

Positiva och negativa känslotillstånd

- Hur upplever idrottsutövare att dessa påverkar prestationen?

Gustav Folkeson
Johanna Gustafson

IDROTTSHÖGSKOLAN
I STOCKHOLM
Lärarytildningen 2001-2005
Examensarbete 07:2005
Handledare: Carolina Lundqvist

SAMMANFATTNING

Syfte: Studiens syfte var att utifrån aspekterna stress, nervositet och ängslan/oro undersöka om idrottsutövaren upplever dessa känslotillstånd som positivt eller negativt för prestationen.

Studiens frågeställningar var: Hur kan positiv och negativ stress/nervositet upplevas påverka prestationen hos manliga ishockeyjuniorer? På vilket sätt upplever de manliga ishockeyjuniorerna att människor i omgivningen påverkar deras stress-/nervositetsnivå? Vad upplevs påverka prestationen mest positivt och negativt; somatisk oro, kognitiv oro eller tankar rörande självförtroende? Hur är de relaterade till varandra? Vad upplevs påverka prestationen mest; positiv eller negativ feedback? Vad händer med prestationen vid positiv/negativ oro?

Metod: Metod som valdes till denna studie var dels ett påståendeformulär, CSAI-2R, (som undersöker hur olika känslotillstånd upplevs påverka prestationen) samt intervjuer. Formuläret låg till grund för intervjuerna, som studiens största tyngd lades på.

Undersökningsspersonerna var män i åldrarna 17-21 och spelade ishockey i ett juniorlag på elitserienivå. Påståendeformuläret fylldes i av 18 personer och av dessa valdes fyra stycken ut för intervju beroende på svar som av oss ansågs intressanta för studien. Kontakt med denna klubb togs via e-post och tillgång till J20-laget gavs.

Sökningar efter relevant litteratur till bakgrundsdelens genomfördes i Idrottshögskolans bibliotekskatalog.

Resultat och slutsats: Hela undersökningsspersonernas resultat av påståendeformuläret kommer ej att redovisas. Istället lades tyngden på de fyra intervjuade, hela gruppens medelvärde är dock presenterat. Påståendeformuläret CSAI-2R visade hur mycket undersökningsspersonerna upplevde att de påverkades av kognitiv, somatisk ängslan/oro och självförtroende samt hur detta upplevdes påverka deras kommande prestation (positivt eller negativt). En av de fyra undersökningsspersonerna hade en genomgående upplevelse av negativ påverkan på prestationen.

Intervjusvaren stämde överens med siffrorna från påståendeformuläret bl.a. genom att ett högt självförtroende i de flesta fall upplevdes påverka prestationen positivt.

Intervjun berörde, förutom påståendeformuläret, på vilket sätt människor i omgivningen påverkade prestationen, positiv och negativ feedback samt hur positiv och negativ stress/nervositet kan påverka prestationen.

Tre av fyra undersökningsspersoner uppgav att de påverkades mest negativt av den kognitiva ängslan/oron, den fjärde påverkades mest negativt av den somatiska. Samtliga fyra undersökningsspersoner uppgav ett högt självförtroende och det var också detta som påverkade de flesta mest positivt för prestationen.

Positiv stress/nervositet kan upplevas påverka prestationen positivt och negativ stress/nervositet kan upplevas påverka prestationen negativt. Negativ feedback påverkade undersökningsspersonerna mer än positiv feedback vilket två stycken upplevde som bra för prestationen och två som dåligt för prestationen.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to see if athletes experience stress, nervousity and anxiety, as positive or negative influences within performance. The issues in question were: How do athletes experience the effects of positive and negative stress/nervosity on their performance? In which way do athletes experience an effect upon their levels of stress/nerves due to people in their surroundings? What influences performance the most from both a positive and negative point of view: somatic anxiety, cognitive anxiety or thoughts about self-confidence? How are these related to each other? Which influences performance the most: positive or negative feedback? What happens to performance when positive or negative anxiety appears?

Method: The method chosen for this study was a statement form, CSAI-2R, and interviews. The form was used for picking out persons to the interviews, which provided the substance of data for this study. The persons who were examined were men at the ages of 17-21 whom played ice hockey in a junior team at the highest level for Swedish juniors. The statement form was filled in by a total of 18 persons of which 4 were selected for an interview because their results provided the most relevant answers for the content of this study. The ice hockey club was contacted by e-mail whereupon access to this J20-team was given. Search for relevant background literature for this study was carried out in the library catalogue belonging to the University of Sport and Physical Education in Stockholm (Idrottshögskolan i Stockholm).

Results and conclusions: The statement form CSAI-2R showed how much those examined were affected by cognitive/somatic anxiety and self-confidence, as well as how this from experience affected their forthcoming performance (positively and/or negatively). One of the four persons who were examined had a general experience of negative influence on his performance. All interview answers corresponded with the figures from the statement form, among other things that a high self-confidence in most of the cases from experience affected the performance positively. With exception of the statement form, the interview concerned the way people in the surrounding environment influenced the performance, positive and negative feedback, as well as how positive and negative stress/nervosity could affect the athlete's performance. Three of four examined persons stated that they were affected most negatively by cognitive anxiety; the fourth person was affected most negatively by somatic anxiety. All four examined persons stated they possessed a high self-confidence and that this also had the most positive influence on their performance.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	sida
1. INTRODUKTION	5
1.1 Inledning	5
1.2 Bakgrund	6
1.2.1 Ängslan/oro, aktivering och stress	6
1.2.2 Stress –en livsviktig funktion	7
1.2.3 Krav och förmåga	7
1.2.4 Prestationsförmåga	8
1.2.5 Prestation och stress	9
1.2.6 Positiv och negativ stress	9
1.2.7 Tidigare forskning, teorier och hypoteser	10
1.3 Syfte, frågeställningar och teori	16
1.3.1 Syfte	16
1.3.2 Frågeställningar	16
1.3.3 Teori	16
2. METOD	17
2.1 Urval av undersökningspersoner samt bortfall	17
2.2 Mätinstrument och intervjuguide	18
2.3 Tillvägagångssätt och utförande	19
2.4 Felkällor	20
2.5 Validitet och reliabilitet	21
3. RESULTAT	22
3.1 Kognitiva delskalan	22
3.1.1 Sammanfattning kognitiv del	23
3.2 Somatiska delskalan	24
3.2.1 Sammanfattning somatisk del	25
3.3 Självförtroendedelskalan	26
3.3.1 Sammanfattning självförtroendedel	26
3.4 Total formulärsammanfattning av de intervjuade	28
3.5 Matchens betydelse och egen prestation	29
3.6 Positiv och negativ stress/nervositet i förhållande till prestation	30
3.7 Påverkan från människor i omgivningen	32
3.8 Positiv eller negativ feedback?	33
4. DISKUSSION	35
4.1 Slutsats	38
4.2 Generaliserbarhet	38
4.3 Värdering av eget arbete	39
4.4 Fortsatta studier	39
KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	40
BILAGOR	
Bilaga 1: CSAI-2R	
Bilaga 2: Tillagda formulärfrågor	
Bilaga 3: Intervjuguide	
Bilaga 4: Litteratursökning	
FIGURFÖRTECKNING	
Figur 1: Control model of debilitating and facilitative competitive state anxiety	
Figur 2: Inverted-U Hypothesis	
Figur 3: Reversal Theory	

1. INTRODUKTION

1.1 Inledning

De flesta som någon gång stått inför en utmaning där prestationen var viktig vet att en rad av olika känslotillstånd kan uppkomma. Ibland stress eller nervositet, ibland en ängslan eller oro om hur det hela ska sluta, ibland en rädsla om att misslyckas, ibland om att klara av utmaningen.

Har dessa känslotillstånd något att göra med hur vi sedan presterar?

Hur kan det påverka oss?

Vissa människor har ett otroligt starkt självförtroende, hur kommer det sig att de lyckas oftare än människor som inte har det?

Inom idrotten förekommer stress, detta kan, liksom nervositet eller ängslan/oro, påverka prestationen antingen positivt eller negativt, men det kan även ge upphov till skador. Vad som avgör om prestationen förbättras eller försämras av dessa känslotillstånd är hur idrottsutövaren kan tackla stressoren, alltså situationen som uppkommit och utlöst dessa känslor. Även grad av stress, nervositet eller ängslan och oro kan vara avgörande för den kommande prestationen. Något annat som kan påverka idrottsprestationen är hur laddad utövaren är för uppgiften. Denna uppladdning, eller tändning, behöver även den ligga på en lagom nivå för att prestationen ska lyckas.

Fysiologiska och psykologiska känslor som kan påverka prestationen är somatisk och kognitiv ängslan/oro samt självförtroende. Kroppsreaktioner i samband med prestation hör till de somatiska känslorna medan tankar rörande prestationen hör till de kognitiva.

Ett högt självförtroende är viktigt för prestationen eftersom en tro på sig själv och sina förmågor kan höja resultaten, samtidigt som individen oftast påverkas positivt av stressen eller nervositeten.

Då författarna till denna studie har egna erfarenheter av stress, nervositet och ängslan/oro i idrottssammanhang fanns intresset för att ta reda på bakomliggande orsaker för dessa känslotillstånd, vad som kan framkalla dessa känslor, hur det påverkar prestationen samt vad positiva och negativa känslor kan leda till i tävlingssammanhang.

1.2 Bakgrund

1.2.1 Ängslan/oro, aktivering och stress

Ängslan/oro (anxiety) upplevs av människor inom idrottsvärlden likväl som i det vardagliga livet.¹

Den uppkommer genom nervositet och spänning,² som en del idrottsutövare måste leva med. Nervositeten anses ofta behövas för att motivera och öka förståelsen för den egna förmågan när det gäller prestation och utveckling.

Idrottare kan lära sig att tackla ängslan/oron och även kunna använda den som ett positivt redskap för att nå ännu längre i sitt utövande.³

Fluktuerande orostillstånd (State anxiety) kan definieras som ett negativt känslotillstånd av oro och ängslan. Detta tillstånd varierar från situation till situation och visar sig på olika sätt beroende på hur stort hotet eller kravet uppfattas vara.

Individens grundläggande benägenhet att uppleva situationer som hotande, även om situationerna kanske objektivt sett inte alltid är det, benämns trait anxiety. Individer med hög grad av trait anxiety uppvisar oftare en högre grad av state anxiety i olika situationer de ställs inför.⁴

Det är viktigt att skilja på begreppen ängslan/oro och stress. Stress kan definieras på tre olika sätt; en stimulerande sorts stress, en försämrande eller som en reaktion på någonting. Stress kan också beskrivas utifrån både påverkan från omgivningen och känsloreaktioner vid specifika situationer.⁵

Vad som kan karaktärisera stressprocesser är bl.a. att flera olika händelser som leder till ett speciellt uppträdande, ett speciellt sätt att vara/reagera på händelsen eller att betoningen inte bara läggs på den särskilda situationen utan också på idrottsutövarens uppfattning av den gällande situationen.⁶

¹ Hackfort, Dieter & Spielberger, Charles D, *Anxiety in sports*, (New York: Hemisphere Publishing Corporation: 1989), p. 3

² Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p. 209

³ Hackfort, Dieter & Spielberger, Charles D, *Anxiety in sports*, (New York: Hemisphere Publishing Corporation: 1989), s.3

⁴ Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p.209

⁵ Ibid, p. 211

⁶ Ibid, p. 212

Aktivering (arousal) omfattar både psykologiska och fysiologiska energigivande system. Den har en motiverande effekt som representerar intensitetsnivån av olika beteenden. Den energigivande funktionen vid organismens aktivering måste hålla en balans så att intensivitet och kraftfull aktivitet inte blir för stor och då kan leda till sämre resultat.

