även kunna jämföra de olika divisionerna för att se om de i högre division i större utsträckning använder sig av ett aktivt förhållningssätt och därmed har ett effektivare sätt att hantera stress (Kruger et al. 2012). Det är intressant att

undersöka just ishockeyspelare eftersom att så lite forskning har gjorts på den målgruppen. Med föräldrar, tränare och kamrater som driver på tillsammans med den hårda spelstilen som uppmuntras i sporten kan det vara intressant att se hur unga ishockeyspelare utvecklar deras mentala färdigheter och val av coping-strategier. På grund av press från tränare och kamrater att vara ”macho” och spela aggressivt kanske deras utveckling av coping-strategier ser annorlunda ut än hos idrottare i andra lagsporter. I framtiden skulle man därför kunna jämföra olika lagidrotter för att se skillnader dem emellan, inte bara rent spelmässigt utan även psykologiskt. När det kommer till ishockeyspelare på individnivå skulle man kunna vidare undersöka varför vissa reagerar med konfrontation och andra genom avståndstagande och osäkerhet. Vissa kanske är bättre på att hantera press eller så handlar det om något så fundamentalt som just självkänsla. Om en sådan osäkerhet kan leda till försämrad prestation kan det vara av intresse för både individ och tränare att utveckla de psykologiska färdigheterna hos dessa unga idrottare för att förbättra deras idrottsprestation (Kruger et al. 2012).

4.7 Slutsats

De unga spelarna verkade inte i stor grad koppla deras självkänsla till prestation. När det kom till hantering av utmanande och stressande situationer uppvisade de ett mestadels aktivt förhållningssätt. Den strategin som visade sig unikt korrelera med PBS var önsketänkande. De med en självkänsla kopplad till prestation visade alltså på att ha ökad benägenhet att drömma om önskvärd situation. Man kan tolka det som att de spelare med högre PBS väljer att hantera stressande situationer på ett sätt som tillåter dem att hålla fokus på målet genom en form av visualisering. Hur respondenterna väljer att tolka delskalorna beror mycket på varje enskild individs personlighet och situationen denne ställs inför. Man kan diskutera huruvida det finns ett universellt svar på vad som räknas som den ultimata strategin för att hantera ett problem. Kanske är det situationen som avgör val av strategi eller så är det val av strategi som avgör situationens utgång. Man kanske inte kan utbilda spelare i hur de på bästa sätt hanterar en påfrestande situation eftersom att det är olika för alla. De subjektiva upplevelserna avgör agerandet. Aktivt agerande och planering kan stärka vissa idrottares spel medan det kan försvaga andras (Hanin, 1995). Man kan med denna studie dra slutsatsen att spelarna ifråga mestadels verkar uppleva känslor av kontroll över deras spelsituation, de låter inte deras självkänsla påverkas mycket av spelets utgång. De hanterar motgång på ett medvetet och aktivt sätt och ska man diskutera kausalitet verkar detta ha genererat endast positiva resultat i deras ishockey.

Käll- och litteraturförteckning

Anshel, M. (1996) *Coping styles among adolescent competitive athletes*. The journal of social psychology, 1996 136(3), 311-323, Psychology department, University of Wollongong.

Biddle, J. H. Stuart, Fox, R. Kenneth & Boutcher, H. S. (2000) *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge

Blom, V (2011). *Striving for self-esteem - Conceptualizations and role in burnout*. Diss. Stockholm: Department of Psychology, Stockholm University.

Blom, V. & Johnson, M. (2007). *Development and Validation of Two Measures of Contingent Self-Esteem*. Vol. 5, No. 4 ISSN: 1541-745X pp. 300-328, Stockholm University

Byrne, B. (2000). *Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping-strategies among adolescents* Department of Human Biology and Movement Science, 2000 Spring; 35(137):201-15.

Carver, C. S. Scheier, M. F. Weintraub, J. K. (1989). *Assessing Coping-strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 1989 by the American Psychological Association, Inc. 1989, Vol. 56, Nr. 2, s. 267-283.

Chapman, P. L. Mullis, R. L. (1999) *Adolescent coping strategies and self-esteem*. Child Study Journal, Vol 29(1), 1999, 69-77.

Coakley, J. (1992), *Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem?* Sociology of sport journal, 1992, 9, 271-285. University of Colorado.

