



# Kandidatuppsats

Psykologi - inriktning idrott och motion (61-90), 15 hp

## Regulatory focus och regulatory fit inom straffsparkar i fotboll

Psykologi – inriktning idrott och motion 180 hp

Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad

PS6011: Examensarbete i psykologi

Edvin Ahmadi och Malte Nilsson

16 januari, 2021



Ahmadi, E. & Nilsson, M. (2022). *Regulatory fit inom straffsparkar i fotboll*. Examensarbete i psykologi 15 hp. Akademin för hälsa och välfärd: Högskolan i Halmstad.

## Sammanfattning

Prestation i straffsparkar i fotboll inom ett själv-regulatoriskt fokus-ramverk undersöktes. Även kroniskt fokus och dess effekt på idrottsrelaterad ångest och emotioner under inramningarna studerades. I en mixed faktoriell design gavs en regulatorisk inramning (promotion och prevention) till deltagarna ( $n = 24$ ) innan straffsparkarna ( $n = 24$ ,  $M_{\text{ålder}} = 24.40$ ,  $SD = 4.18$  år). Deltagarna bestod av aktiva fotbollsspelare i ett manligt lag ( $n = 12$ ) i division 2 respektive ett kvinnligt ( $n = 12$ ) i division 1. Samtliga deltagare blev tilldelade att skjuta fem straffar under både en prevention och promotion-inramad straffsituation. Mätningar genomfördes på deltagarnas prestation under de två olika inramningarna, upplevda emotioner under inramningarna samt på deras idrottsspecifika ångest. Resultaten visade att promotion-fokuserade individer presterade bättre i en promotion-inramad straffsituation (regulatory fit) jämfört med i en prevention-fokuserad straffsituation (regulatory miss). Prevention-fokuserade individer presterade bättre i en prevention-inramad straffsituation jämfört med i en promotion-inramad straffsituation. Studien visar att regulatory fit medförde lägre nivåer av negativa emotioner jämfört med regulatory miss. Dessutom har prevention-fokuserade deltagare visat en högre upplevd nivå av idrottsrelaterad ångest jämfört med de promotion-fokuserade deltagarna. Promotion-fokuserade deltagare har visat på en bättre prestation i straffsparkar oavsett regulatorisk inramning jämfört med de prevention-fokuserade deltagarna. Sammantaget visade studien att det fanns en relation mellan kroniskt fokus och prestation under inramningar, kroniskt fokus och emotioner under inramningar samt kroniskt fokus och idrottsspecifik ångest. Studien

skulle kunna implementeras till tränare och spelare för att öka förståelsen om kroniskt fokus och dess effekt på prestation och känslomässiga tillstånd.

**Nyckelord:** inramning, kroniskt fokus, negativa emotioner, positiva emotioner, press, prevention, promotion

Ahmadi, E. & Nilsson, M. (2022). *Regulatory fit in penalty taking in football*. Bachelor thesis in psychology 15 hp. School of Health and Welfare: Halmstad University.

### **Abstract**

Performance in penalty taking in football within a self-regulatory focus was examined, as well as chronic regulatory focus and its effect on sports related anxiety and emotions during the two different frames. In a mixed factorial design with regulatory frames (promotion and prevention) was given to the participants ( $n = 24$ ;  $M_{age} = 24.40$ ,  $SD = 4.18$  years) before the penalties were taken. The participants in the study were all active football players. The participants consisted of 12 male football players from a Swedish division 2 team and 12 female players from a Swedish division 1 team. Each participant was given five penalties in both prevention and promotion framed circumstances. Measures was implemented on the participants performance during the different frames, perceived emotions during the frames and also on their sport specific anxiety. The results displayed that promotion focused individuals performed better in a promotion framed penalty situation (fit) compared to the prevention framed penalty situation (miss). The same applied to prevention focused individuals that performed better in a prevention framed penalty situation than in a promotion framed penalty situation. The study displayed that regulatory fit brought lower scales of negative emotions compared to regulatory miss. In addition, the prevention focused participants showed a higher perceived level of sports related anxiety compared to the promotion focused participants. Promotion-focused participants have been shown to perform better in penalty kicks regardless of regulatory framework compared to the prevention-focused participants. The study showed a relation between chronic regulatory focus and performance during the frames, chronic regulatory focus and emotions during the frames and also between chronic regulatory focus and sports related anxiety. This study can be applied to

coaches and players to raise awareness about chronic regulatory focus and its effect on performance and emotional states.