Mätningar av individens aktivering görs ofta genom att titta på hjärtfrekvensen, blodtrycket eller andningsfrekvensen hos en individ. Dessutom kan hormonnivåerna ändras från det normala, t.ex. hos hormonet adrenalin.⁷

Fysiologiska och psykologiska känslor som kan påverka prestationen är somatisk och kognitiv ångslan/oro. De somatiska känslorna uppkommer från upplevelser av kroppsreaktioner, t.ex. ökad puls, svettningar, ”fjärilar i magen” etc. Kognitiv ångslan/oro handlar mer om det som finns i tanken, t.ex. oro för att prestera dåligt eller vad andra ska tycka om ens prestation.⁸

1.2.2 Stress –en livsviktig funktion

I grunden är stress något positivt, t.o.m. livsviktig, det är en primitiv funktion vi innesitter som är till för skydd och för överlevnad. Kroppens stressreaktioner kan vi inte styra själva utan detta är en automatisk funktion som ser till att kroppens fysiska kraft ökas maximalt. Om stressen utlöses av psykiska orsaker kan vi inte på samma sätt som vid fysiska orsaker förbruka de extra krafter vi fått och tröttnas inte ut så att vi blir tvungna att vila och återhämta oss fysiskt. Däremot behövs en mental återhämtning.

För att kunna utnyttja de extra krafterna vid stress kan idrottare lära sig att framkalla denna reaktion för att nå upp till högre prestationer än normalt. Detta är något idrottsmän gör genom mental träning och psykisk uppladdning.⁹

Beroende på vad vi tidigare har varit med om och upplevt jämför hjärnan sinnesintryck som liknar varandra och värderar vad som skulle kunna innebära något positivt eller negativt för oss.¹⁰

1.2.3 Krav och förmåga

Stress upplevs inte av de utmaningar som klarats av utan av de utmaningar som väntar eller inte klarats av.

⁷ Horn, Thelma S., “Arousal-Anxiety and Sport Behavior”, *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p. 208

⁸ Martens, Rainer, Vealey, Robin S & Burton, Damon, *Competitive anxiety in sport*, (Human Kinetics Publishers, Inc: 1990), p. 6

⁹ Bodin, Hélène, *Stressboken*, (Växjö: Zenario Sweden AB: 2001), s. 31 f

¹⁰ Folkhälsoinstitutet, *Stressens olika ansikten*, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet: 1999, 2:a upplagan) s. 30

Ofta höjs kraven på sig själv; ”Varför gjorde jag inte så”. Frustration kan uppkomma över ett ideal eller en förväntan då dessa inte kan uppfyllas i verkligheten. Denna stress finns inne i individen själv, hur hon tänker sig att saker ska vara eller bli.¹¹

Om de upplevda kraven som ställts på oss inte motsvaras av vår upplevda förmåga skapas en obalans. Om vi ställs för krav som är högre än vår förmåga kan detta både vara positivt och negativt. Krav kan hjälpa oss att höja vår förmåga, att utveckla det som behövs för att kunna lyckas med något som aldrig tidigare klarats av. Var gränsen går mellan utvecklig och stress är högst individuell och kallas för stresströskel.¹²

Det är alltså förmågan att hantera kraven som ställs på individen som avgör om eller när stressreaktioner uppkommer.¹³

Att sätta kroppen i beredskap i onödan kan kallas negativ stress, det är när individen gör av med en massa energi utan att få någonting tillbaka. Miljö, tidspress, dålig organisation, över- och understimulans är några av orsakerna som kan ge uppkomst till negativ stress.¹⁴

1.2.4 Prestationsförmåga

Överallt där människor utför resultatnriktade aktiviteter efterfrågas prestationskapacitet. Att prestera är att eftersträva något, att göra något svårt och skapa ett så högt värde som möjligt genom en specifik ansträngning med inriktning mot ett bestämt mål.¹⁵

Enligt Illustrerad svensk ordbok betyder ordet prestera att fullgöra, åstadkomma eller att utföra något.¹⁶

Ordet kan jämföras med produktivitet, arbetsbelastning men också en aspekt av utförande, hur ett resultat uppnås.

En definition av ordet prestationsförmåga skulle kunna vara:

*Förmågan att utföra kvalificerade uppgifter på ett sådant vis att värdefulla resultat uppnås.*¹⁷

¹¹ Folkhälsoinstitutet, *Stressens olika ansikten*, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet: 1999, 2:a upplagan) s. 46

¹² Bodin, Hélène, *Stressboken*, (Växjö: Zenario Sweden AB: 2001), s. 31

¹³ Ibid, s. 46

¹⁴ Ibid, ss. 33-35

¹⁵ Malmström, Clas & Nihlén, Charlie, *Positiv stress*, (Kristianstad: Liber AB: 2002) s. 42

¹⁶ Natur och Kultur, *Illustrerad svensk ordbok*, (Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur: 1984) s. 1177

¹⁷ Malmström, Clas & Nihlén, Charlie, *Positiv stress*, (Kristianstad: Liber AB: 2002) s. 42

Prestationsförmåga är sammansatt av fem olika dimensioner; Skicklighet och kompetens, motivation och målsättning, prioriterad tillämpning, energitillgång och uthållighet samt mod och tålighet.

Skicklighet och kompetens handlar om både teoretiska och praktiska kunskaper. Dessa måste utvecklas genom erfarenheter, men även talang kan vara en grundläggande personlig resurs.¹⁸

Motivation och målsättning är drivkraften som gör att idrottsutövare satsar på gällande aktivitet och strävar efter att nå sitt mål.¹⁹

Prioriterad tillämpning står för att kunna använda sig av sin skicklighet och kompetens på ett så optimalt sätt som möjligt. Idrottsutövaren måste veta när, var och hur han/hon ska rikta sin kraft mot det mest väsentliga.²⁰

Energitillgång och uthållighet handlar om förmågan att spara sin energi för rätt tillfälle. Att långsiktigt kunna kombinera prestation med välbefinnande, men också att ha den viktiga förmågan att kunna ta paus och vila.²¹

Mod och tålighet innebär att kunna välja bort det ”onödiga” och gå rakt på mål. Att våga testa egna saker även om omgivningen säger att du kommer misslyckas.²²

1.2.5 Prestation och stress

Mellan prestation och stress finns en tydlig koppling. En viss grad av stresspåslag eller anspänning kan hjälpa oss att prestera bra, men för mycket av denna anspänning nedsätter både vår mentala och vår kroppsliga prestationskapacitet. För att kunna prestera behöver vi ställa krav på oss själva, vi behöver ta ansvar och utsätta oss för påfrestningar, i dessa lägen tar vårt stresssystem vid för att hjälpa oss. Kan vi inte hantera detta stresspåslag kan det på kort sikt sänka fokuseringsförmågan och på lång sikt göra av med för aktiviteten alldeles för mycket energi.²³

1.2.6 Positiv och negativ stress

Positiv stress kan beskrivas som den stimulans vi får inför meningsfulla och hanterbara krav och utmaningar, medan negativ stress kan vara en obalans i anpassningssystemet.²⁴

Begreppet negativ stress infördes troligen av den kanadensiska forskaren Hans Selye.

¹⁸ Malmström, Clas & Nihlén, Charlie, *Positiv stress*, (Kristianstad: Liber AB: 2002) s. 43

¹⁹ Ibid, s. 44

²⁰ Ibid, s. 46

²¹ Ibid, s. 47

²² Ibid, s. 48

²³ Ibid, s. 48

²⁴ Ibid, s. 53

Selye definierade negativ stress som ett tillstånd av obalans i livsfunktionerna, han sa att: ”*Det viktigaste är inte hur man har det, utan hur man tar det.*”²⁵

26

Negativ stress kan bero på brist av vila vilket kan leda till en utmattningsreaktion och senare även utbrändhet. Denna typ av stress kan också vara en för lång och överdriven anspänning; för höga krav, osäkerhet, nervositet och oro.

Positiv stress är det tillstånd vi hamnar i när vi upplever situationen med en mental inställning som överensstämmer med utmaningens svårighetsgrad. När kraven på ens egen prestation inte är för höga och vi ser fram emot uppgiften. När en stressreaktion av det positiva slaget uppkommer, då vi känner att vi kan hantera situationen, kan detta hjälpa oss att prestera bra.²⁷

Positiv och negativ stress är både fysiologiskt och psykologiskt betingat, det är ett samspel mellan kropp och själ i en ständig anpassning till våra upplevelser och vår omgivning.²⁸

1.2.7 Tidigare forskning, teorier och hypoteser

Perreault och Vallerand tittade på hur motivation kunde påverka idrottares sätt att hantera olika känslotillstånd utifrån Athletic Coping Skills Inventory 28. Undersökningsgruppen var rullstolsbasketspelare. Resultatet visade att ju starkare motivation de hade desto bättre kunde de hantera olika situationer. De drog därmed slutsatsen att idrottare med en bestämd motivation var bättre utrustade för att kunna hantera stress och tävlingsängslan/oro. Idrottare med en hög motivation tålde därmed mer stress och ängslan/oro p.g.a. deras effektiva sätt att hantera olika situationer.²⁹

Om en idrottsutövare har en bra förmåga att hantera (coping) olika situationer kan detta skydda utövaren mot skador och minska negativa effekter av stressorer. Om idrottsutövaren saknar denna förmåga kan detta få motsatt effekt, högre stress och större risk för skada.³⁰

Olika strategier för coping kan bl.a. vara att hitta något särskilt att fokusera sin energi på, att hela tiden ha något att göra, söka stöd hos utomstående parter. Fler strategier kan vara positiva tolkningar av situationer samt planering. Undersökningar har även visat att vissa idrottsutövare

²⁵ Malmström, Clas & Nihlén, Charlie, *Positiv stress*, (Kristianstad: Liber AB: 2002) s. 54

²⁶ Ibid, s. 55

²⁷ Ibid, s. 61

²⁸ Ibid, s. 62

²⁹ Vallerand, Robert J & Rousseau, Francois L Singer, Robert N, *Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise*, p. 402; se Hausenblas, Heather A & Janelle, Christopher M., *Handbook of Sport Psychology* (John Wiley & sons, Inc: 2001, 2:a upplagan)

³⁰ Williams, Jean M., *Psychology of Injury Risk and Prevention*, p. 774; se Singer, Robert N, Hausenblas, Heather A & Janelle, Christopher M. *Handbook of Sport Psychology* (John Wiley & sons, Inc: 2001, 2:a upplagan)

använde sig av copingstrategier i ett förebyggande syfte, t.ex. att de pratade av sig, fick ventilerat sina känslor, istället för att fokusera på ett redan uppkommet problem.³¹