Codex – regler och riktlinjer för forskning, *Informerat samtycke*
codex <http://codex.vr.se/manniska2.shtml> [13-06-08]

Crocker, P. R.E. & Graham T. R. (1995) *Coping by Competitive Athletes With Performance Stress: Gender Differences and Relationships With Affect*. The Sport Psychologist, 1995,9,325-338, 1995 Human Kinetics Publishers, Inc.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Devantier, C. (2011). *Psychological Predictors of Injury Sport among Professional Soccer Players* Science Review Vol XX, nr. 5-6, 2011, 25-56, 2011.

Duda, J. L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Fitness Information Technology. USA: BookCrafters

Ekman, R. & Arnetz, B. (2005) *Stress – individen, samhället, Organisationen, Molekylerna*. Stockholm: Liber.

Hallsten, L, Josephson, M & Torgén, M (2005). *Performance-based self-esteem - A driving force in burnout processes and its assessment* Stockholm: National Institut for Working Life & authors

Hallsten, L (2012). *A note on the assessment of performance-based self-esteem*. Stockholm: Karolinska institutet

Hanin, Y & Syrja, P (1995) *Performance Affect in Junior Ice Hockey Players: An Application of the Individual Zones of Optimal Functioning Model*. The Sport Psychologist. 1995 9, 169-187 Kinetics Publishers, Inc. Research Institute for Olympic Sports

P. Hill, Andrew, Hall, H. K and Appleton P. R. , 2010 *Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies*. Anxiety, Stress, & Coping Vol. 23, No. 4, 415-430

Holt, N. L. Hoar, S. & Fraser S. N. (2005) *How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research*. European Journal of sport science, March 2005; 5(1): 25-39

Kaiseler, M. Polman, R. & Nicholls, A. (2009) *Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport*. Personality and Individual Differences, 47 (7). pp. 728-733.

Kruger, A. Pienaar, E. Du Plessis, L. J. Van Rensburg, (2012). *The importance of psychological characteristics in potentially talented adolescent long distance runners*. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance. Vol. 18, Nr. 2 (June) 2012, pp. 413-422. Sport Science Review Vol XX, no. 5-6, 2011, 25-56

Lane, M. Stevens, L. Jones, L. (2002) *Coping with self-esteem: the effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy*. Journal of Sport Behavior, Vol 25(4), Dec 2002, 331-345.

Lauer, L. & Paiement, C. (2009) *The Playing Tough and Clean Hockey Program* The Sport Psychologist, 2009, 23, 543-561 2009 Human Kinetics, Inc.

Lavallee, D, Thatcher, J & Jones, M. V. (2004). *Coping and Emotion in Sport*. Diss. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Lazarus, R. C. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. Springer publishing company, Inc. New York

Le, J. & Vrbanc, M. (2008) *Självkänsla och attributionsstil som prediktorer för subjektivt välbefinnande hos gymnasieungdomar*. Mälardalens högskola

Lundqvist, C. Sandin, F. & Hassmen, P.(2009) *Är elitidrottare tillräckligt emotionellt intelligenta för att kunna hantera tävlingsstress?* Svensk idrottsforskning 4-2009

Kim, M-S, Duda, J. L. Tomas, I. Balaguer, I. (2003) *EXAMINATION OF THE Psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questionnaire*. 2003. Vol. 12, núm. 2, pp. 197-212

Nicholls, A.R. Polman, R.C.J. Levy, A.R. and Backhouse, S.H. (2008) *Mental toughness,*

optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5). pp. 1182-1192.

Roth, S & Cohen, L. J. (1986). *Approach, Avoidance, and Coping With Stress*. American psychologist, Duke university.

Sagar, S. S. Lavalley, D. & Spray, S. M. (2009) *Coping, With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes*, *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2009, 3, 73-98.

Sagar, S. S. & Stoeber, J. (2009). *Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.