**Keywords:** chronic focus, frame, negative emotions, positive emotions, press, prevention, promotion

## Regulatory fit inom straffsparkar i fotboll

Fotboll är den sport som har flest utövare i hela världen och som har flest TV-tittare globalt när det kommer till stora mästerskap (FIFA, 2018). Det är med andra ord en stor angelägenhet som framkallar olika känslor hos många människor. För en ledare eller tränare över ett lag så kan det vara viktigt att optimera prestationen för de spelare du förfogar över, men hur ska detta göras på ett så enkelt sätt som möjligt? Spelare reagerar olika på olika situationer, något som kan brytas ner i specifika matchsituationer. Under straffläggning, till exempel, är det enligt Kassis et al. (2021) 66 % chans att det lag som får börja skjuta faktiskt vinner straffläggningen. Detta med anledningen att pressen på de som skjuter sist är större än de som skjuter först. Mer specifikt, den spelare som skjuter först har inte någon risk i att förlora matchen om skytten missar (Plessner et al., 2009). Det har dock den spelare som skjuter sist om alla andra skyttar har gjort mål på sina straffar. Higgins (1997) beskriver i sin teori att regulatory focus kan spela en stor roll i detta fenomen gällande hur individer upplever en specifik situation på olika sätt. Varje enskild person drivs av sitt kroniska fokus när det kommer till hur individen vill nå sitt mål och det kan, utifrån Regulatory Focus Theory (Higgins, 1997), skilja sig på två olika sätt. Dels finns människor som är promotion-fokuserade, vilket innebär att de är väldigt målfokuserade, drivna och ivriga för att nå sitt mål. Om en promotion-fokuserad skytt ska skjuta en straff så är det högst troligt att tankegången är något i stil med "Jag ska göra mål i det hörnet av målet och avgöra matchen". Prevention-fokuserade individer är mer iakttagande, försiktiga och oroade över uppgiften och deras största fokus är att undvika ett misslyckande. I en straffsparkssituation skulle en prevention-fokuserad skytt tänka mer i banor som "Jag får inte missa, jag är rädd för att misslyckas" (Higgins, 1997). Om individens kroniska fokus matchar den situation som ska

utföras, så uppnås en regulatory fit. Plessner et al. 2009 beskriver hur olika straffsituationer kan innebära olika inramningar, en straff som slås i början av en straffläggning är mer promotion-inramad då risken att förlora inte är lika påtaglig jämfört med en straff som ska slås sist då deltagarens prestation är mer i fokus och kan bli mer avgörande vilket gör situationen prevention-inramad.

Om spelaren som ska skjuta sin straff sist när alla andra spelare gjort mål är mer prevention-fokuserad så är det mer troligt att spelaren gör mål enligt Regulatory Fit Theory (Plessner et al., 2009). Detta då den konstruerade situationen passar bättre ihop med hur deltagaren vill uppnå sina mål (Higgins 2000). Det finns också en skillnad i upplevda emotioner beroende på relationen mellan inramning och individens kroniska fokus; regulatory miss (d.v.s. när individens kroniska fokus inte matchar den regulatoriska inramningen) tenderar att framkalla mer negativa emotioner jämfört med regulatory fit (Plessner et al., 2009). Det har också visat sig finnas en skillnad i individers upplevda ångest beroende på deras kroniska fokus där prevention-fokuserade individer har tenderat att uppvisa högre upplevd ångest jämfört med promotion-fokuserade individer (Plessner et al., 2009). Det som ska studeras i föreliggande studie är huruvida promotion eller prevention inramade situationer kan ha en effekt på deltagarnas prestation beroende på deras kroniskt regulatoriska fokus. Studien kommer också att studera upplevda emotioner efter de olika inramningarna samt studera hur upplevd ångest kan ha ett samband med individers kroniska fokus.