I en litteraturstudie publicerad 1995 har författaren tittat kritiskt på utveckling och problem inom forskningen om tävlingsängslan/oro. Det som tas upp i studien är olika teorier och mätinstrument som olika forskare lagt fram, bl.a. allmänna aktiverings-baserade (arousal-based) tillvägagångssätt, oros-baserade (anxiety-based) tillvägagångssätt, multidimensionella oros-baserade tillvägagångssätt, teorier som drive-theory, control model of debilitating and facilitative competitive state anxiety samt mätinstrument som STAI och CSAI-2.³²

I det allmänna aktiverings-baserade tillvägagångssättet diskuteras bl.a. en teori (drive theory), en prestationskurva i förhållande till aktivering. En väl inlärd aktivitet anses gynnas av en förhöjd aktivering, medan en icke inlärd aktivitet anses försämrats i utövande vid förhöjd aktivering. Drive theory har kritiserats på många punkter, bl.a. p.g.a. att den inte verkar vara anpassad efter effekterna av dessa svårare prestationer.³³

I det allmänna oros-baserade tillvägagångssättet har State-Trait Anxiety Inventory (STAI), ett mätinstrument som behandlar individens fluktuerande orostillstånd (state) och grad av oro i personligheten (trait), ofta använts. Slutsatsen, när oro mätt med STAI, var det generella att både höga och låga nivåer av orostillstånd påverkade prestationen negativt.³⁴ STAI har dock ofta kritiserats för att inte vara specifikt inriktad mot idrott. Med bakgrunden att forskare inom idrottspsykologi och även andra psykologiområden studerat detta har de kommit fram till att oro är situationsspecifikt och att mått på oro är känsliga för den unika karaktären av enskilda situationer.³⁵

Forskare inom idrottspsykologi utvecklade mätningarna till att bli mer multidimensionella när det gällde tävlingsängslan/oro. Det främsta mätinstrumentet som utvecklades var CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), som från början var utformat som ett endimensionellt instrument (CSAI). Instrumentet vidareutvecklades senare för att mäta kognitiva och somatiska delar separat. I och med utvecklingen av mätinstrumentet skapades även en självförtroendedel

³¹ Taylor, Jim & Ogilvie, Bruce C, *Career Termination among Athletes*, p. 681; Singer, Robert N, Hausenblas, Heather A & Janelle, Christopher M. *Handbook of Sport Psychology* (New York: John Wiley & sons, Inc: 2001, 2:a upplagan)

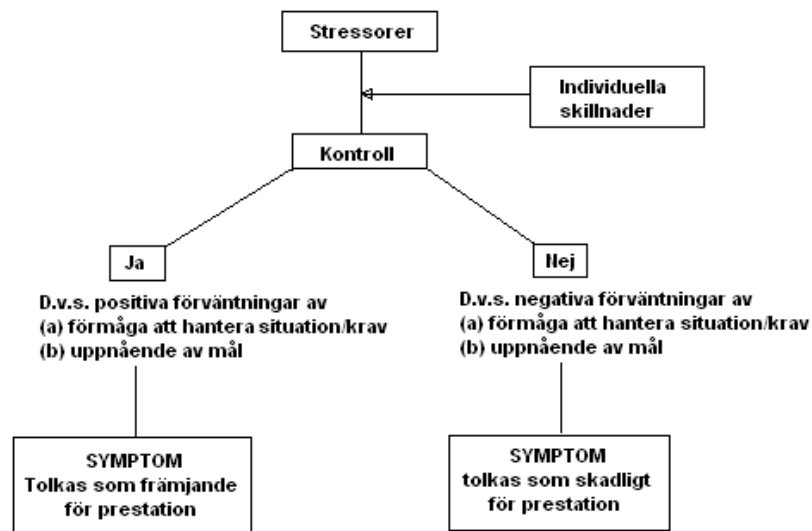
³² Jones, Graham, "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport", *British Journal of Psychology*, (The British Psychological Society: 1995), p. 449

³³ Ibid, p. 451

³⁴ Ibid, p. 453

³⁵ Ibid, p. 454

som mätte upplevt självförtroende. CSAI-2 har varit det största mätinstrumentet inom forskningen för orostillstånd vid tävlingsprestation sedan mitten av 1980-talet.³⁶ Hypoteserna kring CSAI-2 var att kognitiv ängslan/oro skulle påverka prestationen negativt medan somatisk ängslan/oro istället skulle påverka prestationen i form av ett inverterat U (dvs varken för hög eller för låg somatisk ängslan/oro ansågs optimalt för prestationen). Självförtroende föreslogs dessutom ha en positiv inverkan på prestation.³⁷



Figur 1. Control model of debilitating and facilitative competitive state anxiety. Att kunna hantera olika situationer leder till en förbättring av prestationen, att däremot inte kunna kontrollera stressorer leder till en försämring av prestationen enligt denna modell.

Angående control model of debilitating and facilitative competitive state anxiety (se figur 1)³⁸ föreslogs att ängslan/oro kunde tolkas som främjande för idrottsutövarens prestation om förväntningar om att kunna hantera oron samt att kunna nå det uppsatta målet förelåg. Om förväntningarna däremot var att inte kunna hantera eller klara av detta tolkades oron som skadligt enligt modellen.

Med utgångspunkt från denna modell undersöktes tävlingssimmarens egna uppfattningar om deras förmåga att nå mål de själva satt upp. Ingen signifikant skillnad hittades vad gällde intensitet av orosnivå mellan simmare med negativa förväntningar om prestationen och simmare med positiva förväntningar om prestationen. Simmarna med positiva förväntningar angav att sin ängslan/oro,

³⁶ Jones, Graham, "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport", *British Journal of Psychology*, (The British Psychological Society: 1995), p. 455

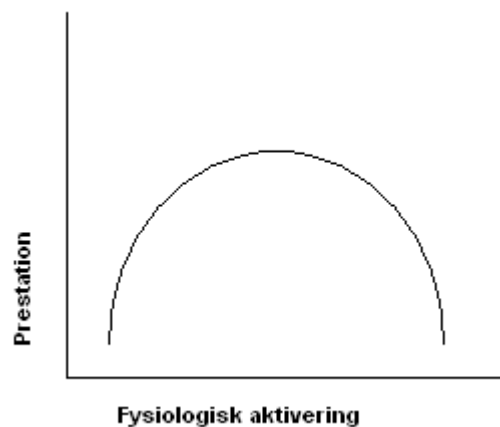
³⁷ Ibid, p. 461

³⁸ Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p. 466

både kognitiv och somatisk, var mer främjande för prestationen än vad simmarna med negativa förväntningar ansåg.

En annan sak som hittades var att idrottsutövare med höga positiva och låga negativa orosnivåer fann det mer lätt att prestera bra än personer med låga positiva och höga negativa orosnivåer.³⁹

Kognitiv oro kan ha en negativ inverkan på prestationen, t.ex. svårigheter med att koncentrera sig på utmaningen. Om kognitiv oro handlar mer om tankemässiga orostillstånd är somatisk oro mer kroppsrelaterat, exempelvis kan idrottsutövaren få ”fjärilar i magen”, svettiga händer eller ökad hjärtfrekvens. Dessa två orostillstånd är enskilda men påverkar varandra och detta kan bl.a. visa sig genom ansiktsuttryck och rastlöshet.⁴⁰



Figur 2 Inverted-U Hypothesis handlar om förhållandet mellan bl.a. aktivering och prestation. Enligt denna hypotes finns en optimal nivå av aktivering, för mycket eller för lite aktivering leder till en försämring av prestationen.

The Inverted-U Hypothesis (se figur 2)⁴¹ är en hypotes som handlar om förhållandet mellan bl.a. aktivering och prestation.

Här menas att en förhöjd aktivering förbättrar prestationen till en viss nivå. Om aktiveringen höjs ytterligare, över den optimala aktiveringsnivån, försämras prestationen.

Det antagna sambandet mellan aktivering och prestation bildar en kurva som liknar ett upp och nedvänt U (inverted-U).⁴²

The Inverted-U Hypothesis har vid flertalet tillfällen testats och fått både stöd och kritik. Det som talar till hypotesens fördel är undersökningar som visar att en medelstor ångslan/oro eller stress leder till den bästa prestationen, dessa tillstånd hade kurvor som liknade upp och nedvända

³⁹Jones, Graham, "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport", *British Journal of Psychology*, (The British Psychological Society: 1995), p. 465

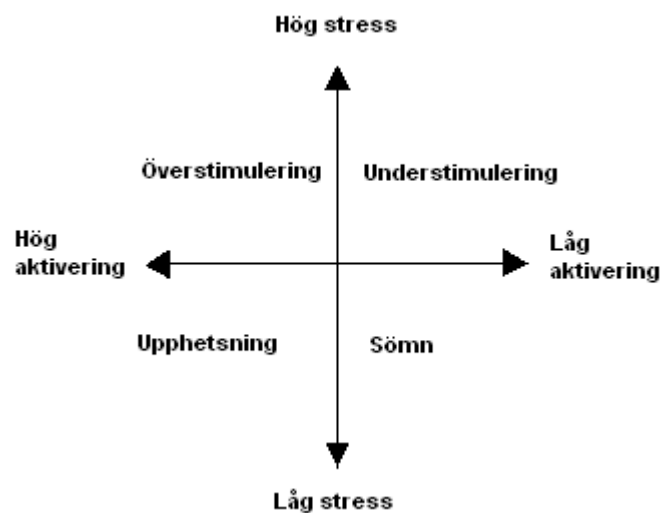
⁴⁰ Ibid, p. 210

⁴¹ Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p. 214

⁴² Ibid, p. 213

U:n. Kritik som givits denna hypotes var bl.a. att den inte förklarar förhållandet mellan tändning och prestation utan endast visar förhållandet som kurvformat.⁴³

En annan teori, Reversal Theory (teori om motgång eller bakslag), tittar på olika tillstånd som påverkar prestationen. Från början var denna teori inte utvecklad för att titta på sambandet mellan aktivering och prestation, fokuseringen låg istället på aktivering och känslomässig påverkan samt utformades för att förklara personlighet och motivation hos idrottsutövare. Reversal Theory beskriver förhållandet mellan aktivering och påverkan beror på utövarens egen tolkning av den kognitiva aktiveringsnivån. Hög aktivering kan antingen uppfattas som en positiv upphetsning eller som en negativ ängslan/oro och låg aktivering kan antingen tolkas av utövaren som positivt avslappnande eller negativ tristess.⁴⁴



Figur 3 Reversal Theory, förhållande mellan aktivering och stress som kan leda till bl.a. över- och understimulering.

Även stress och aktivering kan kopplas samman och kan då relateras till Reversal Theory (se figur 3).

Stress och aktivering i olika kombinationer kan leda till över- och understimulering samt upphetsning och sömn beroende på vilken grad av stress och aktivering som föreligger.

Idrottsutövaren blir understimulerad om stressnivån är hög och aktiveringsnivån låg o.s.v.⁴⁵

När det kommer till stress är det viktigt att skilja detta från ängslan/oro.