Sagar, S. S. Boardley, I. D. & Kavussanu, M. (2011) *Fear of failure and student athletes' interpersonal antisocial behaviour in education and sport* *British Journal of Educational Psychology* (2011), 81, 391–408

Spänner, M. (2000) *Villkorlig självkänsla hos personer med fibromyalgia*.
Mälardalens högskola

Stoeber, J, Stoll, O, Salmi, O & Tiikaja, J (2009). *Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team*. *Journal of Sports Sciences*, January 1st 2009; 27(1): 85–94

Stoeber, J & Janssen, D.P. (2011) *Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day* *Anxiety, Stress, & Coping* Vol. 24, No. 5, October 2011, 477-497 School of Psychology, University of Kent, Canterbury

Weinberg, S. Robert & Gould, D (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 5th edition, USA: Human kinetics

Widmeyer, W. N. & Birch, J.S. (1984) *Aggression in professional ice hockey: a strategy for success or a reaction to failure?* Published as a separate and in *The journal of psychology*, 1984, 117, 77-84

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet var att undersöka förekomst av prestationsbaserad självkänsla och olika coping-strategier hos unga ishockeyspelare, samt se om det fanns ett samband emellan dessa.

Frågeställningar: Hur stor tendens till prestationsbaserad självkänsla har unga manliga ishockeyspelare? Vilka strategier använder de för att hantera stressande och utmanande situationer inom sin sport? Finns det ett samband mellan en hög tendens till PBS och olika val av coping och vid hänsyn till olika confounders vilken/vilka strategier av coping har störst samband med PBS? Finns det ett samband mellan de olika strategierna av coping?

Vilka sökord har du använt?

Self-esteem, coping coping-strategies, performance, Sport, athlete, young athlete, earning self-esteem, contingent self-esteem, competence-based self-esteem, performance-based self-esteem, fear of failure, burnout, MCOPE, problem focused coping, emotion focused coping, icehockey, prestationsbaserad självkänsla, kompetensbaserad självkänsla

Var har du sökt?

GIH:S bibliotekskatalog, Eric, Sportdiscus, Pubmed, Google scholar, Diva, Uppsatser.se

Sökningar som gav relevant resultat

Eric: fear of failure, stress. coping-strategies, stress, young athlete

Pubmed: contingent self-esteem, athlete, stress

Sportdiscus: self-esteem, coping, sportGoogle Scholar: coping, burnout, self-esteem

Kommentarer

Eftersom att själva begreppet prestationsbaserad självkänsla är myntat av en svensk och svår att hitta en engelsk motsvarighet till så var man tvungen att söka på många olika synonymer.

De negativa var att de kanske inte hade exakt samma betydelse som PBS.

Även Coping har beskrivits på olika sätt och det var därför svårt att hitta en allmängiltig förklaring på vad det är.

Bilaga 2 – Information till föräldrar



Hej!

Jag heter Lotta Ljung och går sista året på hälsopedagogutbildningen på Gymnastik- och idrottshögskolan Vi håller för tillfället på med att skriva vår C-uppsats och jag har valt att skriva om prestationsbaserad självkänsla (PBS) och olika coping-strategier hos unga ishockeyspelare.

Prestationsbaserad självkänsla (PBS) börjar bli mer och mer aktuellt i idrottssammanhang och begreppet innebär att man ser sitt värde i sina prestationer och handlingar. Varför det är intressant att undersöka är för att det kan påverka inte bara hur idrottare hanterar motgångar i sin specifika sport utan även hur denne mår utanför.

Syftet med den här studien är att dels se i hur stor utsträckning detta fenomen förekommer hos unga idrottare dels om det har något samband med de strategier de använder sig av i hantering (coping) av motgångar/misslyckande.

Som målgrupp har jag valt ishockeyspelare i åldrarna 13-17 år som är aktiva inom SDE (Stocksund/Danderyd/Enebyberg) och Farsta hockeyförening.

Enligt lagen om etikprövning kan barn/ungdomar från åldern 15 själva bestämma om de vill delta i studien utan medgivande av förälder men ni med en son under 15 får gärna skriva under den medföljande blanketten och posta till skolan. Ni som har en son över 15 men som har frågor eller invändningar angående er sons deltagande i studien får gärna kontakta mig.

Er son kommer att få fylla i två enkäter och detta kommer att göras helt anonymt, enkäterna och underskrifterna läggs i separata högar för att namn och svar inte ska kunna kopplas samman. Ni med en son under 15 måste dock ge samtycke och underskrift men det är endast jag som kommer att se vilken underskrift som tillhör vems förälder och det kommer ej att framgå i uppsatsen. Svaren kommer ej att publiceras utanför GIH utan ämnar användas endast i forskningssyfte på skolan. Om annat skulle bli aktuellt blir ni kontaktade av mig.