### **Regulatory Focus**

Higgins (1997) skapade teorin Regulatory Focus Theory och beskrev den som relationen mellan motivation och beteende. Inom teorin finns det två olika system som används som grundstenar. Dessa benämns som promotion och prevention och används för olika

överlevnadsbehov samt önskade sluttillstånd. Enligt Higgins (1997) så är människor lärda sedan tidig ålder att söka och försöka uppnå tillfredsställelse samt att försöka undvika smärta och motgång. Promotion-fokus är associerat med framgång och prestation, medan prevention-fokus är inriktat på oro och ansvar. Människor som agerar via promotion-fokus tenderar att ha utåtriktade beteenden medan prevention-fokuserade människor brukar agera mer tillbakadraget (Higgins, 1997). Till exempel, två elever ska göra ett prov och båda vill ha högsta betyg men de skiljer sig i sitt regulatory focus för att nå sitt mål. Även om det slutgiltiga målet är identiskt hos de båda eleverna så kommer den elev med promotion-fokus försöka nå sitt mål med en strävan att se målet som ett pris, vilket gör att det som kallas *eager means* är ett mer passande fit för just denna elev. Den elev som har ett prevention focus ser sitt mål som ett ansvar och/eller en plikt att uppnå, vilket gör att eleven har ett mer iakttagande och vaksam inställning. Detta kallas *vigilant means*, och är ett mer passande fit för denna elev (Higgins, 2000).

Enligt Hütterman et al. (2018) så finns det en tydlig koppling mellan motivation och förväntad prestation. Det beskrivs som, enligt Regulatory Focus Theory, att förväntningarna på en bra prestation är själv-reglerat för varje specifik situation. Moderation of Expectancy Effects by Regulatory Focus modellen (MERF) visar på hur typen av förväntningar, positiva eller negativa, och den dominanta sidan av det självreglerande fokuset har en tydlig relation (Hüttermann et al., 2018). Det självreglerande fokuset tenderar individen att tänka i mer eller mindre promotion eller prevention-fokus under en viss typ av situation som innefattar en prestation. Med detta innebär det att en promotion-fokuserad straffskytt i fotboll tänker på att bollen ska in i mål oavsett vad det krävs. En prevention-fokuserad straffskytt är dock mer vaksam, orolig och tänker i banor som ofta involverar att försöka undvika ett misslyckande (Plessner et al., 2009). Modellen föreslår också att människor med ett promotion-fokus kan ha



svårare att hantera situationer där positiva förväntningar finns (Hüttermann et al., 2018). Det som människor med promotion-fokus räds för är alltså att inte kunna leva upp till de positiva förväntningar som finns på dem, precis som de individer som agerar via ett prevention-fokus räds för att bekräfta de negativa förväntningarna. Enligt Hütterman et al. (2018) bör alltså förväntningar, vare sig de är positiva eller negativa, ha en effekt på uppgiften som individen ska utföra. Då människor med prevention-fokus oftast koncentrerar sig på att undvika ett misslyckande så ser dem negativa förväntningar som ett hot. Denna tillkommande press har visat sig ha en negativ påverkan på resultat (Hüttermann et al., 2018). På samma sätt har människor med promotion-fokus ibland problem med positiva förväntningar då detta kan ses som en risk till att missa eventuella vinster eller poäng. (Hüttermann et al. (2018) menar alltså på att negativa förväntningar kombinerat med ett promotion-fokus leder till förbättrade prestationer då det inte medför något hot som kan störa utförandet. Regulatory focus är varje individs egen motivation för att nå sitt mål. Antingen är detta mer målinriktat med ett positivt fokus på att nå det personen i fråga vill uppnå, eller mer av ett undvikande av misslyckanden och negativa resultat (Higgins, 1998). Med det konstaterat så innebär det inte att vare sig promotion eller prevention är rätt eller fel, utan snarare att olika människor fungerar på olika sätt när de vill ta sig an en uppgift (Plessner et al., 2009). Kay och Grimm (2017) beskriver hur regulatory focus påverkar många kognitiva processer under en uppgift som ska utföras där prevention-fokuserade personers rädsla och erfarenheter av förluster gör dem mer fokuserade på att lösa ett problem eller en uppgift med hjälp av analytiskt och konservativt tänkande. Skillnaden på promotion-fokuserade personer är att dessa använder mer av ett kreativt och flexibelt sätt att hantera svårigheter och uppgifter som de stöter på.