⁴³ Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition),, p. 214

⁴⁴ Ibid, p. 221

⁴⁵ Ibid, p. 222

Stress kan definieras på tre olika sätt; en stimulerande sorts stress, en försämrande eller som en reaktion på någonting. Stress kan också beskrivas utifrån både påverkan från omgivningen och känslreaktioner vid specifika situationer.⁴⁶

Vad som kan karaktärisera stressprocesser är bl.a. att flera olika händelser som leder till ett speciellt uppträdande, ett speciellt sätt att vara/reagera på händelsen eller att betoningen inte bara läggs på den särskilda situationen utan också på idrottsutövarens uppfattning av den gällande situationen.⁴⁷

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) är ett påståendeformulär bestående av 27 påståenden som mäter tävlingsrelaterad somatisk och kognitiv oro samt självförtroende med en fyrgradig intensitetsdel, där idrottsutövaren anger hur mycket han upplever symptomet, där 1 är ”inte alls” och 4 är ”en hel del”.⁴⁸

Detta instrument reviderades vid flera tillfällen, t.ex. lades en riktningsskala till som var till för att genom svaren på intensitetsdelen få reda på om idrottsutövaren tolkade intensiteten som positiv eller negativ för prestationen. Denna riktningsskala sträcker sig från -3 (mycket negativt för prestationen) till +3 (mycket positivt för prestationen).⁴⁹ Förutom att riktningsskalan lades till togs 10 stycken psykometriskt svaga påståenden bort i en senare revidering.⁵⁰

I en studie utförd på 7 stycken idrottsmän/kvinnor i olika idrotter undersöktes om tävlingsängslan/oro kunde upplevas som positivt för prestationen utifrån mätinstrumentet CSAI-2.

Endast en av undersökningspersonerna upplevde en mycket hög och för prestationen positiv tävlingsängslan/oro. Resten upplevde att känslan var negativ för prestationen.

Resultatet ger stöd åt tidigare forskning där man kommit fram till att negativa känslotillstånd upplevs som negativt för prestationen.⁵¹

⁴⁶ Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop: 2002, 2nd edition), p. 211

⁴⁷ Ibid, p. 212

⁴⁸ Martens, Rainer, Vealey, Robin S. & Burton, Damon, *Competitive anxiety in sport*, (Human Kinetics Publishers, Inc: 1990), pp. 127-140

⁴⁹ Jones, G. & Swain, A.B.J., *Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness*, Perceptual and Motor skills, (1992), pp. 467-472

⁵⁰ Cox, Richard H., Martens, Matthew P. & Russel, William D., "Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (Human Kinetics Publishers, Inc: 2003), pp. 519-533

⁵¹ Lundqvist, Carolina, "Tävlingsängslan/oro inom tävlingsidrott: Kan negativa reaktioner också vara positiva", Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2003, (Örebro Universitet: 2003), ss. 84-95

Med hjälp av CSAI-2R har simmares tolkningar av instrumentets påståenden studerats samt varför de upplevs som positiva eller negativa för prestationen.

26 stycken elitsimmare fick fylla i påståendeformuläret (CSAI-2R) varpå fyra stycken valdes ut för intervju grundat på skiljda svarsmönster från formuläret.

Resultatet i studien åskådliggjorde att ingen av simmarna visade något mönster av hög positiv tävlingsoro. Det framkom även att påståendena i CSAI-2R kunde tolkas på flera olika sätt beroende på vad som utgicks ifrån samt hur stor skillnad det kunde vara mellan lika upplevelser som tolkades positiva, neutrala eller negativa för prestationen.⁵²

1.3 Syfte, frågeställningar och teori

1.3.1 Syfte

Syftet är att utifrån aspekterna stress, nervositet och ängslan/oro undersöka om idrottsutövaren upplever dessa känslotillstånd som positivt eller negativt för prestationen.

1.3.2 Frågeställningar

- Hur upplevs positiv och negativ stress/nervositet påverka prestationen hos manliga ishockeyjuniorer?
- På vilket sätt upplever de manliga ishockeyjuniorerna att människor i omgivningen påverkar deras stress-/nervositetsnivå?
- Vad upplevs påverka prestationen mest positivt och negativt; somatisk oro, kognitiv oro eller tankar rörande självförtroende? Hur är de relaterade till varandra?
- Vad upplevs påverka prestationen mest; positiv eller negativ feedback? Vad händer med prestationen?

1.3.3 Teori

Denna studie utgår från teorin *control model of debilitating and facilitative competitive state anxiety*, där idrottsutövarens egen uppfattning om kontroll ligger till grund för hur oro tolkas för kommande prestation.

⁵² Lundqvist, Carolina & Kenttä, Göran, "Simmares tolkning av negativa påståenden – kan den bli positiv?", Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2004, (Örebro Universitet: 2004), ss. 103-117

2. METOD

2.1 Urval av undersökningspersoner samt bortfall

Att det blev just denna ishockeyklubb beror till stor del på att en av författarna har anknytning till staden, att det behövdes en sport som hade tävlingssäsong vid tillfället då studien skulle genomföras samt ett av författarna intresse för ishockey.

Efter kontakt med klubbens sportchef fick vi tag på tränaren för J20-laget och tillgång till denna grupp gavs.

Gruppen bestod av 18 stycken pojkar/män med medelåldern 18,7 år (17-21 år). De hade olika bakgrund och erfarenhet när det gällde ishockey. De flesta hade spelat sedan de var ca 5-8 år gamla, inledningsvis i Björnligan (ishockey för barn) och spelade nu i Elitserien för juniorer. En spelare var dessutom med i klubbens A-lag som också de spelade i Elitserien.

Förutom påståendeformulär skulle även intervjuer genomföras. Efter noggrann genomgång av formulärsvaren valdes fyra personer ut efter kriterier som: mest positiv, mest negativ, mest spridda svar samt intressanta och udda kombinationer av intensitetsdel och riktningsskala. Allt för att få en så stor spridning som möjligt på uppfattningar, tankar m.m.

På grund av att påståendet *Mina händer känns fuktiga* kan uppfattas på olika sätt när det gäller just hockey (blir händerna fuktiga på grund av nervositet eller blir de fuktiga för att de är i en hockeyhandske) är det omöjligt att säga vilka som utgått från nervositeten och därför uteslöts detta påstående från formuläret.

Av de 18 påståendeformulären var det tre stycken som var ofullständiga, det vill säga 17 %, (endast internt bortfall) och därför inte kunde användas fullt ut i studien. Dessutom fanns två formulär som var tveksamma på grund av att samma siffra fyllts i på båda delarna rakt genom hela formuläret vilka därför uteslöts (bortfall 11 %).

2.2 Mätinstrument och intervjuguide

I denna studie har den nuvarande versionen av påståendeformuläret, CSAI-2R, använts. Det består alltså av 17 stycken påståenden samt en intensitetsdel och en riktningsskala. Påståendena är uppdelade enligt följande: sju somatiska, fem kognitiva och fem självförtroendepåståenden. Förutom dessa 17 påståenden lades två stycken frågor till av oss för att få en uppfattning om hur viktig den aktuella matchen ansågs vara för undersökningsspersonerna samt hur viktig matchen var för laget enligt undersökningsspersonerna. (se Bilaga 1)

Den totala poängen på intensitetsdelens somatiska del kan variera från 7-28, på den kognitiva delen från 5-20 och på självförtroendedelen från 5-20. Den totala poängen på riktningsskalans somatiska del kan variera från -21 till +21, på den kognitiva delen från -15 till +15 och på självförtroendedelen från -15 till +15.

Mest optimalt är att låta undersökningsspersonerna fylla i formuläret precis innan tävlingsstart, detta för att få så sanningsenliga svar som möjligt.

I denna studie fylldes påståendeformuläret (instrumentet) i med start 20 minuter innan matchstart.

Förutom detta formulär skulle två övriga frågor (se Bilaga 2) fyllas i direkt efter tävling vilket också skedde i denna studie. Dessa frågor hör egentligen inte till instrumentet utan har lagts till för att mäta subjektiv upplevelse av den nyss utförda prestationen.⁵³

Intervjufrågorna (se Bilaga 3) ställdes samman i en intervjuguide för att kunna ge en djupare bild av undersökningsspersonernas tankar kring ämnet stress/nervositet. Dessutom användes undersökningsspersonernas egna svar på påståendeformuläret som underlag i en del av intervjun. Utgångspunkt vid skapande av intervjuguiden var studiens syfte, frågeställningar samt teorin som ligger till grund för arbetet.

Intervjufrågorna lades upp enligt trattmodellen; allmänna frågor i början, mer ingående i mitten och större avrundande frågor i slutet, detta för att få intervjupersonen mer avslappnad samt att kunna skapa en uppfattning om bakgrund hos varje undersökningssperson.

Områden som intervjun rörde vid var bl.a. positiv och negativ stress och nervositet i förhållande till idrottsprestation utifrån den intervjuades egna definitioner, påverkan från omgivningen samt vad som påverkar prestationen mest; positivitet eller negativitet.

⁵³ Lundqvist, Carolina & Kenttä, Göran, "Simmars tolkning av negativa påståenden – kan den bli positiv?", Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2004, (Örebro Universitet: 2004), ss. 103-117

Vid den del av intervjun som berörde påståendeformuläret utgick författarna från de intervjuades egna uppfattningar. Särskilt intressanta påståenden valdes ut vilka diskuterades djupare vid intervjun för att kunna skapa en förståelse bakom de givna svaren. De särskilt intressanta påståendena som valdes var enskilt utvalda utifrån undersökningsspersonernas egna formulärsvar. Innan intervjuerna genomfördes pilottestades den på två män i 23-års ålder som båda var aktiva inom lagidrott. Detta för att se hur lång tid intervjun skulle ta, om alla frågor uppfattades som det var tänkt etc. Efter detta pilottest beslutades att intervjuguiden kunde användas som den var. Intervjun, som var av semistrukturerad form, spelades in på band för att sedan transkriberas. Intervjuerna var frivilliga och undersökningsspersonerna gav sitt samtycke. Intervjuerna tog i genomsnitt 30 minuter att genomföra.

2.3 Tillvägagångssätt och utförande

En litteratursökning gjordes i bibliotekskatalogen tillhörande Idrottshögskolan i Stockholm. Sökord som användes var: *stress, positiv och negativ stress, stress och idrottsprestationer, competitive anxiety, arousal, coping*. Dessutom söktes det på författare inom området för idrottspsykologi; *Jones Graham, Horn Thelma S*. Efter att ha lokaliserat hyllorna för Idrottspsykologi (Do) valdes böcker ut som verkade relevanta och användbara med tanke på studiens område. Denna litteratur skulle komma att användas till arbetets bakgrundsdel.

Studien skulle innefatta en påståendefomulärsundersökning och utifrån denna skulle fyra stycken intervjuer genomföras.

Kontakt togs via e-post och telefon med en ishockeyklubb och det blev klart att föreningens J20-lag skulle medverka i studien.

Tid och plats blev föreningens hemmaarena inför mötet mot serieledarna, den näst sista matchen på säsongen.

Tränaren informerades vid ett möte samma dag om hur det hela skulle gå till, det var också han som gav informationen om utförande till undersökningsspersonerna och närvarade under ifyllandet av påståendeformuläret. Detta på grund av att författarna inte fick närvara då detta skedde.

