



Är svenska tävlingsryttare passionerade?

- En kvantitativ enkätstudie om passion och medveten närvaro hos svenska tävlingsryttare

Sandra Lindlöf Äikäs

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 27:2023
Masterprogrammet i idrottsvetenskap 2021–2023
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Magnus Lindwall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Syftet med denna studie var att öka förståelsen för motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare genom att undersöka passion, medveten närvaro och ålder. Tre frågeställningar var centrala för studien:

1. I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare harmonisk passion och tvångsmässig passion?
2. I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare medveten närvaro?
3. Finns det samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro hos svenska tävlingsryttare?

Metod: Metoden var en tvärsnittsstudie som studiedesign och enkät som datainsamlingsmetod genom en kvantitativ ansats. I studien deltog 236 svenska tävlingsryttare inom dressyr eller hoppning på lägst 2* (regional) nivå. Deltagandet i studien var frivilligt och enkäten besvarades anonymt. Datainsamlingen pågick under sex veckor. Den insamlade data behandlades genom deskriptiv statistik, korrelationsanalys samt multipel linjär regressionsanalys.

Resultat: Deltagare med högre nivåer av harmonisk passion uppvisade också högre nivåer av tvångsmässig passion och beskrev sig kunna fokusera om i högre utsträckning. Deltagare med högre nivåer av tvångsmässig passion kunde fokusera om i lägre utsträckning. Ryttare med högre nivåer av harmonisk passion samt lägre nivåer av tvångsmässig passion upplevde sig vara mera medvetet närvarande, oavsett ålder.

Slutsats: Slutsatsen för denna studie var att utifrån passionsteorin kan svenska tävlingsryttare beskrivas som motiverade idrottare. Resultaten i studien indikerar att harmoniskt passionerade ryttare är mer medvetet närvarande och accepterande, medan tvångsmässigt passionerade ryttare är mer dömande mot sig själva.

Abstract

Aim and research questions: The aim of this survey study was to increase the understanding of motivational factors in Swedish competition riders by investigating passion, mindfulness, and age. Three research questions were central for this study:

1. To which extent do Swedish competition riders exhibit harmonious passion and obsessive passion?
2. To which extent do Swedish competition riders exhibit mindfulness?
3. Are there any correlations between harmonious passion, obsessive passion, age, and mindfulness in Swedish competition riders?

Method: This study used a quantitative approach with a cross-sectional study design and survey as data collection method. The study had 236 participants who were Swedish riders competing in either dressage or jumping at no lower than 2* (regional) level. Participation was voluntary, and the survey was answered anonymously. The data was collected during a period of six weeks. The data was processed using descriptive statistics, correlation analysis and multiple linear regression analysis.

Results: Participants showing higher levels of harmonious passion also showed higher levels of obsessive passion and were more able to refocus. Participants showing higher levels of obsessive passion were less able to refocus. Riders exhibiting higher levels of harmonious passion also felt more aware regardless of age and level of obsessive passion.

Conclusion: The conclusion for this study was that according to passion theory, Swedish competition riders can be described as motivated athletes. The results indicate that harmoniously passionate riders are more mindful and accepting, while obsessively passionate riders are more self-judgmental.

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
1.1	Den dualistiska modellen för passion	1
1.2	Självbestämmandeteorin	2
1.3	Passion inom idrott.....	3
1.4	Medveten närvaro.....	3
1.5	Ridsport.....	5
2	Syfte	6
2.1	Frågeställningar.....	6
3	Metod	6
3.1	Val av metod/studiedesign	6
3.2	Urval och studiedeltagare.....	6
3.3	Material	7
3.4	Tillvägagångssätt.....	8
3.5	Statistisk analys	9
3.6	Etiska aspekter.....	9
4	Resultat.....	10
4.1	Uppvisad grad av harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro..	10
4.2	Samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro	11
5	Diskussion	12
5.1	Resultatdiskussion.....	12
5.1.1	Uppvisad grad av harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro	12
5.1.2	Samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro.....	14
5.2	Metoddiskussion.....	16
5.3	Nyttan av studien.....	17
5.4	Förslag på framtida forskning	18
6	Slutsats	18
	Käll- och litteraturförteckning.....	19

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Enkäten i sin helhet inklusive informationsbrev och samtyckesfält

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 Deskriptiv analys.....	10
Tabell 2 Korrelationstabell.....	11

1 Introduktion

Att en atlet är intresserad och passionerad för sin idrott är några grundläggande faktorer för atletens motivation och i sin tur utveckling inom vald idrott. En allmän definition av ordet 'motivation' beskrivs således som "de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål" (Nationalencyklopedin, u.å.).

"Det är klart att man har drömt om det sedan man var liten om att bli bäst i världen, och det är ju jättekul att få det på papper nu att man är det också. Men jag är motiverad varje morgon när jag går upp, motiverad att gå ut i stallet till hästarna."

- Henrik von Eckermann, svensk landslagsryttare i hoppning (Hippson, 2022).

"Ifall du inte kliver upp på morgonen med glädjen och passionen i det du gör ska du inte hålla på med det. Det gynnar dig inte och du får ingen känsla av framgång. Särskilt inte om hästarna utgör en del av paketet, för här handlar det inte enbart om dig själv."

- Patrik Kittel, svensk landslagsryttare i dressyr, fritt översatt från danska (Malgre Tout, 2021).

1.1 Den dualistiska modellen för passion

Enligt den dualistiska modellen för passion (The Dualistic Model of Passion, DMP; Vallerand, 2015), beskrivs passion som en stark benägenhet mot en aktivitet som är viktig för en person, som den älskar och uppskattar samt utför kontinuerligt och utgör en del av personens identitet. Detta visar att passion är riktad mot något eller någon hellre än att passion utgör en specifik egenskap i sig. DMP-modellen hävdar att det finns två typer av passion. Harmonisk passion [Harmonious Passion, HP] är ett resultat av autonom internalisering, vilket innebär att atleten själv har valt att utöva sin idrott och gör det på bakgrund av ett stort intresse för att utvecklas (Vallerand, 2015). Atleten känner inte någon förpliktelse till att prestera och även om idrotten utgör en del av den aktivas identitet så förblir den hanterbar och flexibel (Vallerand, 2015). Denna typ av passion anses inte hota individens självvärde, vilket betyder att individen inte heller anser ett behov av skydda sig själv och sitt ego, genom exempelvis aggressivt utåtagerande (Sedikides & Gregg, 2008). Ett exempel på en harmoniskt passionerad atlet vore om denna uttryckte att "när jag utför min idrott mår jag som bäst" eller "jag håller på med min idrott för att utvecklas".

Kontrasten är tvångsmässig passion [Obsessive Passion, OP], som är ett resultat av en kontrollerad internalisering där den aktiva bygger hela sin identitet på sin idrott (Vallerand et al., 2003). Den aktiva känner sig därför förpliktad till att prestera för att känna egenvärde samt för att validera sin identitet gentemot omgivningen (Vallerand et al., 2003). Aktiviteten, som blir den aktivas passion, blir kontrollerande för personen vilket kan leda till både inre konflikter samt konflikter med omgivningen (Vallerand, 2015). Ett exempel på detta vore om den aktiva fortsatte idrotta trots en skada som annars skulle kräva vila och återhämtning, vilket i sin tur även skulle kunna leda till konflikter med närstående personer. Skulle en individ med OP känna att identiteten hotades eller uppleva ett misslyckande i en prestation, skulle individen reaktivt kunna "försvara" sig genom exempelvis ett aggressivt beteende (Vallerand et al., 2003).