Om en person är ivrig för att nå sitt mål under en straffläggning, ökar chansen att göra mål (Plessner et al., 2009). Kassis et al. (2021) beskriver att det inte bara är pressen från straffen som har en effekt på skytten, utan också om situationen är konstruerad som en möjlighet att vinna matchen eller missa och åka ur turneringen. Kassis et al. (2021) beskriver hur ungefär 66 % av straffläggningar vinnas av det lag som skjuter först, och att detta kan bero på att pressen på laget som skjuter sist blir för stor på skyttarna, då det oftast är dessa som inte får missa för att laget kan åka ut. Enligt Plessner et al. (2009) kan olika situationer innebära olika sorters inramningar. En situation som innebär en förlust om skytten missar kan vara mer prevention-inramad, medan en straff i början av straffläggningen som inte leder till något annat än en ledning i straffläggningen kan vara mer promotion-inramad. Via en promotion eller prevention konstruerad situation och press som läggs på skyttarna kan det således studeras om detta påverkar resultatet positivt eller negativt. Harris (2020) beskriver att det kan uppstå en situation där individen lägger delar av uppmärksamheten på annat än själva uppgiften som ska utföras. Istället läggs fokus på oro och rädsla över situationen och en fruktan för att resultatet ska bli sämre i denna pressade situation. En idrottare som ofta är oroad över sin prestation kan få tankar som innefattar rädsla inför potentiella misslyckanden. Mer specifikt kan de oroande tankar som idrottaren har, ta för mycket uppmärksamhet från det som är viktigt, alltså själva uppgiften som ska utföras (Harris, 2020). Denna distraktion påverkar således prestationen i uppgiften på grund av att fokuset inte finns på rätt ställe (Eysenck & Wilson, 2016). Higgins (2000) beskriver hur prevention-fokuserade individer känner oro och rädsla när en avgörande situation utspelar sig, vilket gör att det finns relevanta kopplingar att hitta mellan regulatory focus och tankarna som Leitzelar et al. (2020) har kring hur oro kan påverka en spelare i ett avgörande läge. Leitzelar et al. (2020) beskriver att rädsla över att potentiella misslyckanden existerar för vissa personer på

samma sätt som Higgins (2000) definierar prevention-fokuserade individer. Tidigare studier har visat på en större tendens för depression bland promotion-fokuserade individer (Higgins, 2006; Miller & Markman, 2007; Klenk & Strauman, 2012). Enligt Miller & Markman (2007) förknippar en promotion-fokuserad individ framgång med en känsla av lycka. När dessa framgångar uteblir försämras istället individens allmänna välmående. Det finns en tydlig koppling mellan depression och ångest. Individer som lidit av depression i sitt förflutna har också visat på större tendenser i upplevd ångest (Jacobson & Newman, 2014).

### **Regulatory fit**

Regulatory Fit Theory beskrivs som en målsträvande teori som lägger stor vikt vid motivation när det kommer till aktören och på vilka strategier individen använder för att nå sitt mål (Higgins, 2000). Grundtanken i teorin är att varje individ har sina egna preferenser på hur de ska uppnå sina mål. Om personen lyckas med att kombinera sitt kroniska fokus ihop med den inramningen på uppgiften som ska göras (promotion eller prevention-inramad situation), så har de uppnått det som kallas regulatory fit (Higgins, 2000). Higgins (2000) beskriver att det enligt Regulatory Focus Theory går att öka chanserna att göra mål i ett pressat läge om personen i fråga lyckas uppnå en regulatory fit. Detta innebär att individen som ska skjuta straffen når sitt kroniska fokus som sammanfaller med den konstruerade situation som uppstår och kan då förbättra sin prestation (Higgins, 2000). Teorin är en funktion av tre faktorer: den första är att människor har ett aktivt kroniskt fokus, vilket generellt betyder att varje person har ett mer promotion-fokus eller prevention-fokus tankesätt (Higgins, 2000). Detta innebär att en individ med promotion-fokus har ett mer ivrigt drag att vilja nå sitt mål (att vilja lyckas) medan de med ett prevention-fokus har ett mer vaksamt och försiktigt drag att nå sitt mål (rädsla att misslyckas) (Plessner et al., 2009). Den andra faktorn syftar till att olika situationer eller uppgifter är mer

promotion eller prevention-inriktade och det som avgör nivån på dessa i enskilda situationer är hur psykologiskt konstruerad uppgiften är (Debanne & Volossovitch, 2021). Ett exempel på detta är en situation som innebär att slå den första straffen i en straffläggning. Att missa i detta läge gör inte att laget förlorar, vilket kan innebära en mer promotion-konstruerad situation. En prevention-konstruerad situation kan vara den sista straffen i en straffläggning där laget åker ut om skytten missar. Enligt Plessner et al. (2009) så går det att manipulera en situation så att den blir mer prevention eller promotion-inramad via instruktioner, beroende på hur du framställer uppgiften, vilket också är den tredje faktorn.