Spelarna hade inte informerats tidigare om studien utan var helt oförberedda på påståendeformuläret.

Informationen som gavs till tränaren var en förklaring av hur påståendeformuläret var upplagt; att den bestod av sju somatiska och fem kognitiva påståenden samt fem påståenden rörande självförtroende, att varje påstående skulle fyllas i både på intensitetsdelen och på riktningsskalan men att endast en siffra fick ringas in per påstående och del. Dessutom påpekades hur viktigt det var att varje försöksperson fyllde i enkäten utifrån den rådande känslan och att var och en fyllde i formuläret på egen hand. Förutom detta trycktes det på hur viktigt det var att alla skrev namn och ålder på enkäterna som fylldes i före och efter match men att detta endast skulle användas till att kunna plocka ut personer för efterföljande intervju, att full konfidentialitet skulle råda.

Tränaren lämnade ut och samlade in påståendeformulären som hämtades upp av författarna dagen efter.

Ett medel räknades ut av samtliga formulär på varje del, de fyra som intervjuats redovisades även enskilt.

Vid sammanställning av formuläret räknades sammanlagd poäng ut på den somatiska och kognitiva delen samt på självförtroendedelen både på intensitetsdelen och på riktningsskalan. De angivna svaren adderades på respektive del vilket gav sammanlagda delpoängerna.

Dessutom räknades en totalsumma ut på riktningsskalan där de sammanlagda delpoängerna (somatisk, kognitiv, självförtroende) lades ihop. Detta gjordes för att få en helhetssyn av hur mycket undersökningspersonerna påverkades (intensitet) samt hur de generellt upplevde detta för prestationen (riktning).

2.4 Felkällor

Här kan nämnas att laget i fråga låg sist i serien och resultatet skulle inte ha någon som helst betydelse för varken slutspel eller kvalspel. Detta kan ha påverkat undersökningspersonerna så att stressen, nervositeten eller ängslan/oron kanske skulle ha sett annorlunda ut om matchen hade varit av större betydelse. En annan felkälla var att vissa påståenden i formuläret missuppfattades, (fylla i efter egen känsla eller utgå från själva påståendet), vilket framkom under intervjuerna. Det går därför inte att säga hur många av de övriga undersökningspersonerna som eventuellt missuppfattade några påståenden. Den kvantitativa delen kan därför ha påverkats, men under intervjuerna klargjordes missuppfattningarna för att undvika felaktiga resultat i den kvalitativa delen.

Dessutom kan egna tolkningar av (påståendena) vad t.ex. ”spänd i magen” är ha påverkat resultatet då uttryck som används för en person betyder en sak och kan för en annan betyda något annat.

2.5 Validitet och reliabilitet

Validiteten och reliabiliteten av mätinstrumentet CSAI-2R är hög på grund av att det är ett utarbetat instrument som använts vid många tidigare studier. Det är utvärderat och reviderat vid ett flertal tillfällen.

Möjligt är dock att förekomsten av positiv tävlingsängslan/oro kan ha minskat sedan CSAI-2 reviderades till CSAI-2R, med tanke på att de svaga påståendena plockats bort och instrumentets begreppsvaliditet sannolikt förbättrats.⁵⁴

För att validiteten och reliabiliteten skulle bli så hög som möjligt gällande intervjufrågorna pilottestades dessa vid två tillfällen.

Vad gäller validiteten för intervjuguiden utgicks det från denna studies syfte och frågeställningar vid skapandet av intervjufrågor. På grund av användandet av trattmodellen är validiteten låg i början och i slutet av intervjun.

Vad som kan sänka validiteten och reliabiliteten är hur undersökningsgruppen informeras innan ifyllandet av påståendeformuläret CSAI-2R.

För att öka studiens reliabilitet användes samma intervjuare vid samtliga intervjuer.

Vid intervjun användes en intervjuguide, men samtidigt ställdes olika följdfrågor beroende på hur respondenten svarade på huvudfrågan.

Med jämna mellanrum upprepades respondentens svar för att förhindra missuppfattningar.

Intervjusvaren skickades aldrig tillbaka till respondenten, något som kan ha försämrat validiteten på grund av eventuella missuppfattningar.

Reliabiliteten kan ha påverkats genom grundtankar som redan finns i just det här laget, tränares filosofi kan se olika ut i olika lag.

Hur viktig matchen som skulle spelas vid undersökningstillfället var för laget samt den enskilda individen kan ha påverkat både validitet och reliabilitet.

⁵⁴ Lundqvist, Carolina & Kenttä, Göran, Simmares tolkning av negativa påståenden – kan den bli positiv?, Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2004, (Örebro Universitet: 2004), ss. 103-117

3. RESULTAT

Hela undersökningsgruppens resultat av påståendeformuläret kommer ej att redovisas. Istället lades tyngden på de fyra intervjuade, hela gruppens medelvärde är dock presenterat.

Nedan följer en sammanställning av de fyra ishockeyspelarnas kommentarer av sina svar i CSAI-2R. Sammanställningen visar den kognitiva delen, den somatiska och självförtroendeden. Efter varje del finns en sammanfattning av försökspersonernas (A=Adam, B=Bertil, C=Caesar samt D=David) individuella svar på respektive del.

Det som står inom parentes, exempelvis (2,0), står för intensitet (2) och riktning (0).

3.1 Kognitiva delskalan

Påstående: *Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan.*

A (2,2): "Man fokuserar ännu mer på uppgiften. Det är skönt att spela med lite press på sig."

B -

C (2,0): "Lite orolig är man ju för att det inte ska gå lika bra som man vet att det kan gå. Det kan vara positivt och negativt så jag satte det på varken eller."

D -

Påstående: *Jag är orolig för att vara sämst.*

A -

B (2,2): "Jag känner så här, jag måste vara bäst på allting och får jag inte som jag vill då nöter jag om och om igen tills jag är bättre. Jag vill ju inte vara sämst så då är ju det positivt."

C (1,2): "Jag är inte orolig men om jag skulle vara det är det dåligt för prestationen."

D (1,3): "Nu har jag svarat "Inte alls", det är ju positivt för prestationen, men om man bara kollar på frågan "Jag är orolig för att vara sämst" så blev det ju negativt."

Påstående: *Jag är orolig för att inte klara trycket.*

A (2,2): "Det är skönt att spela med lite press på sig."

B (2,-2): "Om man är väldigt pressad under en match, av sina egna spelare och får inte göra någon miss, då kan det vara mer negativt för prestationen om dom pressar mig för mycket."

C -

D (1,1): "Jag är ju inte orolig så då är ju inte det något negativt."

Påstående: *Jag är orolig för att prestera dåligt.*

A (2,2): "Det är skönt att spela med lite press på sig."

B (2,-1): "Det är väl trycket utifrån som är det som gör det."

C -

D (1,3) "Jag är inte orolig så det är ju positivt."

Påstående: *Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation.*

A (2,2): "Det är skönt att spela med lite press på sig."

B (3,-1): "Det är väl trycket utifrån som är det som gör det. Jag vill vara den här som jobbar mer i det tysta liksom och jobbar för mig själv, eller inte för mig själv, men jag vill inte ha en massa åsikter under match."

C (1,3): "Jag är inte orolig men om jag skulle vara det är det dåligt för prestationen."

D -

3.1.1 Sammanfattning kognitiv del

Medelvärde för hela undersökningsgruppen: Intensitet; 7,9 Riktning; 2,9

Adam (A) Adam hade de mest positiva svaren på denna del av de fyra intervjupersonerna. Han låg även över medelvärdet på både intensitetsdelen och riktningsskalan. Adam hade en intensitetspoäng på 9 och en riktningspoäng på +8. Inget av de fem kognitiva påståendena hade skattats som negativt för prestationen på riktningsskalan.

Bertil (B) Bertil var den person som var mest påverkad, både av de intervjuade och av övriga försökspersoner. Han hade intensitetspoäng 11 och skattade 2 (Lite grand) på fyra av påståendena och 3 (Måttligt) på det femte. På riktningsskalan fick Bertil -3, en liten övervikt mot negativt för prestationen på den kognitiva delen. Endast vid påståendet *Jag är orolig för att vara sämst* hade Bertil skattat 2 (Positivt för prestationen), de övriga påståendena skattades som negativt för prestationen.

Caesar (C) Caesar hade intensitetspoäng 7 och riktningspoäng +3. Riktningspoängen var näst högst av de intervjuade och intensitetspoängen var näst lägst. Det enda påståendet som Caesar skattade som negativt för prestationen (-2) var *"Jag är orolig för att prestera dåligt"*. Caesar låg knappt över medelvärdet på riktningsskalan.

David (D) David skattade +2 på riktningsskalan. På intensitetsdelen hade David 6 vilket var minst påverkad av intervjupersonerna vid de gällande påståendena. Det enda påståendet som David påverkades lite grand (2) av var *Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation*, detta ansåg han var negativt för prestationen (-2). Övriga fyra påståenden skattades som 1 (Inte alls).

3.2 Somatiska delskalan

Påstående: *Jag känner mig skakis.*

A (2,2): ”Då är man ju skärpt och fokuserar mycket på matchen, när man gör det så är det ju oftast att man gör en bra match, så det är ju positivt.”

B -

C -

D -

Påstående: *Mitt hjärta slår snabbt.*

A -

B -

C (2,2): ”Då är man ju igång, man vill ut och spela, man är sugen. Är jag i alla fall. Man får inte gå ut och vara loj på isen för då går det åt skogen.”

D (3,2): ”Det är ju liksom att man är på gång liksom, att man känner att det är match, det var ju efter vår uppvärmning och det ju klart att man har en viss puls så där. Men sen att man känner att snart börjar matchen också, då har man ju en nervositet så där, man är lite spänd också, så jag tycker att det är bra i alla fall.”

Påstående: *Jag känner mig orolig i magen.*

A -

B -

C -

D (1,2): ”Ja det förknippar jag med lite nervositet, så det är positivt.”

3.2.1 Sammanfattning somatisk del

Medelvärde för hela undersökningsgruppen: Intensitet; 9,5 Riktning; 4,6

Adam (A) På den somatiska delen låg Adam på 10 intensitetspoäng och +10 riktningspoäng vilket var både mest påverkad och mest positiv för prestationen av både intervju personer och medelvärde. Vid två av sex påståenden påverkades Adam inte alls (1) och vid övriga fyra lite grand (2). Vid ett påstående ansåg Adam att det var neutralt för prestationen (0) och resterande låg på 2 (positivt för prestationen). Inget påstående skattades alltså som negativt för prestationen.

Bertil (B) Bertil hade på denna del en intensitetspoäng på 8 och en riktningspoäng på -1. Detta var minst påverkad och mest negativ för prestationen av de fyra intervjuade. Han låg även under medelvärdet på båda delarna. Bertil skattade på fyra av sex påståenden att han inte påverkades alls (1), detta var neutralt för prestationen (0) på riktningsskalan. De resterande två påståendena skattades till 2 (lite grand) på intensitetsdelen varav en inte påverkade prestationen på något sätt och påståendet *Jag känner mig skakis* upplevdes som -1 (något negativt för prestationen).