Tack på förhand!

Kontaktuppgifter

Lotta Ljung

Student vid GIH, hälsopedagogprogrammet Handledare och lektor inriktning idrottspsykologi

lotta.ljung@hotmail.se

Sanna Nordin Bates

sanna.nordin-bates@gih.se

Bilaga 3- Blankett om informerat samtycke



Prestation- handling eller identitet?

En studie om prestationsbaserad självkänsla och olika copingstrategier

Kryssa i, tack

Blankett om informerat samtycke

| | | Deltagare | Målsman |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Jag har last informationsbladet om studien och förstår vad det innebär. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Endast förälder/målsman: mitt barn/min tonåring har läst och förstått dennes informationsblad om studien och förstår vad det innebär. | | <input type="checkbox"/> |
| 3) | Jag förstår att det är frivilligt att delta (att ingen <i>måste</i> delta) och att deltagaren kan dra sig ur när som helst, utan att behöva uppge skäl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Jag förstår att information som samlas in hålls anonym (privat) i så lång utsträckning som möjligt, men kan komma att kompromissas/delas om till exempel deltagaren vill att tränaren ska se resultaten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Deltagares namn (skriv tydligt, tack)

Datum

Deltagares underskrift

Målsmans namn (skriv tydligt tack)

Datum

Målsmans underskrift

Studieansvarig

Datum

Underskrif

Bilaga 4 - Enkäter

Ishockeyspel i tanke och handling

Ålder: _____

Hockeyförening: _____

Prestationsbaserad självkänsla (PBS)

På en skala från 1 till 5, besvara hur väl påståendet stämmer genom att RINGA IN en siffra.

Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för

mycket inför varje påstående utan ange spontant vad du tycker stämmer in på just dig.

Självkänsla refererar till en persons övergripande individuella utvärdering av sig själv och sina olika kompetenser. (Rosenberg)

| Stämme r | Stämme r dåligt | Stämmer delvis | Stämmer helt | Stämmer |
|-------------|--------------------|-------------------|-----------------|---------|
| inte alls | | | bra | |

1. Jag känner att jag duger endast när jag har lyckats väl med något.....1.....2.....3.....4.....5

2. Jag anser att mitt värde som människa beror på hur väl jag lyckas med saker och ting.....1.....2.....3.....4.....5

3. Enligt mig är det inte 'vem jag är', utan 'vad jag har presterat' som räknas1.....2.....3.....4.....5

4. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig.....1.....2.....3.....4.....5

5. Min självkänsla är mycket beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor.....1.....2.....3.....4.....5

6. Jag upplever andras framgångar
lite som ett
hot.....1.....2.....3.....4.....5

7. Andras framgångar gör att jag piskar mig själv
att prestera lite extra.....1.....2.....3.....4.....5

8. Jag blir lätt rastlös när jag inte har något
till hands att prestera.....1.....2.....3.....4.....5

9. Oavsett det faktiska resultatet har jag alltid en gnagande känsla
inom mig att jag borde ha presterat bättre.....1.....2.....3.....4.....5

10. När jag har presterat sämre resultat än jag väntat mig
har det påverkat min självkänsla negativt.....1.....2.....3.....4.....5

11. Jag har svårt att förlåta mig själv om jag misslyckas
med någon viktig uppgift.....1.....2.....3.....4.....5

12. Jag känner att jag aldrig riktigt når mitt bästa resultat,
även om jag jobbar hårt.....1.....2.....3.....4.....5

Coping

Nedan finns en rad påståenden som handlar om olika sätt att hantera situationer som upplevs stressande och/eller som utmanande. Läs varje påstående och RINGA IN den siffra som bäst beskriver hur du VANLIGTVIS brukar göra för att hantera idrottsprestationer som du upplever som STRESSANDE och/eller UTMANANDE för dig som ishockeyspelare.