När en individ ställs inför en regulatory miss (d.v.s. när individens kroniska fokus inte matchar den regulatoriska inramningen) minskar också strävan att lyckas i sina målsättningar; motivationen minskar inför den situation individen ställs inför vilket leder till minskad optimism (Higgins, 2006). Upplevda emotioner vid regulatory miss kan se olika ut beroende på individens kroniska fokus (Higgins, 2006; Klenk & Strauman, 2012). För en promotion-fokuserad person är framgång mot sina målsättningar också förknippat med lycka och en känsla av välmående (Miller & Markman, 2007). När framgång mot målsättning uteblir tenderar individens självbild att försämras och den allmänna motivationen att minska (Miller & Markman, 2007). När det förekommer en kronisk oförmåga att uppnå sina målsättningar kan det allmänna välmående försämras tillräckligt för att skapa en generell ångest (Klenk & Strauman, 2012). För en prevention-fokuserad person kan en kronisk regulatory miss innebära en skam att inte lyckats förhindra dåliga saker att hända. Vid känslan av att förlorat kontrollen tenderar individen istället att vara mer försiktig och vaksam för att undvika nya dåliga händelser i framtiden. Reaktionen på att ha förlorat kontrollen tenderar att omöjliggöra personens promotion-fokus då individen istället är beredd på potentiella hot och faror än att efterfölja sina mål. Känslan av att hot och

faror finns omkring möjliggör därför för en ökad upplevd generell ångest bland prevention styrda personer (Higgins, 2006).

Om personen i fråga kan använda sitt föredragna sätt att nå sitt mål samtidigt som situationen är uppbyggd enligt sitt kroniska fokus (d.v.s. om regulatory fit uppstår), så kommer de bland annat att känna a) tillfredställelse i att individen uppnår sitt mål och; b) känner en ökad styrka och engagemang för sitt sätt att nå sitt mål (Higgins, 2000). En situation kan variera för olika personer då de högst troligt kommer att använda sig av olika regulatory focus och metoder för att nå sitt mål.

Enligt Plessner et al. (2009) så går det att manipulera en situation så att den blir mer prevention eller promotion-inramad via instruktioner, beroende på hur du framställer uppgiften. En enkel instruktion från en tränare kan vara att "Gör mål!" kontra "Missa inte målet!". Innebörden är densamma i båda instruktioner, men inramningen på dessa skiljer sig. Plessner et al. (2009) gjorde en variant på dessa instruktioner under sin studie där varje deltagare fick antingen instruktionen "Du måste göra mål på minst tre straffar" som blir mer promotion-inramad eller "Du får inte missa mer än två straffar" som blir mer prevention-inramad. Vogel och Genschow (2013) beskriver hur att den sådan inramning faktiskt kan påverka ett resultat om en person har ett visst regulatory focus, precis som Plessner et al. (2009) visar i sin studie med straffar inom fotboll. Det går att konstruera en inramning via manipulationer såsom belöningar, ha en publik närvarande eller använda ljud och filminspelning på deltagaren (Dohmen, 2008; Jackson et al., 2006; Wallace et al., 2005; Wang et al., 2004). Dessa faktorer kan öka känslan över vikten av en förbättrad prestation och således påverka deltagaren (Wang et al., 2004).

Regulatory Fit Theory har applicerats inom idrott och har genomgående fått stöd empiriskt (Plessner et al., 2009). Olika studier har undersökt hur fenomenet regulatory fit kan

påverka individer i en pressad situation, till exempel har Kutzner et al. (2013) använt en promotion och prevention-inramning för golfare och Memmert et al. (2010) gjort en studie på basketspelare. I dessa studier beskriver författarna hur prestationen faktiskt förbättras när inramningen av situationen passar individens kroniska fokus. I studien av Memmert et al. (2010) ansåg basketspelarna att situationen var promotion-inriktad och resultaten visade att de spelare som hade ett promotion-fokus presterade bättre än de som var prevention-fokuserade, då situationen passade deras kroniska fokus. Kutzner et al. (2013) gjorde en studie på golfare och hur deras prestation påverkas av olika inramningar har också använt Regulatory Fit Theory för att se skillnader i prestation. Det visade sig att när det uppstod en regulatory fit mellan deltagarens kroniska fokus och inramningen så ökade prestationen med cirka 20%. Studien utspelade sig på golfbanan där puttarna var majoritet av prestationsmåttarna då dessa anses vara de mest avgörande situationerna inom golf (Kutzner et al., 2013).