Caesar (C) Intensitetspoäng på den somatiska delen var 9 för Caesar. Han hade tre stycken Inte alls (1) och tre stycken Lite grand (2). På riktningsskalan fick Caesar en sammanlagd poäng på +1. Här hade Caesar skattat två påståenden som neutrala för prestationen (0) samt en 1:a och en 2:a (positivt för prestationen). Vid påståendena *Jag känner mig orolig i magen* och *Min kropp känns stel* skattades -1 (något negativt för prestationen).

David (D) David kände sig påverkad av endast två stycken påståenden; *Min kropp känns spänd* (2= Lite grand) och *Mitt hjärta slår snabbt* (3= Måttligt). Intensitetspoäng blev 9.

David var den av intervju personerna som påverkades näst mest positivt med en riktningspoäng på +3. Även på denna del har David missuppfattat ett par påståenden vilket påverkar hans riktningspoäng negativt. På tre av sex påståenden har David skattat 2 (måttligt positivt för prestationen).

3.3 Självförtroendedelskalan

Påstående: Jag känner mig självsäker.

A -

B (3,-1): "Så som jag känner det är väl måttligt liksom men...ja, du, jag kommer faktiskt inte ihåg hur jag tänkte. Om jag skulle fylla i den nu så skulle jag nog sätta en nolla, varken eller..."

C (2,3): "Är du självsäker så är det ju en fruktansvärt stor fördel. Ju mer självsäker man är desto bättre är det för prestationen. Men för mig har det gått lite tungt i år så jag är inte så självsäker som jag kan vara."

D -

Påstående: Jag känner mig säker, eftersom jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål. (Så tänker jag när jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål.)

A (3,2): "Jag tänker först och främst på att jag ska göra en bra match och gå ut och ge järnet, då blir man ju fokuserad, så jag tycker det påverkar mig positivt."

B (2,0): "Det är väl liksom att jag fokuserar på min uppgift, man kanske gör någon speciell sak innan. Jag är för mig själv, fokuserar på mig själv, vad jag ska göra på isen. Ju mer man föreställer sig att man når sitt mål, desto bättre blir prestationen."

C (3,3): "Då tänker jag innan matchen mycket att jag ska ge järnet i varje närkamp och jag ska verkligen kämpa, får jag läge ska jag sätta dit pucken, tagga upp sig själv. Sen kan jag tänka på saker som gör mig förbannad också så jag blir taggad."

D (3,3): "Jag brukar tänka på vissa situationer som man ofta hamnar i i en match. Det kommer bara upp bilder när jag sitter och väntar på match och sen kan jag komma på mig själv att ibland är dom negativa och ibland så är dom positiva, men när dom är negativa försöker jag hitta positiva bilder istället."

3.3.1 Sammanfattning självförtroendedel

Medelvärde för hela undersökningsgruppen: Intensitet; 14,4 Riktning; 7,2

Adam (A) Adam hade en intensitet på 16 av 20 möjliga poäng, alltså väldigt bra självförtroende. På påståendet *Jag känner mig självsäker* skattade Adam 4 (En hel del). På resterande 4 påståenden skattade han 3 (Måttligt).

På riktningsskalan hade han +12 poäng av 15 möjliga vilket betyder att han upplevde det som mycket positivt för prestationen. Adam skattade två 3:or (Mycket positivt för prestationen) och tre 2:or (Måttligt positivt för prestationen) på de fem påståendena.

Bertil (B) Intensiteten för Bertil låg på 13 poäng vilket var under medelvärdet, men ändå en relativt hög poäng. Han skattade tre stycken 3:or (Måttligt) och två 2:or (Lite grand). Dock ansåg Bertil att detta var negativt för prestationen då han hade -2 som riktningspoäng. På tre av påståendena var skattningen neutral, alltså varken positiv eller negativ för prestationen. Påståendena *Jag känner mig självsäker* och *Jag känner mig säker på att klara pressen* uppfattade Bertil det som något negativt för prestationen då han skattade -1 på dessa. Bertil hade av intervjupersonerna lägst riktningspoäng och låg även långt under medelvärdet.

Caesar (C) Caesar var den som skattat lägst intensitetspoäng med sammanlagt 12. På tre av påståendena ansåg han sig ligga på 2 (Lite grand) och på två påståenden hade han skattat 3 (Måttligt). Dessa två påståenden var *Jag är säker på att klara utmaningen* och *Jag känner mig säker, eftersom jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål*.

På riktningsskalan hade Caesar +9 poäng (av 15 möjliga), en upplevelse av en relativt god positiv påverkan på prestationen. På påståendet *Jag känner mig självsäker* skattade Caesar endast en intensitet på 2 (Lite grand) men angav att detta var mycket positivt för prestationen (3). Under intervjun berättade Caesar att även fast han endast kände sig lite självsäker var det mycket positivt för prestationen, ju mer självsäker man var desto bättre var det för prestationen.

David (D) David hade en hög intensitetspoäng på 16 och en riktningspoäng på +13. Detta var den högsta riktningspoängen av de intervjuade.

På påståendet *Jag är säker på att klara utmaningen* skattade David 4 (En hel del) vilket han också upplevde som mycket positivt för prestationen (3) på riktningsskalan. På övriga fyra påståenden på intensitetsskalan hade David skattat 3 (Måttligt).

På riktningsskalan ansåg han att tre påståenden var mycket positiva för prestationen (3) och två påståenden som måttligt positiva (2).

3.4 Total formulärsammanfattning av de intervjuade

Adam (A) Adam var den av de intervjuade som påverkades mest positivt. Han hade en sammanlagd poäng på +30 (av 48 möjliga) på riktningsskalan och en sammanlagd intensitetspoäng på 35 (av 64 möjliga). Hans snitt på intensitetsdelen låg på 2 (Lite grand) liksom på riktningsskalan (2= Måttligt positivt för prestationen). Endast två stycken påståenden skattades av Adam som 1 (Inte alls) och på dessa två blev riktningen neutral (Varken eller för prestationen). Alla Adams skattningar på riktningsskalan låg på plussidan (0-3). Han hade högst poäng på den kognitiva och den somatiska delen av de intervjuade och endast en poäng mindre än David (som hade högst) på riktningsskalan på självförtroendedelen. Adam låg över medelvärdet på samtliga delar.

Bertil (B) Bertils sammanlagda riktningspoäng låg på -6, det var den lägsta poängen av de intervjuade. Hans intensitetspoäng var 30. Skattningarna på intensitetsdelen var spridda men med en liten tyngd på 2 (Lite grand). Det mesta skattade Bertil som neutralt (0) på riktningsskalan och hade endast en skattning på plussidan, (2= Måttligt positivt för prestationen), resten låg på minussidan (-2 till -1). Av de intervjuade hade Bertil lägst riktningspoäng på samtliga delar. Bertil låg under medelvärdet på samtliga delar förutom intensiteten på den kognitiva delen där han hade högst poäng av de intervjuade.

Caesar (C) Caesar låg på intensitetsdelen mest på 1 (Inte alls) och 2 (Lite grand), med en liten övervikt mot 2. Skattningarna på riktningsskalan var spridda, (-2 till +3), skattade flest påståenden som neutrala. Hans sammanlagda riktningspoäng var +13, alltså positivt för prestationen. Den sammanlagda intensitetspoängen låg på 28. Caesar hade lägst intensitetspoäng på självförtroendedelen. Han låg under medelvärdet på samtliga intensitetsdelar och på riktningssdelarna låg han över medelvärdet förutom på den somatiska delen.

David (D) Davids sammanlagda riktningspoäng var +18, påverkas alltså klart positivt för prestationen, den näst högsta poängen av de intervjuade. Hans sammanlagda intensitetspoäng låg på 31. På intensitetsdelen skattade David flest 1:or (Inte alls), endast två stycken 2:or (Lite grand) och resterande (sex stycken påståenden) 3 (Måttligt) och 4 (En hel del).

På riktningsskalan låg skattningarna till största del högt på den positiva sidan. Endast fyra av påståendena skattades på den negativa sidan. Av de intervjuade låg David: Näst högst på den somatiska delen, näst lägst poäng på riktningen och lägst på intensiteten på den kognitiva delen och högst intensitets- och riktningspoäng på självförtroendedelen.

David låg under medelvärdet på den somatiska och den kognitiva delen samt över medelvärdet på självförtroendedelen.

3.5 Matchens betydelse och egen prestation

Nedan följer en sammanfattning av de två tillagda frågorna samt de två frågorna som skulle besvaras efter matchen. Detta behandlade vad undersökningspersonerna (endast de intervjuade) ansåg om hur viktig den aktuella matchen var, både för dem själva och för laget, samt hur de upplevde sin egen prestation och förväntning av prestation bortsett från matchens resultat.

Matchens betydelse för dig

Adam (A) Här svarade Adam att det var viktigt för honom själv att avsluta säsongen på ett bra sätt.

Bertil (B) Bertil tyckte inte att matchen var särskilt viktig för honom. Men i allmänhet ansåg han att det var viktigt att prestera bra i den sista matchen, att få visa sig lite inför nästa års säsong.

Caesar (C) För Caesar var den här matchen inte så viktig.

David (D) David ansåg att matchen var viktig på olika sätt. Eftersom det var en av de sista matcherna på säsongen så säger han att då vill han alltid göra bra ifrån sig. Han vill alltid vara nöjd med sin prestation och tycker det är jobbigt att göra en dålig match och känna sig besviken när han kommer hem. Han ville göra sig själv och laget rättvis.

Matchens betydelse för laget

Adam (A) Adam tyckte att matchen egentligen inte betydde någonting för laget men att det var skönt att spela så bra som de ändå gjorde.

Bertil (B) Bertil ansåg att matchen var rätt viktig, att det var mycket prestige eftersom motståndarna ledde serien och var favoriter. Det är alltid viktigt att göra en bra match.

Caesar (C) Eftersom det egna laget låg sist i serien tyckte Caesar att matchen inte var så viktig.

David (D) David tyckte att man kunde tänka på nästa säsong och att det är bra att avsluta på ett bra sätt. Han ansåg att de spelade ganska bra och att det var viktigt att ta med sig de sista matcherna till nästa säsong.

Den egna prestationen (bortsett från matchens resultat)

Skala 1-7 där 1=Inte alls nöjd och 7=Helt nöjd

Medelvärde för hela undersökningsgruppen: 3,9 av 7

Adam (A) Adam skattade en 5:a och angav att hans spelfemman spelade bra taktiskt sett och är därför mer än medelnöjd.

Bertil (B) Bertil skattade 4.

Caesar (C) Här skattade Caesar 4 och kommenterade det med att han inte gjorde något speciellt men att det inte heller gick dåligt.

David (D) Även David skattade en 4:a och sa att det varken hade gått bra eller dåligt.

Den egna prestationen utifrån förväntning (bortsett från matchens resultat)

Skala 1-7 där 1=Mycket sämre än förväntat och 7=Mycket bättre än förväntat

Medelvärde: 4,3 av 7

Adam (A) Adam kände att han presterade lika bra som han hade förväntat sig och angav en 4:a.

Bertil (B) Bertil skattade en 4:a.