1.2 Självbestämandeteorin

Ett annat sätt att förklara samband till passionsteorin är genom att förstå människors motivation genom motivationsteorin självbestämmandeteorin [Self-Determination Theory, SDT], som hävdar att människan är en nyfiken varelse som söker personlig utveckling (Deci & Ryan, 2000). Engagerar sig individen frivilligt samt utifrån ett eget intresse i en aktivitet, är det en *inre motivation* hos individen. Detta synsätt skiljer sig från tidigare forskning, som antog att motivation uppstod utifrån en bestraffningsbaserad eller ett belöningsbaserat tillvägagångssätt (Deci & Ryan, 2000).

Vidare beskriver SDT tre grundläggande psykologiska behov som behöver vara tillgodosedda för att en person ska känna en inre motivation (Deci & Ryan, 2000). *Kompetens* handlar om att lära sig nya färdigheter, att kunna bemästra dessa och att känna sig effektiv samt att kunna uttrycka sina förmågor och att därav kunna ha en påverkan på omgivningen (Deci & Ryan, 2000). Social acceptans och känslan av gemenskap i sociala sammanhang är starka behov hos människor som kan tillföras begreppet *tillhörighet* (Deci & Ryan, 2000). *Autonomi* är friheten att själv kunna bestämma över sina handlingar i enlighet med individens intressen (Deci & Ryan, 2000).

1.3 Passion inom idrott

Generellt visar forskningen inom idrott att passion och identitet har inbördes påverkan (Vallerand et al., 2003) och att dessa har inflytande på motivation, känslor samt beteenden (Donahue et al., 2009; Vallerand et al., 2003; Yukhymenko-Lescroart, 2018). Utifrån SDT påpekar Vallerand et al. (2003) att HP uppstår utifrån en autonom internalisering som i sin tur uppstår när de grundläggande psykologiska behoven för autonomi, kompetens och tillhörighet tillfredsställs. Vidare beskrivs det att coacher med HP är mer benägna att använda en autonomistödjande coaching-stil där atleternas känslor och åsikter respekteras (Vallerand et al., 2003). Motsatt uppstår OP utifrån en kontrollerad internalisering samt ett behov av att validera sitt ego eller självvärde gentemot omgivningen (Vallerand et al., 2003). Det lyfts även att coacher med OP är mer benägna att skapa en kontrollerad träningsmiljö där atleterna tvingas att endast träna utifrån coachens arbetssätt (Vallerand et al., 2003). Forskningen visar även att kvalitén på relationen mellan coach och atlet är högre om coachen är harmoniskt passionerat i sin idrott och coaching (Kim et al., 2019; Lafrenière et al., 2008).

Ytterligare studier visar att OP ökar risken för utbrändhet hos atleter (Gustafsson et al., 2011; Lopes & Vallerand, 2020) samt hos coacher (Lee & Cho, 2020; Moen et al., 2018).

Majoriteten av studier som har undersökt passion inom idrott har undersökt lagidrotter såsom fotboll, handboll, simning, volleyboll, basketball och ishockey, men passion har inte studerats inom särskilt många individuella idrotter, och inte inom ridsport.

Studier med olika grupper av idrottare har visat att HP har positiva kopplingar till välmående i olika åldrar (Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2007), målmedveten träning (Vallerand et al., 2007) samt förmågan att tänka på ett reflektivt sätt (Chamorro et al., 2020). Vidare visar forskning att medveten närvaro kan inverka på förhållandet mellan passion och autonomi hos idrottare oberoende av om atleten visar hög eller låg passion (Amemiya & Sakairi, 2019). Detta betyder att skulle en atlet uppvisa låg passion, kan denna fortfarande uppnå en hög motivation om denna använder sig av medveten närvaro (Amemiya & Sakairi, 2019).

1.4 Medveten närvaro

Medveten närvaro [mindfulness] är ett mentalt stadium av närvaro som bland annat innebär observation av egna tankar utan att värdera dem som positiva eller negativa, utan det handlar

om att acceptera tankarna som de är i just det ögonblicket (Henriksen et al., 2020). Medveten närvaro har definierats som ”paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgmentally” (Kabat-Zinn, 1994, s. 8; se Henriksen et al., 2020).

Utveckling av färdigheter för medveten närvaro har enligt forskning visat att ha positiva effekter på mental samt fysisk hälsa (Grossman et al., 2004).

Vidare har forskning visat att medveten närvaro kan fungera som ett verktyg för prestationsoptimering inom idrott samt som ett komplement till den fysiska träningen (Bühlmayer et al., 2017). Genom medveten närvaros positiva inverkan på atletens inre motivation finns det enligt forskningen även tecken på att medveten närvaro i sin tur kan uppmuntra till ökad fysisk aktivitet (Chih-Hsiang & Conroy, 2020) samt minska stress och öka avspändhet hos atleter (Bühlmayer et al., 2017). Atleter, som under tävlingssäsong kontinuerligt har använt sig av medveten närvaro, har upplevt positiva effekter både i idrottsliga sammanhang samt i livet utanför idrotten (Vidic, 2021).

För atleten kan det finnas många påverkande faktorer samtidigt under en prestationssituation: potentiella påverkande faktorer kan ske via både inre stimuli (att hantera tankar och känslor) samt yttre stimuli (att hantera utomstående faktorer som till exempel miljö eller, för ryttare, sin häst). Detta innebär ett behov av att kunna fokusera på rätt sak i rätt tid utan att låta sig påverkas av – för situationen – icke-relevanta faktorer (Gunaratana, 2002; Si, 2006 se Zhang et al., 2015). Forskning har även visat att HP har en positiv inverkan på idrottares känslor, medan OP har en negativ inverkan på idrottares känslor (Amemiya & Sakairi, 2015; St-Louis et al., 2018). Att HP kan ha en positiv inverkan på idrottares känslor kan i sin tur leda till emotionell stabilitet vilket kan gynna idrottaren i pressade prestationssituationer. Vidare har medveten närvaro visat sig att kunna minska risken för utbrändhet hos atleter (Gustafsson et al., 2015 se Amemiya & Sakairi, 2019).

Medveten närvaro har positiv inverkan på autonom motivation (Chih-Hsiang & Conroy, 2020) och autonom internalisering bidrar till harmonisk passion (Vallerand, 2015). Detta gör det sannolikt att det finns samband mellan passion och medveten närvaro, och skapar därför en kunskapslucka värd att undersöka närmare.

1.5 Ridsport

Ryttarens ridkunskap byggs utifrån praktisk kunnande samt av att lära sig hur man kommunicerar med hästen (Birke, 2007; Brandt, 2004). Ryttaren kommunicerar med hästen genom att använda sitt kroppsspråk, där ryttaren strävar efter att vara synkroniserad med hästens rörelser (Engell, 2018). Rent fysiskt sker kommunikationen mellan häst och ryttare genom interaktioner mellan hästens rygg, sidor och mun samt ryttarens säte (sittben, blygdben), ben och händer (Von Dietze, 2005 se Zetterqvist Blokhuis, 2019). Mellan häst och ryttare finns även en ”mental relation” där positiva känslor som exempelvis ryttarens självförtroende kan överföras till hästen, likaså kan negativa känslor som nervositet eller osäkerhet överföras till hästen (Keaveney, 2008).