## **Rational**

Tidigare studier av bland annat Plessner et al. (2009) och Kutzner et al. (2013) har undersökt hur deltagare som antingen delats in i en promotion eller prevention-grupp har fått en enskild inramning att förhålla sig till för att mäta prestation inom regulatory fit. Med föreliggande studie kommer möjlighet ges till att mäta skillnader mellan inramningarna. En annan avsaknad i tidigare studier är kombinationen i att studera kroniskt fokus och dess relation till både prestation och emotioner. Föreliggande studie kommer att studera effekten av regulatory focus och regulatory fit under straffsparkar i fotboll. Mer specifikt så kommer prestationen i olika inramningar vid straffsparkar att mätas för att sedan undersöka hur prestationen under varje inramning förhåller sig till deltagarnas kroniska fokus. Hur dessa två variabler förhåller sig till varandra kommer ge oss en möjlighet att finna regulatory fit eller regulatory miss. Tidigare

forskning om regulatory fit i sportsammanhang har genomförts, till exempel visade både Kutzner et al. (2013) och Plessner et al. (2009) att regulatory fit har en positiv effekt på prestation.

Studien undersöker också upplevda emotioner efter varje inramning (kognitiv ångest, somatisk ångest och självsäkerhet). Detta för att studera eventuella skillnader i upplevda emotioner inom de olika inramningarna samt hur dessa förhåller sig till deltagarnas kroniska fokus. Tidigare studier visar att det finns en skillnad i känslotillstånd beroende på regulatory fit/miss (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013). Aktuell studie undersöker även idrottspecifik ångest för deltagare i tre olika delar (somatisk ångest, oro och koncentrationssvårigheter). Syftet med denna mätning har sin grund i att undersöka skillnader i upplevd idrottsrelaterad ångest beroende på deltagarens kroniska fokus. Tidigare studier har funnit skillnader i idrottsrelaterad ångest för de båda grupperna där prevention-fokuserade individer uppvisat högre nivåer (Higgins, 2006; Miller & Markman, 2007; Klenk & Strauman, 2012). Föreliggande studie undersöker även skillnader i kroniskt fokus när det kommer till prestation i straffsparkarna oavsett regulatorisk inramning. Syftet med denna mätning är att finna eventuella skillnader i kroniskt fokus och prestation under press. Tidigare studier har funnit skillnader i prestation beroende på kroniskt fokus där promotion-fokuserade individer presterat bättre jämfört med prevention-fokuserade individer (Memmert et al., 2010; Plessner et al., 2009). Syftet med studien är att bidra med kunskap när det kommer till Regulatory Focus Theory samt de fenomen kring detta teoretiska ramverk som studien belyser. Även fast utförandet av studien är preciserad till straffsparkar i fotboll är vår förhoppning att resultatet kan ses som användbart för liknande idrottsrelaterade situationer i framtiden. Studien skulle kunna implementeras till tränare och spelare för att öka förståelsen om kroniskt fokus och dess effekt på prestation och känslomässiga tillstånd.

## Syfte och hypoteser

Syftet med studien är att undersöka effekterna av regulatory focus och regulatory fit på fotbollspelares prestation och upplevda emotioner under inramningarna i straffsparksläggningen. Syftet är också att studera regulatory focus och upplevd idrottsrelaterad ångest bland deltagarna.

Hypotes 1) är att regulatory fit mellan deltagarnas kroniska fokus och den regulatoriska inramningen leder till bättre prestation, jämfört med när regulatory miss uppstår (Kutzner et al., 2013; Plessner et al., 2009).

Hypotes 2) är att promotion-gruppen kommer att prestera bättre i straffläggningen jämfört med prevention-gruppen oavsett regulatorisk inramning (Memmert et al., 2010; Plessner et al., 2009).