Caesar (C) Caesar angav en 4:a för förväntad prestation och sa att det gick som han hade tänkt sig.

David (D) Här angav David 3 och kommenterade det med att han alltid förväntar sig att det ska gå väldigt bra, han försöker alltid göra sitt bästa och ställer höga krav på sig själv. Han sa under intervjun att han ungefär visste sin kapacitet och förväntade sig att alltid spela lika bra som han hade gjort som bäst.

3.6 Positiv och negativ stress/nervositet i förhållande till prestation

Några av intervjufrågorna berörde positiv och negativ stress/nervositet och hur dessa känslotillstånd upplevdes påverka idrottsutövarens egen prestation med utgångspunkt från respondenternas egna definitioner av stress och nervositet.

Adam

Definition, stress: Tid, att inte hinna med saker.

Def., nervositet: En klump i magen, orolig för hur matchen ska gå.

Nervositet anses av Adam som mer positiv än stress. Nervositet leder till en ökad koncentration och fokusering.

Stress ökar oron och kan ha en negativ inverkan på prestationen.

Särskilda företeelser som kan göra Adam extra nervös uppges vara att möta en bra eller namnkunnig spelare som ofta gör mycket poäng. Att motståndaren ska vara för bra. Detta anses av honom som positivt för prestationen då han blir extra laddad och fokuserad vilket leder till att han gör sitt yttersta som enligt egna erfarenheter brukar bli en lyckad prestation.

Bertil

Def., stress: Att inte komma i tid, att inte hinna med det som borde göras.

Def., nervositet: Uppkommer endast i hockeysammanhang innan match.

Bertil har svårt att koppla stress till idrottsprestationer, men om han skulle ha gjort det någon gång så trodde han att det skulle upplevas som något negativt. Ett exempel skulle kunna vara att han går ut på isen och tänker på något annat än ishockey.

Bertil upplever att nervositet kan ha både en positiv och negativ inverkan på prestationen i hockeysammanhang. Han känner att det är positivt med nervositet precis innan match, men släpper det inte när han går ut på isen blir det negativt för prestationen.

Bertil blir extra nervös när många i laget har stora förväntningar på honom. Detta påverkar hans prestation på ett negativt sätt.

Caesar

Def., stress: För mycket att göra. Saknar kontroll på sig själv och det som ska göras. Tankar på andra saker än det som faktiskt ska uträttas.

Def., nervositet: Att vara osäker på vad som kommer att hända, ovisshet.

För Caesar är stress enbart relaterat till något negativt och nervositet kan vara både positivt och negativt för prestationen.

Infinner sig nervositeten p.g.a. rädsla för att göra bort sig anser han det vara negativt. Är han nervös inför en viktig match som han vill vinna tycker han att det är positivt för prestationen. Caesar kan bli extra nervös om han kommer till ett nytt lag och ska försöka ta en plats. Detta upplevs som mest negativt då han inte känner någon annan eller har någon att prata med. En positiv vinkel av detta kan vara att han höjer sig lite extra just för att visa vad han kan och försöka ta en plats i laget.

David

Def., stress: Olika typer av stress;

Utföra vissa uppgifter under en viss tid och en känsla om att inte klara av det som ska uppnås.

Att vara i omklädningsrummet och snabbt behöva ta på sig utrustningen inför en match.

På isen om andra spelare pressar på mycket.

Def., nervositet: Att vara rädd för att göra misstag. Olika grader av nervositet; T.ex. ett litet pirr i kroppen eller att bli helt lamslagen p.g.a. nervositeten.

Stress rent allmänt upplevs som negativt för David. Hockeyrelaterad stress har ingen negativ inverkan, men är han stressad för något utanför hockeyn kan detta påverka prestationen negativt. Att känna sig lagom nervös, ett litet pirr i kroppen, gör David alert och detta upplevs som positivt för prestationen. Går nervositeten till överdrift och lamslår kroppen blir det negativt för Davids prestation.

Ett tillfälle som gjorde David särskilt nervös var vid en match med mycket publik. Han hörde publiken ända in i omklädningsrummet och någon sa att det var fullsatt.

David tyckte att det till en början var negativt men ju längre matchen gick dämpades den negativa nervositeten och blev mer positiv. Han var rädd för att göra bort sig, att göra stora misstag och hade han gjort det i ett tidigt skede av matchen upplevde han att den negativa nervositeten skulle kvarstå.

3.7 Påverkan från människor i omgivningen

Även detta stycke utgår från intervjuerna och behandlar hur respondenterna upplever påverkan från människor i omgivningen; vilka som upplevs påverka mest samt hur detta upplevs påverka deras stress-/nervositetsnivå.

Adam

Adam påverkas inte så mycket av kompisar, han uppger att familjen har en större påverkan.

Familjen pratade mycket om ishockey med Adam och försökte "pusha" på honom till att göra en bra prestation. Detta ansåg han vara positivt så länge det inte gick till överdrift.

Adam uppger att även tränaren kan påverka hans prestation, t.ex. genom att han (tränaren) blir irriterad på laget. Detta gav Adam en positiv och "taggande" effekt. Enligt Adam hade hans pappa en större inverkan på prestationen än vad tränaren hade.

Bertil

Bertil uppgav att han påverkades av både lagkamrater och tränare, t.ex. genom att de säger åt honom hur han ska agera i särskilda situationer. Detta upplevs av Bertil på sikt som något positivt då han kan utveckla sitt spel och prestera ännu bättre.

Om tränaren pratar med Bertil innan match om hur han ska agera på isen blev hans nervositet negativ. Bertil uppgav att han gärna ville vara för sig själv och förbereda sig inför match. Åsikter om agerande borde enligt Bertil komma först efter matchens slut.

Caesar

De enda som kan påverka Caesars prestation är han själv samt tränaren.

Han pratade mycket om känslan om tränare som trodde på honom eller inte. Kände han att tränaren inte trodde på honom blev han väldigt nervös vilket upplevdes som negativt för hans prestation. Mycket speltid kunde enligt Caesar vara ett tecken på förtroende från tränaren vilket resulterade i en positiv känsla samt en förbättrad prestation.

David

David påverkades av människor runt omkring honom, främst då det handlade om ishockey.

De han påverkades mest av var lagkamrater och tränare. I omklädningsrummet kunde David bli irriterad eller glad av småsaker.

Tränaren påverkar David främst med ”taktiksnacket” inför varje match. Han tyckte det var bra att tränaren aldrig använde ordet *måste*, det trodde han skulle påverka honom negativt.

Tränarens sätt att ”peppa” laget låg på en lagom nivå enligt David vilket ledde till en positiv effekt för hans prestation.

3.8 Positiv eller negativ feedback?

Den tredje delen i intervjuguiden behandlade positiv och negativ feedback. Detta är en sammanställning av respondenternas upplevelse om vilket som påverkar dem mest, positiv feedback eller negativ feedback, samt hur detta upplevs påverka deras prestation.

Adam

Adam påverkades mer av negativ feedback än av positiv. Han upplevde det som bra att få höra vad han kunde förbättra till skillnad från om han fick för mycket positiv feedback då han var

rädd att det kunde stiga honom åt huvudet. Denna för höga grad av positiv feedback kunde leda till en slapp insats och en tro om att han var bättre än han faktiskt var.

Adam menade att detta berodde på hur hans uppväxt sett ut, det var bra att få höra det negativa även om han visste att han hade spelat bra. Det var det negativa som var viktigast att få höra eftersom det var saker som måste förbättras.

Bertil

Bertil angav att han tog åt sig mer av det negativa han fick höra, det var det som var viktigt för att kunna förbättras. Det var viktigt för Bertil att stå med fötterna på jorden vilket positiv feedback kunde motverka.

Caesar

Caesar blev mer påverkad av negativ feedback än av positiv. Han ansåg att han blev mer sänkt av negativ feedback och att det var den positiva som var bra för prestationen. Han ansåg att han själv visste när han gjort något dåligt och att det då bara blev värre om han dessutom fick höra det från andra.

David

David trodde att han tog åt sig mer av negativitet än av positivitet, men han visste inte varför. Detta upplevde han som dåligt för prestationen. Vid beröm tog han åt sig så mycket han kunde men trodde ändå att negativ feedback påverkade hans prestation mest.

4. DISKUSSION

Att idrottsutövare påverkas av stress, nervositet och/eller ängslan/oro är väl knappast någon nyhet.

De mest intressanta resultaten fick vi av våra undersökningsspersoner Adam och Bertil. De låg långt ifrån varandra på samtliga delar av påståendeformuläret samt uppfattningar och tankar vid intervjun.

Adam hade höga positiva poäng på riktningsskalan, han vände allt till det positiva och hade bra självförtroende medan Bertil hade negativa riktningspoäng på samtliga delar av påståendeformuläret.

På självförtroendedelen, där den möjliga poängen kunde ligga mellan -15 och +15, saknade Adam endast 3 poäng från max (+12/+15) vilket också speglades under intervjun där i stort sett inget verkade kunna påverka honom negativt.

Bertils självförtroendepoäng låg på -2 och även här reflekterades detta under intervjun.

Det som påverkade Adam mest negativt var den kognitiva ängslan/oron, likaså var det för Bertil.

Att Adam kunde vända allt till det positiva tror vi beror på hans höga självförtroende. Under intervjun framkom det att han hade en hög press från hemmet då det handlade om hans prestationer. Vi upplever att de flesta ungdomar skulle påverkas negativt av en sådan press vilket skulle leda till sämre självförtroende och därmed dåliga prestationer, men så var det alltså inte i Adams fall. Tack vare att han själv visste hur bra han var och vad han kunde utträta på isen påverkade detta inte hans självförtroende åt det negativa hållet. Adam tyckte också det var bra med negativ feedback, detta höjde hans prestation då han fick reda på vad han kunde förbättra. På grund av detta upplevde vi Adam som någonting utöver det vanliga.

På Adams mest negativa del, den kognitiva, (dock inte låg då han hade +8 riktningspoäng på skalan -15 till +15), kan vi svagt urskilja en liten oro för att inte klara av trycket eller att andra ska tycka att han presterar dåligt. Förklaringen till det tror vi kan ligga i den press som hans familj lade på hans prestation. Under intervjun uppgav han nämligen att det ibland blev för hög press, men att han då brukade säga ifrån.

Under intervjun med Bertil uppgav han att han var ganska säker på sig själv och att han hade bra självförtroende, men undermeningen sade oss att så var inte fallet. Tankar vi fick, främst efter intervjun, var att Bertil fallit offer för en typisk svensk Jantelag. Med detta menar vi principen att inte tro att man är bättre än någon annan. Tittar vi på Bertils påståendeformulär och intervju

framgår det tydligt att han känner sig självsäker och säker på att klara utmaningen men tycker att detta är negativt eller inte spelar någon roll för prestationen.

Dessutom uppgav Bertil att han tyckte det var jobbigt när andra så åt honom hur han skulle göra, han ville helst vara för sig själv. Vi tror därmed att Bertil är väldigt känslig för press utifrån och att detta leder till negativ stress/nervositet/ängslan/oro som får honom att prestera sämre än vad han kan göra. Detta kan knytas samman med den kognitiva delen i påståendeformuläret som var den del som han själv skattat att påverka hans prestation mest negativt.