Forskning inom ridsport har visat att prestation inte enbart är beroende av ryttarens tekniska förmågor eller hästens kapacitet utan främst på kommunikationen mellan häst och ryttare (McGreevy 2007 se Petho, 2017; McGreevy, 2022). Hästar är känsliga och uppmärksamma djur som direkt reagerar på förändring av ryttarens position i sadeln, andning eller hjärtrytm om ryttaren till exempel blir stressad eller upplever ångest (Wolframm & Micklewright, 2009 se Petho, 2017). Medveten närvaro kan fungera som ett träningsverktyg att reglera just känslor som stress eller ångest som annars kan uppstå under press (Kaufman et al., 2018, s. 53). Ryttare som tränar mentalt har bättre känslomässig kontroll (Von Borstel, 2007 se Petho, 2017) vilket i sin tur leder till mer harmoniska ritter och därmed bättre prestationer (Hatzigeorgiadis et al., 2004 se Petho, 2017). Med ovanstående i åtanke, bör medveten närvaro vara ett effektivt verktyg för ryttaren att öka sin känslomässiga kontroll och stabilitet, vilket i sin tur påverkar kommunikationen med hästen och kan i sin tur öka prestationsförmågan. Medveten närvaro hos ryttare har dock ej tidigare studerats, vilket öppnar för en kunskapslucka värd att undersöka närmare.

Att ridsporten kan tillgodose idrottare i alla åldrar och att åldern ej spelar någon roll i tävlingsammanhang är två av ridsportens många styrkor (Svenska Ridsportförbundet, 2022b). Just den breda åldersaspekten gör ridsporten till en värdefull idrott att undersöka passion inom ridsport, eftersom tidigare forskare inom dessa ämnen efterfrågar att liknande studier bör genomföras med deltagare i olika åldrar (St-Cyr et al., 2021; Verner-Filion et al., 2018; Yukhymenko-Lescroart, 2022).

2 Syfte

Syftet med denna enkätstudie är att öka förståelsen för motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare genom att undersöka passion, medveten närvaro och ålder.

2.1 Frågeställningar

1. I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare harmonisk passion och tvångsmässig passion?
2. I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare medveten närvaro?
3. Finns det samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro hos svenska tävlingsryttare?

3 Metod

3.1 Val av metod/studiedesign

Syftet för denna studie var att öka förståelsen för motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare genom att undersöka passion och medveten närvaro. För att bemöta syftet valdes en kvantitativ ansats med tvärsnittsstudie som studiedesign och självrapporteringsenkät som datainsamlingsmetod. En tvärsnittsstudie används med syftet att beskriva data observerat vid ett tillfälle hos en population för att kunna besvara en forskningsfråga (Wang & Cheng, 2020). Enkät som datainsamlingsmetod avser ofta att undersöka upplevelser eller värderingar hos en population inom ett givet område (Young, 2016). Nunnally och Bernstein (1994) rekommenderar att för att en enkät ska anses reliabel behöver den interna konsistensen, Cronbachs alfa, vara minimum $\alpha = 0,70$. Den dualistiska modellen för passion användes som teoretiskt ramverk eftersom denna modell är den primära teorin inom passionsstudier (Vallerand et al., 2003, 2005).

3.2 Urval och studiedeltagare

Inklusionskriterierna som användes vid rekrytering av deltagare för denna studie var:

- Individer över 15 år.
- Aktiva tävlingsryttare bosatta i Sverige.

- Individer som tävlade på lägst 2* nivå (regional nivå) inom två ut av Svenska Ridsportförbundets tio förbundsanslutna grenar: dressyr eller hoppning (Svenska Ridsportförbundet, 2022a).

För att rekrytera deltagare skickades ett kort informationsbrev ut tillsammans med en länk till enkäten (se bilaga 2) via studentens sociala medier såsom Facebook och Instagram. Därtill kontaktades två av Sveriges tre Riksanläggningar, Flyinge samt Strömsholm, för att dela informationsbrevet till nuvarande studenter. Via alumnkkanaler för hippologstudenter från Sveriges Lantbruksuniversitet distribuerades även detta informationsbrev via mailutskick. Datasamlingen pågick mellan vecka fem och vecka elva 2023.

För att beräkna ett minimumsantal av deltagare i studien för att möjliggöra multipel linjär regressionsanalys användes mjukvaran G*Power (v. 3) för a priori test (Faul et al., 2007). A priori testet (power $(1 - \beta) = 0.95$, medium effect size (f^2) = 0.15, $\alpha = 0.05$ med tre variabler (tvångsmässig passion, harmonisk passion och ålder)) visade att minst 119 deltagare krävdes för att få signifikanta resultat. När enkäten stängde så uppgick antalet deltagare till 239. Tre deltagare valdes bort på bakgrund av ofullständigt ifyllande av enkäten. Det totala antalet deltagare som inkluderades i studien var därför 236.

3.3 Material

För att studera passion användes The Passion Scale (Vallerand et al., 2003) som består av 14 frågor där svaren mäts genom en sju-stegs Likert-skala där ett motsvarar ”Håller inte alls med” och sju motsvarar ”Håller helt med”. Vidare kan skalan indelas i två subskalor, där den ena subskalan mäter harmonisk passion [HP] (sju frågor) med en exempelfråga som ”För mig är idrotten en passion, men som jag känner jag klarar av att hantera”. Den andra subskalan mäter tvångsmässig passion [OP] (sju frågor) med en exempelfråga som ”Jag är känslomässigt beroende av mitt idrottande” (Vallerand et al., 2003). I vilken utsträckning deltagarna i denna studie har uppvisat HP och OP har beräknats utifrån en genomsnittssiffra för vardera subskala. The Passion Scale har vid tidigare studie visat god validitet och reliabilitet (Vallerand et al., 2003). För denna studie uppgick den inre reliabiliteten för HP till $\alpha = 0,64$ samt för OP till $\alpha = 0,78$.

För att studera medveten närvaro användes the Mindfulness Inventory for Sport (MIS; Thienot et al., 2014). Skalan består av 15 frågor och har utvecklats specifikt för att undersöka tre aspekter av medveten närvaro hos idrottare: medvetenhet, icke-dömande och förmågan att fokusera om. Deltagaren svarar genom en sex-steps Likert-skala, där ett motsvarar ”Håller inte alls med” och sex ”Håller helt med”, i förhållande till i vilken utsträckning ett påstående bäst motsvarar deras egen situation (Thienot et al., 2014). För att undersöka i vilken utsträckning deltagarna uppvisar medveten närvaro beräknades en gemensam genomsnittssiffra från dessa tre subskalor. I vissa analyser användes genomsnittssiffran från vardera delskala, medan den totala genomsnittssiffran för medveten närvaro användes vid regressionsanalysen. Eftersom icke-dömande hade omvänd poängsättning i enkäten i förhållande till medvetenhet och fokusera om, var en omräkning nödvändig för att få betygsättningen likvärdig medvetenhet och fokusera om. Skalan för MIS har tidigare visat god validitet och reliabilitet (Thienot et al., 2014). För denna studie uppgick den inre reliabiliteten för medvetenhet till $\alpha=0,73$, icke-dömande till $\alpha=0,75$ samt för fokusera om till $\alpha=0,71$.

3.4 Tillvägagångssätt

Frågor och påståenden i The Passion Scale samt MIS översattes först av studenten från engelska till svenska. Därefter fick en utomstående, tvåspråkig, person översätta enkäterna från svenska tillbaka till engelska. Därefter jämfördes versionerna och vissa justeringar gjordes för att vara så trogen originalspråket som möjligt. Metoden kallas för backtranslation-metoden och används ofta vid enkäter som översättas från ett originalspråk till ett annat språk (Behr, 2017). Metoden höjer trovärdigheten för innehållet i en enkät samt minskar risken för respondenters missförstånd (Behr, 2017).