Hypotes 3) är att deltagarnas upplevda ångest kommer att visa högre nivåer vid regulatory miss, jämfört med regulatory fit, samt att deltagarnas självsäkerhet kommer att minska vid regulatory miss, jämfört med regulatory fit (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013).

Hypotes 4) är att prevention-fokuserade individer upplever högre nivåer av idrottsrelaterad ångest jämfört med promotion-fokuserade individer (Higgins, 2006; Miller & Markman, 2007; Klenk & Strauman, 2012).



## Metod

### Deltagare

Deltagare i föreliggande studie är aktiva fotbollsspelare. Totalt har studien använt sig av 24 fotbollsspelare i åldern 18-40 år ( $M=24.4$ ,  $SD=4.18$ ) vilket går i linje med urvalsstorlek i tidigare studier (Kutzner et al., 2013; Vogel & Genschow, 2013; Plessner et al., 2009). Dessa deltagare har rekryterats genom en kontakt med individens ansvarande ledare/tränare; på så vis har studien använt sig av ett bekvämlighetsurval. Kriteriet för att delta i studien har varit aktivt utövande fotbollsspelare i division 2 eller division 1 nivå. Studien har använt ett kvinnligt ( $n=12$ ) och ett manligt ( $n=12$ ) fotbollslag för deltagande. Dessa deltagare har genom ett medianvärde ( $M=0.5$ ) kategoriserats som antingen promotion eller prevention-fokuserade. 66.6% ( $n=16$ ) av studiens deltagare ansåg högerfoten som sin bästa fot. 16.6% ( $n=4$ ) ansåg vänsterfoten som den bästa och 16.6% ( $n=4$ ) ansåg sig för att vara dubbelfotad. 33.3% ( $n=8$ ) av studiens deltagare spelade försvarare i sitt nuvarande klubbtag. 37.5% ( $n=9$ ) spelade som mittfältare och 29.2% ( $n=7$ ) spelade som anfallare. Den genomsnittliga rutinen på nuvarande aktiv nivå hos deltagarna låg på 4.58 år.

### Utfallsvariabler

För att mäta prestationen under de olika inramningarna har tre olika bedömningar använts för deltagarna. Den första bedömningen mäter straffarna som mål eller inte mål, både under promotion och prevention-inramningen. Tidigare studier har likt föreliggande experiment använt antal mål som utfallsvariabel för att mäta deltagarnas prestation i olika straffsparksituationer (Klatt & Noël, 2019; Plessner et al., 2009; Vogel & Genschow, 2013). Den andra bedömningen innefattar ett poängsystem som har använts för bedömning utav experimentledare. Ett mål utan att målvakten vidrör bollen genererade 5 poäng, om bollen gått i mål men att målvakten vidrör

bollen genererade 4 poäng, vid mål men via antingen stolpe eller ribba genererade 3 poäng, vid missad straff men beröring via målets stolpe eller ribba genererade 2 poäng, vid skott på mål men räddat skott av målvakt genererade 1 poäng och vid helt missad straffspark uteblev poängen för deltagaren. Detta poängsystem användes för att hitta mer sensitiva skillnader mellan straffarna och resultaten om skillnaderna visat sig vara signifikanta från det första mättillfället. Liknande poängsystem har använts i tidigare studier (Plessner et al., 2009). Den tredje bedömningen gjordes utav en utomstående observatör som person deltog på plats under straffläggningen. Observatören betygsatt straffarna på en 5-gradig skala där 5 innebar en väldigt bra utförd straffspark och 1 ett väldigt dåligt utförande. Detta gjordes för att kunna styrka eventuella skillnader mellan skyttarna. Observatören var en tränare på en lika hög nivå eller högre än laget som utfört experimentet. Totalt har tre frågeformulär genomförts under och efter momentet med straffsparkarna.