| | Gör sällan så | Gör så då och då | Gör så ganska ofta | Gör så en hel del |
|--|---------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Jag anstränger mig verkligen för att göra något som kan förbättra mitt spel..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Jag planerar hur jag ska göra inför och/eller under matchen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Jag tillåter <i>inte</i> mig själv att tänka på något annat än ishockey | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Jag pratar med någon för att få veta mer om mitt spel | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Jag pratar med någon om mina känslor..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Jag försöker se utmaningen som ett sätt att utvecklas som person | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Jag blir upprörd och släpper ut mina känslor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Jag försöker intala mig själv att ”den här matchen inte är på riktigt” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Jag kan med lätthet skratta åt mitt spelande | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Jag önskar att situationen ska försvinna ELLER att den ska vara överstökad..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Jag kritiserar eller läxar upp mig själv | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Jag kan inte hantera min satsning på ishockey och har slutat att försöka | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Jag försöker göra olika saker för att förbättra mig eller för att spela så bra som möjligt | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Jag försöker tänka ut en plan för vad jag ska göra | 1 | 2 | 3 | 4 |

15. Jag fokuserar fullt ut på ishockeyn, även om jag till viss del tvingas att släppa andra saker 1 2..... 3..... 4

16. Jag frågar personer som varit med om samma sak om vad de gjorde..... 1 2..... 3..... 4

17. Jag försöker få hjälp av mina vänner och min familj för att kunna hantera mina känslor 1 2..... 3..... 4

| | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|
| Gör sällan så | Gör så då och då | Gör så ganska ofta | Gör så en hel del |
|---------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|

18. Jag försöker se ishockeyn ur ett annat perspektiv för att det ska kännas mer positivt..... 1 2..... 3..... 4

19. Jag vet om att jag blir upprörd 1 2..... 3..... 4

20. Jag försöker att inte tänka på hur jag kommer att spela..... 1 2..... 3..... 4

21. Jag hittar på skämt om min prestation..... 1 2..... 3..... 4

22. Jag önskar att jag skulle kunna ändra situationen som jag ställs inför 1 2..... 3..... 4

23. Jag ger mig själv skulden för det som har hänt 1 2..... 3..... 4

24. Jag ger upp med att försöka bli bättre på ishockey..... 1 2..... 3..... 4

25. Steg för steg gör jag det som måste göras
Inför en match 1 2..... 3..... 4

26. Jag funderar på hur jag på bästa sätt ska kunna hantera utmaningar inom ishockeyn 1 2..... 3..... 4

27. Jag försöker verkligen undvika att andra saker ska störa min fokusering under match..... 1 2..... 3..... 4

28. Jag pratar med någon som kan hjälpa mig med mitt spel 1 2..... 3..... 4

29. Jag får stöd och förståelse av någon..... 1 2..... 3..... 4

30. Jag tänker på någonting som är bra i mitt spel..... 1 2..... 3..... 4

31. Jag släpper ut mina känslor 1 2..... 3..... 4

32. Jag låtsas som att matchen inte ska bli av 1 2..... 3..... 4

33. Jag skojar om mitt ishockeyspel..... 1 2..... 3..... 4

34. Jag dagdrömmer eller föreställer mig att jag ska göra en bättre match än vad jag tror..... 1 2..... 3..... 4

35. Jag tar på mig hela ansvaret för om matchen går dåligt..... 1 2..... 3..... 4

Gör
sällan

Gör så då
och då

Gör så
ganska ofta

Gör så en
hel del
så

36. Jag orkar inte längre bry mig om att göra mitt bästa 1 2..... 3..... 4

37. Jag tar verkligen tag i saker för att klara av utmaningen 1 2..... 3..... 4

38. Jag funderar mycket på hur jag ska göra..... 1 2..... 3..... 4

39. Jag slutar att göra andra saker för att kunna koncentrera mig på ishockeyn..... 1 2..... 3..... 4

40. Jag försöker få hjälp av någon som ger mig synpunkter på mitt spel 1 2..... 3..... 4

41. Jag pratar med någon om hur jag känner mig 1 2..... 3..... 4

42. Jag försöker lära mig någonting av erfarenheten 1 2..... 3..... 4

43. Jag upplever många upprörda känslor och visar mina känslor öppet 1 2..... 3..... 4

44. Jag agerar som om matchen inte kommer att bli av 1 2..... 3..... 4

45. Jag kan lätt hitta på roliga skämt om mitt spel..... 1 2..... 3..... 4

46. Jag fantiserar i min drömvärld om hur matchen ska gå..... 1 2..... 3..... 4

47. Jag känner att det är mitt fel om jag presterar dåligt..... 1 2..... 3..... 4

48. Jag lägger ner mindre energi på ishockeyn..... 1 2..... 3..... 4