Enkätverktyget Sunet Survey användes som plattform för utvecklingen av den webbaserade undersökningen (Sunet Survey, u.å.). Därefter genomfördes ett pilottest av enkäten där sex personer fick besvara enkäten samt ge kommentarer kring förståelse eller formuleringar. Utifrån dessa kommentarer gjordes små justeringar, och enkäten kunde sedan lanseras offentligt (se bilaga 2). Deltagare i studien ombads även att svara på bakgrundsfrågor kring ålder, tävlingsnivå samt tävlingsgren. Deltagandet i studien var frivilligt och enkäten besvarades anonymt.

3.5 Statistisk analys

När datainsamlingen var färdig behandlades den insamlade datan genom deskriptiv statistik, korrelationsanalys samt multipel linjär regressionsanalys i dataprogrammet jamovi, version 2.3 (The jamovi project, 2022).

För att skapa en överblick över studiens insamlade data, samt för att besvara studiens två första frågeställningar, användes deskriptiv statistik samt korrelationsanalys. Tillsammans med korrelationsanalysen kunde en multipel linjär regressionsanalys användas för att besvara studiens tredje frågeställning genom att undersöka om några av de oberoende variablerna (harmonisk passion, tvångsmässig passion eller ålder) kunde predicera den beroende variabeln (medveten närvaro). För att beräkna reliabiliteten i enkäten som användes i studien beräknades Cronbachs alpha för respektive subskala i enkäten: passion (harmonisk och tvångsmässig), medveten närvaro (medvetenhet, icke-dömande och fokusera om).

3.6 Etiska aspekter

Eftersom datainsamlingen skedde anonymt via en digital enkät som inte innehöll några frågor om personliga uppgifter såsom namn eller adress, så behandlades inga personuppgifter. Vidare innebar det att hänsyn gällande GDPR inte behövde tas.

För att i detta arbete tillgodose Vetenskapsrådets (2021) grundläggande principer för god forskningssed säkerställs och avspeglas studiens kvalitet och *tillförlitlighet* genom metodval, studiens design samt analys av studiens data. Studiens resultat presenteras på ett öppet, objektivt och *ärligt* sätt. Studenten *respekterar* projektets inblandade samt tar *ansvar* för studien från idé till färdig produkt (Vetenskapsrådet, 2021).

För att vidare tillgodose de forskningsetiska principerna i detta arbete uppfylls *Informationskravet* genom att informera deltagarna på online-enkätens första sida om studiens syfte, innehåll och ändamål (dvs. motsvarande ett informationsbrev; se bilaga 2), därefter följer *Samtyckeskravet* där deltagarna informerades att deltagandet i studien var frivilligt, samtycket skedde genom att kryssa i ett samtyckesfält i enkäten (se bilaga 2). Eftersom minimumsåldern på deltagare i denna studie var 15 år behövdes inget samtycke från vårdnadshavare. Genom att datainsamlingen har skett anonymt samt att den insamlade data endast har behandlats av studenten på studentens dator (som endast låsas upp via studentens

ögonscan alternativt lösenord) har *konfidentialitetskravet* uppnåddes. *Nyttjandekravet* tillgodosågs genom att den insamlade data endast användes till studiens ändamål och inte har distribuerats vidare (Vetenskapsrådet, 2002, s. 6).

4 Resultat

Studiens resultat baseras på 236 deltagare.

4.1 Uppvisad grad av harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro

Deskriptiv statistik för variablerna ålder, harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro presenteras via medelvärde [M], standardavvikelse [SD] samt spridning i tabell 1. Preliminära analyser inkluderade även skevhet och kurtosis, vilka var inom accepterade gränsvärden för skevhet ($\leq 2,0$) och kurtosis ($\leq 4,0$; Kim, 2013).

Deltagarna uppvisade höga nivåer av harmonisk passion ($M = 6,27$) och tvångsmässig passion ($M = 5,67$), måttliga till något höga nivåer av två aspekter av medveten närvaro: medvetenhet ($M = 4,66$) samt fokusera om ($M = 4,24$). Därtill uppvisade deltagarna måttlig nivå av den tredje aspekten av medveten närvaro: icke-dömande ($M = 3,09$).

Tabell 1 Deskriptiv analys

	Skala	<i>M</i>	<i>SD</i>	Minimum	Maximum
Ålder		30,99	12,70	15	67
Passion					
Harmonisk	1–7	6,27	0,45	3,71	7
Tvångsmässig	1–7	5,67	0,92	2,29	7
Medveten närvaro					
Medvetenhet	1–6	5,67	0,75	1,80	6
Fokusera om	1–6	4,24	0,78	1	6
Icke-dömande	1–6	3,09	1,20	1	6

Medelvärde [M], Standardavvikelse [SD]

4.2 Samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro

Observerade korrelationer mellan variablerna ålder, harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro presenteras via en korrelationstabell i tabell 2.

Resultaten visade att ålder var signifikant och positivt korrelerat med icke-dömande ($p < 0,01$) samt negativt korrelerat med medvetenhet ($p < 0,05$). Medvetenhet hade en positiv korrelation med fokusera om ($p < 0,01$). Deltagare med högre nivåer av harmonisk passion uppvisade också högre nivåer av tvångsmässig passion ($p < 0,001$) och beskrev sig kunna fokusera om i högre utsträckning ($p < 0,001$). Deltagare med högre nivåer av tvångsmässig passion uppvisade lägre nivåer av icke-dömande ($p < 0,001$) och beskrev sig kunna fokusera om i lägre utsträckning ($p < 0,001$).

Tabell 2 Korrelationstabell

	Ålder	Harmonisk passion	Tvångsmässig passion	Medvetenhet	Icke-dömande
Harmonisk passion	0,05	—			
Tvångsmässig passion	-0,10	0,57**	—		
Medvetenhet	-0,13*	0,09	0,04	—	
Icke-dömande	0,20**	0,01	-0,24***	-0,04	—
Fokusera om	0,60	0,32***	0,22***	0,20**	0,16

Note * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Multipel linjär regressionsanalys användes för att testa om medveten närvaro prediceras av ålder, harmonisk passion och tvångsmässig passion. För att kunna använda medveten närvaro som en variabel i stället för tre variabler (d.v.s. de tre subskalorna medvetenhet, fokusera om, icke-dömande) beräknades ett samlat medelvärde för dessa tre subskalor.

Regressionsmodellen var signifikant ($F(3,230) = 6,51, p < 0,001$) och visade att 8% av medveten närvaro kunde förklaras av en kombination av ålder, harmonisk passion och tvångsmässig passion. Inspektion av betavärden visade vidare att harmonisk passion

predicerade medveten närvaro positivt ($\beta = 0,31, p = 0,001$) och att tvångsmässig passion predicerade medveten närvaro negativt ($\beta = -0,22, p = 0,005$). Vidare visade ålder ingen prediktion på medveten närvaro ($\beta = 0,07, p = 0,28$). Ryttare med högre nivåer av harmonisk passion samt lägre nivåer av tvångsmässig passion upplevde sig alltså vara mera medvetet närvarande, oavsett ålder.

5 Diskussion

Syftet med denna enkätstudie var att öka förståelsen för motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare genom att undersöka passion, medveten närvaro och ålder. Resultaten diskuteras i linje med de teman som presenterades i resultatavsnittet.