Den mest positiva delen, eller i det här fallet den minst negativa, var den somatiska ängslan/oron. Upplevd fysiologisk påverkan för Bertil var i de flesta påståendena varken positiv eller negativ för prestationen. Vi förmodar att han tar åt sig mer av ord och handlingar än av kroppsliga reaktioner, men båda har en negativ inverkan på prestationen.

När vi tittar på samtliga intervjuades resultat och hur upplevd positiv och upplevd negativ stress/nervositet/ängslan/oro upplevs påverka prestationen kommer vi fram till att positiv stress/nervositet/ängslan/oro kan leda till bra prestationer och negativ stress/nervositet/ängslan/oro kan leda till sämre prestationer.

Detta stämmer överens med tidigare forskning; att positiva känslotillstånd är positiva för prestationen och att negativa känslotillstånd är negativa för prestationen.

Undersökningspersonerna uppgav under intervjun att de påverkades av lagkamrater, familj, tränare och sig själva. Hur dessa personer i omgivningen påverkade undersökningspersonerna var olika. Vi upplevde att lagom stora påtryckningar gav en positiv effekt för prestationen medan för små eller för stora fick en negativ effekt. Här kan vi dra en parallell till Inverted-U-hypotesen, där prestationen blir som bäst om ett känslotillstånd ligger på en för individen adekvat nivå.

Hur undersökningspersonerna påverkades av tränaren skiljde sig från person till person. Något som de flesta tyckte var positivt för prestationen var när tränaren ”taggade upp” dem inför match, en person angav t.o.m. att han ansåg det positivt när tränaren blev arg eller väldigt upphetsad.

Det vi kan utläsa av detta är att tränarens ”taggning”, alltså aktivering av spelarna, för vissa individer har en positiv effekt för prestationen medan den för andra kan leda till en negativ prestation.

De flesta av undersökningspersonerna upplevde sig påverkas mest negativt av den kognitiva ängslan/oron, något som stämmer överens med vissa tidigare studier. Den fjärde personen påverkades mest negativt av den somatiska ängslan/oron. Kontentan av detta visar att

tankemässig oro om att inte kunna prestera sitt bästa eller att andra ska bli besvikna på ens prestation kan vara det som påverkar individens prestation mest negativt.

Vi tror att detta beror på att andra individers åsikter är det som styr stress/nervositet/ängslan/oro och att graden av detta i sin tur ligger till grund för en positiv eller negativ effekt för prestationen.

Här spelar självförtroende en stor roll. Ett högt självförtroende kan sänka den negativa effekten och vad andra människor tycker spelar enligt oss då inte lika stor roll. Detta stämmer överens med teorin som ligger till grund för CSAI-2/CSAI-2R om att självförtroende kunde ha en positiv inverkan på prestationen.

Vi tror att självförtroende påverkar den kognitiva ängslan/oron vilket i sin tur påverkar den somatiska ängslan/oron. Ett högt självförtroende skapar i de flesta fall i vår studie ett lägre kognitivt känslotillstånd som gör att den somatiska ängslan/oron inte heller blir så hög. De flesta i vår studie hade ett högt eller relativt högt självförtroende. Något som styrker vår tanke om att självförtroende påverkar kognitiva och somatiska känslotillstånd är att de tre undersökningsspersonerna med höga självförtroendepoäng (i påståendeformuläret) hade höga riktningspoäng på resterande två delar och personen med låg självförtroendepoäng hade låg riktningspoängpoäng på de övriga två delarna.

Av vad vi har kommit fram till påverkades samtliga undersökningsspersoner mest av negativ feedback, två av dem tyckte det var positivt för prestationen och två stycken tyckte det var negativt. Här hade undersökningsspersonerna svårt att säga varför den negativa feedbacken var lättare att ta åt sig. Anledningar till att negativ feedback var positivt för prestationen kunde vara att för mycket positiv feedback kunde leda till att de trodde att de var bättre än vad de faktiskt var, vilket skulle resultera i en sämre prestation. Negativ feedback kunde alltså hjälpa personerna att förbättra sin prestation. Anledningar som gavs av de som upplevde negativ feedback som något negativt för prestationen var att detta sänkte dem mer än vad positiv feedback höjde dem. Här tror vi att coping spelar en stor roll. Förmågan att kunna ha kontroll över denna feedback, att kunna hantera den på rätt sätt leder till något positivt för prestationen.

Teorin vi i denna studie utgick från handlar just om detta, förmågan att kunna uppleva kontroll över en stressor. Känner individen att kontroll finns har han/hon positiva förväntningar om att kunna hantera denna stressor och nå det uppsatta målet vilket leder till att oro upplevs som främjande för prestationen. Om individen däremot känner att stressorn inte kan kontrolleras finns negativa förväntningar om att kunna hantera detta och därmed upplevs oron som negativ och skadlig för prestationsförmågan.

Denna teori stämmer på samtliga av våra fyra undersökningsspersoner.

Det intressanta här är att tre av dessa fyra personer har en förmåga att hantera det mesta, (t.ex. påtryckningar, nervositet m.m.), vilket blir positivt för prestationen. Den fjärde personen uppger att han har ett bra självförtroende och kan hantera olika stressorer, men detta blir enligt våra resultat en försämrad prestation i hans fall. Vad beror detta på?

Kan det vara så att han faktiskt har ett dåligt självförtroende, att han har svårt med att hantera olika situationer? Frågan är svår att besvara, men enligt vår uppfattning efter genomförd intervju kan det vara så.

Dock bör det poängteras att väldigt få av undersökningsspersonerna upplevde någon särskilt hög intensitet av ängslan/oro vilket kan ha berott på att matchens betydelse var låg med tanke slutspel eller kvalspel.

4.1 Slutsats

Slutsatser som kan dras i just denna studie är att positiv stress/nervositet kan upplevas påverka prestationen positivt och negativ stress/nervositet kan upplevas påverka prestationen negativt. Här kan nämnas att en av undersökningsspersonerna hade en viss förmåga att vända negativitet till det positiva, det vill säga bra coping.

Människor i omgivningen kan upplevas påverka idrottsutövare både positiv och negativt. Vad som avgör detta kan främst vara individen själv, hans förmåga att ta åt sig kritik på rätt sätt, tidigare erfarenheter samt vad han är mest mottaglig för.

Det som upplevdes påverka våra undersökningsspersoner mest positivt var självförtroende och mest negativt var den kognitiva ängslan/oron. Dock var intensitetspoängen generellt sett låg. Negativ feedback påverkade våra undersökningsspersoner mer än positiv feedback, vilket två upplevde som bra för prestationen och två som dåligt för prestationen.

4.2 Generaliserbarhet

Denna studie är svår att generalisera då uppfattningar om vad stress och nervositet är skiljer sig från person till person samt på grund av att det endast intervjuades fyra personer.

Resultaten av denna studie berör endast de fyra personerna som ingick i intervjun, men ger en uppfattning om vad som kan tänkas påverka prestationen samt hur individen kan bli påverkad. Svaren från påståendeformuläret går ej att generalisera då antalet undersökningsspersoner är för få, men ger även det en fingervisning om hur läget kan se ut när det gäller somatisk och kognitiv ängslan/oro samt självförtroende hos idrottsutövare i åldrarna 17-21 inom lagidrotten, dock utifrån "betydelselös" match.

4.3 Värdering av eget arbete

Vi känner att vi fick fram svaren på det vi sökte, undersökningarna gick som vi hade tänkt oss och intervjuerna blev över förväntan. Vi är nöjda med att våra resultat till stor del kan kopplas till tidigare forskning.

Bra för arbetets fortlöpande var att vi fick tillgång till undersökningsgruppen i god tid. Därmed hade vi ständigt något att jobba med samtidigt som många felaktigheter i arbetet kunde rättas till i tid.

Fler undersökningsspersoner till påståendeformuläret skulle kunna ha gjort resultatet mer tillförlitligt, men eftersom tyngden lades på intervjuerna hade detta inte någon avgörande roll. Att undersöka flera grupper, både med påståendeformulär och intervjuer, för att sedan jämföra dessa, skulle ha varit intressant, men p.g.a. begränsning av tid till arbetet fick vi istället fokusera oss på endast en grupp.

4.4 Fortsatta studier

Exempel på fortsatta studier inom området skulle kunna vara att gå in djupare och titta på fler faktorer som kan påverka prestationen, t.ex. arv och miljö, hemmaplan/bortaplan vid tävlingstillfälle etc.

Vidare skulle undersökningar kunna göras på flera olika idrotter och se om ängslan/oro och stress/nervositet påverkar idrottsutövare olika beroende på vilken idrott de utövar.

Dessutom skulle studier kunna utföras där olika teorier, hypoteser och/eller mätinstrument sätts i fokus. Detta för att jämföra resultaten och sedan utvärdera teorierna, hypoteserna och/eller mätinstrumenten.

KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTÄCKNING

Muntliga källor

I författarnas ägo

Bandupptagning

Intervju 8/3 2005 med "Caesar"

Intervju 8/3 2005 med "Adam"

Intervju 9/3 2005 med "David"

Intervju 9/3 2005 med "Bertil"

Tryckta källor

Bodin, Hélène, *Stressboken*, (Växjö: Zenario Sweden AB: 2001)

Cox, Richard H., Martens, Matthew P. & Russel, William D., "Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (Human Kinetics Publishers, Inc: 2003), pp. 519-533

Folkhälsoinstitutet, *Stressens olika ansikten*, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet: 1999, 2:a upplagan)

Hackfort, Dieter & Spielberger, Charles D, *Anxiety in sports*, (New York: Hemisphere Publishing Corporation: 1989)

Horn, Thelma S., "Arousal-Anxiety and Sport Behavior", *Advances in sport psychology*, ed. Thelma S. Horn, (Champaign, IL: Human Kinetics, cop.: 2002, 2nd edition), pp. 208-466

Jones, Graham, "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport", *British Journal of Psychology*, (The British Psychological Society: 1995), pp. 210-465

Jones, G. & Swain, A.B.J., "Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness", *Perceptual and Motor Skills*, (Missoula, Mont: 1992)

Lundqvist, Carolina & Kenttä, Göran, "Simmars tolkning av negativa påståenden – kan den bli positiv?", Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2004, (Örebro Universitet: 2004), ss.103-117

Lundqvist, Carolina, "Tävlingsängslan/oro inom tävlingsidrott: Kan negativa reaktioner också vara positiva", Svensk Idrottspsykologisk Förening, Årsbok 2003, (Örebro Universitet: 2003), ss. 84-95

Malmström, Clas & Nihlén, Charlie, *Positiv stress*, (Kristianstad: Liber AB: 2002)

Martens, Rainer, Vealey, Robin S. & Burton, Damon, *Competitive anxiety in sport*, (Human Kinetics Publishers, Inc: 1990)

Natur och Kultur, *Illustrerad svensk ordbok*, (Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur: 1984)

Singer, Robert N, Hausenblas, Heather A & Janelle, Christopher M. *Handbook of Sport Psychology* (New York: John Wiley & sons, Inc: 2001, 2:a upplagan)