5.1 Resultatdiskussion

5.1.1 Uppvisad grad av harmonisk passion, tvångsmässig passion samt medveten närvaro

Deltagarna i studien uppvisade höga nivåer av harmonisk passion och tvångsmässig passion. Vidare uppvisade deltagarna höga nivåer av medvetenhet och fokusera om samt måttliga nivåer av icke-dömmande.

Passion beskrivs som en stark benägenhet mot en aktivitet som är viktig och som personen älskar, med riktning mot något eller någon (Vallerand, 2015). Forskning inom området har tidigare visat att passion och identitet har inbördes påverkan på känslor och beteenden (Donahue et al., 2009; Vallerand et al., 2003; Yukhymenko-Lescroart, 2018), vilket resultaten av de höga nivåerna av HP och OP i denna studie understödjer. Det är värt att ha i åtanke att hästar är en livsstil som innebär mycket mer än ”bara” ridning, vilket betyder att livsstilen med hästar utgör en del av personens identitet. Passion utgör en del av identiteten hos en harmoniskt passionerad atlet, som denna känner att den klarar av att hantera (Vallerand, 2015). – Hos den tvångsmässigt passionerade atleten är skillnaden att om denna känner att identiteten hotas så kan svaret bli problematiska reaktioner såsom aggression och utåtagerande (Sedikides & Gregg, 2008; Vallerand, 2003). För denna studie kan det vara så att ryttaren har så starka känslor för sin häst och sitt tävlande att dessa även kommer till uttryck genom höga nivåer av OP. Men i förhållande till att agera aggressivt gentemot hästar

är det förutom att vara oetiskt även inte tillåtet (Svenska Ridsportförbundet, 2022c: Sveriges Riksdag, 2018).

Ur perspektivet ”hästar är en livsstil” kan det diskuteras huruvida deltagarna har lyckats differentiera ’hästen’ och ’sporten’ i sina svar för passion eftersom dessa två parametrar kan vara inflätade i varandra. Detta visas även tydligt i de två citat som nämns i introduktionen, där man ser att den svenska landslagsryttare och världsetta i hoppning, Henrik von Eckermann, motiveras av att gå ut i stallet till hästarna på morgonen likaväl som landslagsryttaren i dressyr, Patrik Kittel, uttrycker att ifall man inte har glädjen och passionen i det man gör ska man inte hålla på med det, särskilt inte om hästar utgör en del av upplägget (Hippson, 2022; Malgre Tout, 2021).

Att resultaten visade att deltagarna uppvisade höga nivåer av både HP och OP kan även vara ett tecken på en viss begränsning inom den primära teorin samt teoretiska ramverket för passionsstudier generellt: nämligen att den dualistiska modellen för passion ”endast” har två parametrar (HP och OP). En studie, som publicerades nyligen, har undersökt ett annat sätt att mäta passion genom att indela HP och OP i nivåer om ”hög” och ”låg” för sedan att undersöka inbördes sammanhang av uppvisad passion hos atleter. Här visade resultaten att olika nivåer och kombinationer av HP och OP kan associeras med olika adaptiva utfall (Schellenberg et al., 2023).

Vidare visar tidigare forskning att HP har positiva kopplingar till att tänka på ett reflektivt sätt (Chamorro et al., 2020). Att deltagarna uppvisade höga nivåer av medveten närvaro (specifikt medvetenhet och förmåga att fokusera om) kan bero på att det är delar som hos ryttare, eller ”hästfolk”, förekommer till vardags i hanteringen med hästar. Hästar är känsliga och uppmärksamma djur som direkt reagerar på förändringar hos ryttaren (Wolframm & Micklewright, 2009 se Petho, 2017). Detta skulle kunna betyda att det kommer ganska naturligt för denna population. Hästar är flyktdjur och för att skapa en så trygg och säker miljö som möjligt, är det hanterarens ansvar att vara uppmärksam på det som händer runt hästen, både under ridning och vid hantering från marken (Ridsportens utbildningsportal, 2022). De höga nivåerna av medvetenhet och omfokusering kan kanske bero på detta. En möjlig orsak till att deltagarna uppvisade måttliga nivåer av icke-dömmande, kan visa på tävlingsidan hos deltagarna. Nämligen att om något inte går som tänkt – och mycket kan

hända med hästar – även under tävlingsmoment, är det svårare för ryttarna att inte vara hårda mot sig själva.

5.1.2 Samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro

Denna studie visade att 8% av medveten närvaro kunde förklaras av en kombination av ålder, harmonisk passion och tvångsmässig passion. Vidare visade studien att ryttare med högre nivåer av harmonisk passion samt lägre nivåer av tvångsmässig passion upplevde sig vara mera medvetet närvarande, oavsett ålder.

Att endast 8% av de oberoende variablerna HP, OP och ålder står för att predicera den beroende variabeln, medveten närvaro, betyder, att det finns flera andra utomstående faktorer – kanske flertalet mindre prediktorer – som i högre grad påverkar medveten närvaro än de aspekter som var aktuella för denna studie.

Enligt Vallerand et al. (2003) uppstår HP på bakgrund av en autonom internalisering som utifrån SDT uppstår när de grundläggande psykologiska behoven för autonomi, kompetens och tillhörighet tillfredsställs. Därtill påpekar Deci och Ryan (2000) att inre motivation hos en individ uppstår när denna engagerar sig frivilligt i en aktivitet samt utifrån ett eget intresse. Att hästar är mer än “endast” en idrott och närmare en livsstil är tecken på inre motivation, då det är det egna intresset för hästen (och sporten) som är drivkraften bakom intresset. Vidare kan de höga nivåerna av HP som deltagarna har uppvisat i studien enligt SDT också tyda på inre motivation.

Medveten närvaro handlar om att observera egna tankar utan att värdera dem som positiva eller negativa, men i stället acceptera dem som de är i just den stunden (Henriksen et al., 2020). Det är även värd att ha i åtanke att medveten närvaro kan minska stress samt öka avspändheten hos atleter (Bühlmayer et al., 2017). Trots att deltagarna i studien redan uppvisade måttligt till höga nivåer av medveten närvaro (medvetenhet, fokusera om, icke-dömande), kan de positiva effekterna av medveten närvaro ändå vara till värdefull information för nervösa eller spända tävlingsryttare. Dessa kan genom att använda medveten närvaro inför och under prestation hjälpa sig själva att minska dessa negativa känslor, som

tidigare forskning även har visat kan överföras till hästen via en “mental relation” (Keaveney, 2008).

Enligt tidigare forskning kan medveten närvaro fungera som ett träningsverktyg att reglera känslor som stress eller ångest (Kaufman et al., 2018, s. 53). Vidare har forskning visat att ryttare som tränar mentalt har bättre känslomässig kontroll (Von Borstel, 2007 se Petho, 2017), samt att HP har positiv effekt på reflektivt tänkande (Chamorro et al., 2020). Därtill har forskningen visat att inom ridsport är kommunikationen mellan häst och ryttare viktigare för prestationen än vad ryttarens tekniska förmågor eller hästens kapacitet är (McGreevy, 2007 se Petho, 2017; McGreevy, 2022). Att det just är HP som primärt har inflytande på medveten närvaro är kanske inte så överraskande sett till det som diskuterades i föregående temaavsnitt: att det kan vara naturligt för en person som hanterar hästar att även vara medveten kring sin häst och sin omgivning. Detta för att sett till hästens välbefinnande är det en nödvändighet för att kunna skapa en trygg och säker miljö där man kan agera i tid om något oväntat eller plötsligt skulle uppstå då hästar är känsliga djur som direkt reagerar på förändringar (Wolframm & Micklewright, 2009 se Petho, 2017). Detta ”naturliga” beteende att vara medveten krävs likaväl i hantering från marken som det gör under träning och tävling.

Vidare kan det finnas många faktorer som kan påverka under prestation: inre stimuli, som känslor och tankar, eller yttre stimuli, som miljö - eller som i ryttarens fall även hästen. Mängden av olika stimuli skapar ett behov för atleten att kunna hålla fokus på rätt sak i rätt tid utan att låta sig påverkas av icke-relevanta faktorer (Gunaratana, 2002; Si, 2006 se Zhang et al., 2015). Detta blir särskilt viktigt under tävlingssituationer. För dressyryttaren kan dressyrprogrammet innebära cirka sju minuters prestation med cirka 30 rörelser (beroende på nivå) som alla poängsätts, för hoppryttaren gäller det att komma igenom en bana med lägsta antalet fel och snabbaste tid. Med andra ord finns det mycket som kan gå “fel” under en prestation och därför blir det viktigt att kunna acceptera ett misstag och rida vidare utan att låta misstaget påverka resten av ritten. Att deltagarna i denna studie uppvisade måttliga nivåer av icke-dömande kan – förutom det som tidigare har nämnts – även vara ett tecken på att det att uppleva ett misstag utan att acceptera det som ett misstag kan leda till att individen blir kritisk mot sig själv. Att kunna vända ett misstag till en lärdom kommer i det långa loppet att gynna utvecklingen mer än att inte lära av sina misstag. Just det att kunna tänka på ett reflektivt sätt är något som HP enligt tidigare forskning har visat positiva kopplingar till

(Chamorro et al., 2020). Eftersom deltagarna i studien uppvisade höga nivåer av HP kan det tyda på att dessa kan ha förmågan att tänka på ett reflektivt sätt.

5.2 Metoddiskussion

Genom att välja en kvantitativ ansats för denna studie har det öppnat upp för ett större antal deltagare än om en kvalitativ ansats hade använts. Anledningen till att valet landade i en kvantitativ ansats var att det möjliggjorde att få en bredare bild i hur motivationsfaktorer uppvisas hos svenska tävlingsryttare. Ur detta perspektiv, var tvärsnittsstudie som studiedesign en lämplig studiedesign att använda. Genom att samla in data vid endast ett tillfälle kunde fler deltagare nå jämfört exempelvis att använda en longitudinell studiedesign som hade mätt vid flera tillfällen. Att genomföra en tvärsnittsstudie har även en fördel i förhållande till den tidsmässiga omfattningen på bakgrund av ett examensarbets tidsbegränsade period. Denna studie kan därför endast indikera eller beskriva troliga samband i resultaten och inte dra kausala slutsatser som exempelvis en longitudinell studiedesign hade öppnat möjligheten för. Att använda tvärsnittsstudie i denna studie ligger även i linje med att detta är typen av studiedesign som används i majoriteten av passionsstudier inom idrott. Likaväl är självrapporteringsmetoden för enkäter en annan aspekt som är vanligt förekommande inom passionsstudier inom idrott. Fördelen att använda detta tillvägagångssätt är att man relativt enkelt och i detta fall även resursfritt kan nå många deltagare på ett enkelt sätt via digitala kanaler. En potentiell anledning för bias kan vara att deltagarna inte har svarat ärligt i enkäten. Dock får man lita på processen och utgå ifrån att deltagarna i studien har svarat ärligt, eftersom de har deltagit frivilligt utifrån ett eget intresse och därför inte har haft någon ”vinning” i att lämna oärliga svar.

Sett till psykometrin så uppvisade Cronbachs alfa tillförlitliga värden för vardera delskala. Dock uppvisade delskalan för harmonisk passion ett värde strax under ett accepterat värde för tillförlitlighet (0,64). Jämfört med tidigare forskning är värdena i denna studie också aningen lägre för både The Passion Scale och The Mindfulness Inventory for Sport. Att värdena är lägre i denna studie kan bero på att viss mening i originalenkäterna har tappats bort i översättningen från engelska till svenska. Deltagarnas uppfattning eller förståelse av enkätens påståenden kan även ha haft inflytande på svaren.

I denna studie användes Cronbachs alfa för att beräkna tillförlitligheten av enkäterna, korrelationsanalys för att beskriva eventuella samband mellan variablerna samt multipel linjär regressionsanalys för att se vilka oberoende variabler som har predicerat den beroende variabeln. Fördelen att använda multipel regressionsanalys är just att det dels går att se vilken eller vilka oberoende variabler som påverkar den beroende variabeln, dels att se vilka som inte predicerar den beroende variabeln. Det gäller dock att vara försiktig när slutsatser dras vid användande av denna metod. Nackdelen är nämligen att det finns en risk att vara för snabb att dra kausala slutsatser vilket vald studiedesign inte medger.

I förhållande till antalet deltagare i studien krävdes ett minimumantal för att kunna möjliggöra den multipla linjära regressionsanalysen (Faul et al., 2007). Inför detta examensarbete gjorde studenten en litteraturoversikt på bakgrund av 24 studier som bland annat visade en väldigt stor spridning i antalet deltagare (60–1290) från både individuella och lagidrotter. Denna stora spridning verkade för diffus att ta sin utgångspunkt i sett till ett minimum antal deltagare. På bakgrund av detta valdes det att göra en G*Power a priori test. Att antalet deltagare slutligen uppgick till 117 högre än den beräknade minimumsgränsen var positivt, och förstärkte därvid även studiens resultat.

Som tidigare påpekat har tidigare forskning efterfrågat att kunna utföra liknande studier för atleter i flera åldrar. Detta bör i hög grad anses vara tillgodosedd i denna studie med ett åldersspann från 15 till 67 år samt en medelålder på 30,99 år. En av ridsportens styrkor är att kunna erbjuda idrott och rörelse för personer i alla åldrar och resultaten i denna studie bekräftade återigen detta, samt fyllde en kunskapslucka som nämndes tidigare.

5.3 Nyttan av studien

Tidigare forskning har visat på nyttan av mental träning inför tränings- och tävlingsammanhang hos idrottare. Forskning har även visat att prestation inom ridsport främst beror på kommunikationen mellan häst och ryttare.

Med bakgrund i hästens natur som ett känsligt flyktdjur “kräver” den av sin hanterare att denna är uppmärksam och närvarande i all hantering för att skapa en säker miljö för både häst och omgivning. Men är det så lätt att även vara medvetet närvarande under en prestationssituation där känslorna är starka och viljan att prestera väl pressar på?

Vare sig de starka känslorna finns inombords för hästen, sporten, eller båda, kan utövandet av medveten närvaro leda till emotionell stabilitet (Von Borstel, 2007 se Petho, 2017). Den emotionella stabiliteten kan sedan leda till en bättre och tydligare kommunikation med hästen, vilket i sin tur även kan leda till bättre prestationer. Det är alltid ryttarens uppgift att skapa så bra förutsättningar för sin häst som möjligt. Ett steg på denna väg är att underlätta kommunikationen med sin häst för att undvika missförstånd eller överföring av negativa känslor. Här kan kännedom om samt ett utövande av medveten närvaro vara värdefulla verktyg att ha med sig i ryggsäcken.

5.4 Förslag på framtida forskning

På bakgrund av det som denna studie har kommit fram till vore det intressant att göra en liknande studie men att undersöka ålders inverkan på uppvisad passion och medveten närvaro i en högre omfattning för att se om det finns skillnader mellan olika åldersgrupper.

Vidare vore det intressant att göra en liknande studie men att undersöka eventuella skillnader i uppvisad mängd av passion eller medveten närvaro hos deltagare inom olika tävlingsgrenar samt tävlingsnivåer.

6 Slutsats

Studien undersökte motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare där passion, medveten närvaro samt ålder var i fokus. Denna studie har återigen bekräftat att ridning inte har någon ålder och att det finns tävlingsryttare i alla åldrar. Är det själva tävlingsdrivet eller är det kärleken till hästen – eller både och – som gör, att svenska tävlingsryttare i denna studie är passionerade och i stor omfattning även medvetet närvarande?

Slutsatsen för denna studie var att utifrån passionsteorin kan svenska tävlingsryttare beskrivas som motiverade idrottare. Därtill fanns det indikationer på att harmoniskt passionerade ryttare även visade sig vara mera medvetet närvarande. Vidare visades indikationer på att tvångsmässigt passionerade ryttare hade svårare att vara icke-dömande mot sig själva, vilket kan tyda på att tävlingsdrivet hos ryttarna.

Käll- och litteraturförteckning

- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2019). The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. *Personality and Individual Differences*, 142, 132–138. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1016/j.paid.2019.01.006>.
- Behr, D. (2017). Assessing the use of back translation: the shortcomings of back translation as a quality testing method. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(6), 573–584. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1252188>.
- Birke, L. (2007). Learning to speak horse: The culture of natural horsemanship. *Society and Animals*, 15(3), 217–239.
- Brandt, K. (2004) A Language of their Own: An Interactionist Approach to Human Horse Communication. *Society and Animals*, 12(4), 299–331.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321.
- Chamorro, J. L., Moreno, R., García-Calvo, T., & Torregrossa, M. (2020). The influence of basic psychological needs and passion in promoting elite young football players' development. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.3389/fpsyg.2020.570584>.
- Chih-Hsiang, Y. & Conroy, D. E. (2020). Mindfulness and physical activity: a systematic review and hierarchical model of mindfulness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (6), 794–817. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611901>.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526–534. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1016/j.psychsport.2009.02.002>.
- Engell, M. T. (2018). Postural Strategies in Skilled Riders. [Doktorsavhandling, Sveriges Lantbruksuniversitet].
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387–395.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43.

Henriksen, K., Hansen, J. & Hvid Larsen, C. (2020). *Mindfulness and Acceptance in Sport*. Routledge.

Hippson. (2022). *Henrik von Eckermann är bäst i världen: "Drömt om det sedan man var liten"*. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/hippsonnews/henrik-von-eckermann-ar-bast-i.htm>.

Kaufman, K. A., Glass, C. R. & Pineau, T. R. (2018). *Mindful Sport Performance Enhancement*. American Psychological Association.

Keaveney, S. M. (2008). Equines and their companions. *Journal of Business Research*, 61, 444–454.

Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry and endodontics*, 38(1), 52–54.

Kim, I., Lee, K., & Kang, S. (2019). The relationship between passion for coaching and the coaches' interpersonal behaviors: The mediating role of coaches' perception of the relationship quality with athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(4), 463–470. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1177/1747954119853104>.

Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 541–560. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1123/jsep.30.5.541>.

Lee, Y. H. & Cho, H. (2020). The roles of different types of passion in emotional exhaustion and turnover intention among athletic coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16.

Lopes, M., & Vallerand, R. J. (2020). The role of passion, need satisfaction, and conflict in athletes' perceptions of burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 48.

Malgre Tout. (2021). *Patrik Kittel: "Den eneste, man skal tage ansvar for, er sig selv"*. <https://www.malgretout.dk/patrik-kittel-den-eneste-man-skal-tage-ansvar-for-er-sig-selv/>

Moen, F., Bentzen, M., & Myhre, K. (2018). The role of passion and affect in enhancing the understanding of coach burnout. *International Journal of Coaching Science*, 12(1), 3–34.

Nationalencyklopedin. (u.å.). *Motivation*. <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/motivation>.

Nunnally, J. C. & Bernstein I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill.

Petho, D. A. (2017). The performance success within the competitive equestrian field: A novice and intermediate rider focused investigation. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 857–871.

Ridsportens utbildningsportal. (2022). *Säker med häst*. <https://utbildning.sisuforlag.se/ridsport/utbildning/hastkunskap/hastkunskapssajten/beteende/saker-med-hast/>.

- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(3), 195–211.
- Schellenberg, B., Verner-Filion, J., Gaudreau, P. & Chichekian, T. (2023) The quadripartite approach to passion in sport: a prospective and cross-domain analysis with intercollegiate student-athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 102–116.
- St-Cyr, J., Vallerand, R. J., & Chénard-Poirier, L. A. (2021). The Role of Passion and Achievement Goals in Optimal Functioning in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.3390/ijerph18179023>.
- St-Louis, A. C., Verner-Filion, J., Bergeron, C. M., & Vallerand, R. J. (2018). Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 155–164.
- Sunet Survey. (u.å.) *Enkätverktyg [Survey]*.
<https://www.sunet.se/services/samarbete/enkatverktyg>.
- Svenska Ridsportförbundet. (2022a). *Grenar*. <https://ridsport.se/tavling/grenar>.
- Svenska Ridsportförbundet. (2022b). *Ridsportens Styrdokument*. <https://ridsport.se/om-oss/strategi-och-vardegrund/ridsportens-styrdokument>.
- Svenska Ridsportförbundet. (2022c). *Code of conduct*. <https://ridsport.se/tavling/tr---tavlingsreglemente-/code-of-conduct>.
- Sveriges Riksdag. (2018). *Djurskyddslag (2018:1192)*.
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/djurskyddslag-20181192_sfs-2018-1192.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72–80. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>.
- The jamovi project. (2022). *jamovi (Version 2.3) [Computer Software]*.
<https://www.jamovi.org>.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York: Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>.

Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E. & Blanchard C. B. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505–533.

Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2018). A longitudinal examination of elite youth soccer players: The role of passion and basic need satisfaction in athletes' optimal functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20–28.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.

Vetenskapsrådet. (2021). *Etik i forskningen*. <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>.

Vidic, Z. (2021). Sharpening the Mental Edge in Ice Hockey: Impact of a Season-Long Psychological Skills Training and Mindfulness Intervention on Athletic Coping Skills, Resilience, Stress and Mindfulness. *Journal of Sport Behavior*, 44 (4), 468–486.

Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), 65–71. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1016/j.chest.2020.03.012>.

Young, T. J. (2016). *Questionnaires and Surveys. Research Methods in Intercultural Communication: A Practical Guide*. Oxford: Wiley, 165–180.

Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2018). On identity and sport conduct of student-athletes: Considering athletic and academic contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.09.006>.

Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2022). Sport-to-School Spillover Effects of Passion for Sport: The Role of Identity in Academic Performance. *Psychological Reports*, 125(3), 1469–1493. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1177/00332941211006925>.

Zetterqvist Blokhuis, M. (2019). *Interaction Between Rider, Horse and Equestrian Trainer – A Challenging Puzzle*. [Doktorsavhandling, Södertörn Högskola].

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna enkätstudie är att öka förståelsen för motivationsfaktorer hos svenska tävlingsryttare genom att undersöka passion, medveten närvaro och ålder.

I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare harmonisk passion och tvångsmässig passion?

I vilken utsträckning uppvisar svenska tävlingsryttare medveten närvaro?

Finns det samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion, ålder och medveten närvaro hos svenska tävlingsryttare?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
-	<i>Passion, Passion scale, leadership, coach, athlete, mindfulness, athlete, equestrian, Mindfulness Inventory for Sports, G*Power 3, Cross-sectional studies</i>

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Ebsco	Passion scale, leadership, coach* Passion, leadership, coach* Passion, coach*
Discovery	Passion, sport*, coach* Passion*, mindfulness, athlete* Passion*, Equestrian Mindfulness Inventory for Sports
PubMed	G*Power 3, Cross-sectional studies

Kommentarer

Forskning inom ridsport är mycket begränsat jämfört med andra idrotter, särskilt när det är kopplat till aspekter av mental träning vilket har gjort det svårt att hitta något i databaserna jag har använt. Författarna Engell och Zetterqvist Blokhuis, samt deras doktorsavhandlingar, har jag kännedom till sedan tidigare. Jag har därför dels läst i dessa, dels kollat på deras litteraturlistor efter passande material samt läst mig vidare utifrån detta.

Bilaga 2

Enkäten i sin helhet inklusive informationsbrev och samtyckesfält

Hej ryttare!

Mitt namn är Sandra Lindlöf Äikäs och under vårterminen skriver jag min examensuppsats på masterprogrammet i idrottsvetenskap vid Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. I mitt examensarbete undersöker jag passion och medveten närvaro hos svenska tävlingsryttare och jag hoppas att just du vill vara med.

Det är första gången att dessa områden undersöks inom ridsport vilket innebär att du kan vara med att skapa ny kunskap.

Studiens urvalskriterier

Enkäten vänder sig till dig som är minst 15 år gammal, är aktiv tävlingsryttare och tävlar på lägst 2* nivå i dressyr eller hoppning.

Vad händer om jag säger "ja"?

Du ombeds fylla i en enkät, helt anonymt. Enkäten handlar om din bakgrund (ålder, tävlingsgren samt tävlingsnivå), därefter är enkäten uppdelad i två delar: den ena handlar om passion och den andra handlar om medveten närvaro. Innan du kan fylla i enkäten måste du också skriftligt ge ett så kallat informerat samtycke.

Det tar ca 5 minuter att fylla i enkäten och det finns inga rätt eller fel svar.

Det är frivilligt att vara med

Det är frivilligt att delta i studien samt att fylla i enkäten, och du kan närsomhelst välja att avbryta din medverkan. Om du skulle välja att avbryta din medverkan kommer det inte att ha några som helst påföljder.

Vad händer med mina uppgifter?

Inom ramen för studien insamlas och registreras följande information:

- Bakgrundsinformation
 - Demografi: Ålder
 - Tävlingsgren samt tävlingsnivå
- Passion: Dina känslor om vad som motiverar dig som ryttare
- Medveten närvaro: Din uppfattning av upplevelser strax innan eller under prestation

Informationen, som registreras anonymt, kommer endast att användas till examensarbetets ändamål. När uppsatsen är färdig, kommer den att publiceras på databasen www.diva-portal.org

I enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR) samlas informationen in utifrån följande:

- 1) att vi har fått lov (samtycke) från dig
- 2) att forskningen kan generera värdefull information av allmänt intresse.

Hur får jag mer information?

Har du frågor eller funderingar kring projektet är du välkommen att kontakta mig eller min handledare, Sanna Nordin-Bates (PhD, idrottspsykologi) vid GIH.

Stort tack för att du överväger att vara med!

Med vänliga hälsningar

Sandra Lindlöf Äikäs

sandra.sofia.lindlof.aikas@student.gih.se

sanna.nordin-bates@gih.se

Jag samtycker till att vara med i studien enligt följande:

- Jag har fått skriftlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor
- Jag deltar frivilligt i studien och kan närsomhelst välja att avbryta min medverkan
- Jag uppfyller studiens urvalskriterier kring ålder (≥ 15 år), tävlingsnivå ($\geq 2^*$) samt tävlingsgren (dressyr eller hoppning)
- Jag samtycker till att mina svar behandlas på det sätt som beskrivs i informationsbrevet

Nästa sida >> ▶

Innan undersökningen börjar ombeds du svara på följande

Min ålder [ange i rutan nedan]

Min primära tävlingsgren

- Dressyr
- Hoppning

I denna gren tävlar jag främst på följande nivå

- 2*
- 3*
- 4*
- 5*

◀ << Föregående sida

Nästa sida >> ▶

Denna del handlar om passion

Nedan följer ett antal påståenden som beskriver känslor som förekommer hos idrottare. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket inför varje påstående utan ange spontant det som bäst beskriver dina känslor. Besvara samtliga påståenden genom att kryssa av det som bäst motsvarar din känsla.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis inte med	Varken eller	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Min ridning erbjuder mig en mängd upplevelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan inte leva utan att rida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allt nytt jag upplever genom min ridning gör att jag uppskattar den mer och mer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drivkraften är så stark. Jag kan inte låta bli att rida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ridningen låter mig vara med om minnesvärda upplevelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har svårt att föreställa mig ett liv där jag inte rider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ridningen reflekterar de personliga egenskaper hos mig själv som jag gillar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är känslomässigt beroende av min ridning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min ridning harmonierar med andra aktiviteter i mitt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har svårt att kontrollera mitt behov av min ridning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
För mig är ridningen en passion, men som jag känner att jag klarar av att hantera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nästan helt besatt av min ridning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Denna del handlar om medveten närvaro

Nedan följer ett antal påståenden som beskriver scenarion som kan förekomma strax innan eller under en prestation. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket inför varje påstående utan ange spontant det som bäst beskriver dina upplevelser. Besvara samtliga påståenden genom att kryssa av det som bäst motsvarar din upplevelse.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag är medveten om de tankar som passerar genom mitt huvud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan märka intensiteten av nervositet i min kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan märka känslor av exhalering i min kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan märka stället för fysiskt obehag när jag upplever det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag uppmärksammar vilken typ av känslor jag känner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är fullständigt uppsluktad av att rida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt humör är beroende av att jag kan rida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

◀ << Föregående sida

Nästa sida >> ▶

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
När jag blir medveten om att jag tänker på en tidigare prestation, kritiserar jag mig själv för att jag inte fokuserar på min nuvarande prestation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag är arg på mig själv för att jag har gjort ett misstag, kritiserar jag mig själv för att ha denna reaktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag inte fokuserar på min egen prestation, beskyller jag mig själv för att vara distraherad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag tänker på slutresultatet, skyller jag på mig själv för inte att vara fokuserad på relevanta saker under min prestation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag är upprörd över att förlora, kritiserar jag mig själv för att reagera på detta vis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
När jag blir medveten om att vissa av mina muskler ömmar så fokuserar jag snabbt om på vad jag behöver göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag tänker på hur trött jag är, flyttar jag snabbt min uppmärksamhet till det jag borde fokusera på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten att jag är riktigt exalterad för att jag vinner, håller jag fokus på det jag måste göra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag är anspänd, kan jag snabbt flytta min uppmärksamhet tillbaka till det jag borde fokusera på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När jag blir medveten om att jag inte fokuserar på min egen prestation, kan jag snabbt fokusera om min uppmärksamhet på saker som hjälper mig att prestera bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

◀ << Föregående sida

Skicka nu