### ***Regulatory Focus Questionnaire (RFQ)***

RFQ (Semin et al., 2005) fylldes i efter det experimentella genomförandet, för att ge oss kännedom i vilken utsträckning deltagarna ser sig själva vara prevention eller promotion-fokuserade (Se Bilaga 5). RFQ innehåller 12 frågor där sex av frågorna bedömde deltagarnas nivå av prevention och de andra sex bedömde deltagarnas nivå av promotion. Svarsskalan var rangordnad mellan 1 ("aldrig") och 5 (väldigt ofta). Två olika totalpoängar har räknats ut genom prevention och promotion-frågorna, där deltagarna alltså fått ut ett värde utifrån prevention-frågorna och ett värde utifrån promotion-frågorna. För att få fram ett totalvärde för varje deltagare, så subtraheras prevention-värdet från promotion-värdet. Detta totalvärde användes sedan i en mediansplit som beskrivs nedan under rubrik "Design och procedur". Ett exempel på en promotion-fråga är "När du växte upp, gick du över gränsen i dina handlingar som dina

föräldrar inte hade tillåtit?”. Ett exempel på en prevention-fråga är ”Hur ofta har du åstadkommit saker som gör dig mer peppad till att jobba ännu hårdare?”. RFQ genomfördes efter experimentet med manipulationerna. Semin et al. (2005) beskriver att båda skalorna har visat på hög intern reliabilitet ( $\alpha = .91$  för promotion-bedömningen och  $\alpha = .92$  för prevention-bedömningen).

### ***The Sport Anxiety Scale (SAS)***

SAS är ett annat frågeformulär som mäter oro och ångest relaterat till idrott (Smith, Smoll & Schuts, 1990). SAS innehåller 15 frågor där fem av frågorna bedömde deltagarnas upplevda oro, fem av frågorna bedömde deltagarnas koncentrationssvårigheter och fem av frågorna bedömde deltagarnas upplevda ångest (se Bilaga 3). Dessa tre subskalor har inte slagits ihop till en totalvariabel, utan räknats ut som tre enskilda variabler. Dessa tre variabler har sedan var för sig använts för att finna eventuella skillnader mellan promotion och prevention-gruppen. Varje deltagare har alltså fått ut tre enskilda totalpoäng på upplevd oro, koncentrationssvårigheter samt upplevd ångest. Svarsskalan var rangordnad på en 3-gradig skala där lägst var ”sällan” och högst var ”ofta”. Även SAS genomfördes efter experimentet, detta för att skydda mot mätfel då ovälkomna emotioner kan uppstå (Mitchell & Jolley, 2013). I en studie av Grossbard et al. (2007) visade Cronbachs alpha för SAS hög intern reliabilitet för alla tre skalor ( $\alpha = .81$  för subskalan somatisk ångest,  $\alpha = .87$  för oro och  $\alpha = .75$  för koncentrationssvårigheter).

### ***Mental Readiness Form (MRF)***

MRF letar efter eventuella samband mellan känslomässigt upplevda emotioner och individens regulatory fit (Krane, 1994). MRF är det tredje och sista frågeformuläret som genomförts, här har ångest och självsäkerhet mätts (se Bilaga 6). MRF har därmed gett oss möjlighet att finna samband mellan känslor och tankar hos deltagarna under den specifika

straffsituationen och hur dessa förhåller sig till deras regulatory focus. MRF innehåller tre frågor där varje fråga har en 11-gradig skala. En fråga behandlade somatisk ångest, en fråga behandlade kognitiv ångest och den sista frågan behandlade självsäkerhet. De låga svarsalternativen i MRF representerar lägre nivå av negativt upplevda emotioner och de höga svarsalternativen representerade högre nivåer av negativt upplevda emotioner. Varje enskild fråga representerar respektive variabel. Inte heller här räknas någon totalpoäng fram, utan varje deltagare får fram tre enskilda värden genom detta mätinstrument. Dessa tre variabler har sedan var för sig använts för att finna eventuella skillnader mellan promotion och prevention-gruppen. Frågeformuläret MRF har till skillnad från övriga frågeformulär genomförts efter varje enskild manipulation. Detta med anledningen att formuläret frågar efter aktuella känslor och tankar vilket är av intresse för oss för att se huruvida manipulationerna har en effekt.

### **Design och procedur**

Designen på studien har varit en mixed faktoriell design med två olika regulatoriska inramningar. Detta innebär att gruppen som deltog utsattes för två olika manipulationer (prevention och promotion-inramning) under experimentet. Fördelen med att använda en och samma grupp för de olika manipulationerna är att minska risken för systematiska mätfel. Risken för systematiskt mätfel minskar när vi anger samma instruktionsmanipulation för deltagarna. Hade vi använt oss av en två-grupps design hade risken för mätfel på grund av interpersonella skillnader varit större (Mitchel & Jolley, 2013). Unkelbach et al. (2009) har beskrivit det som att majoriteten av idrottare inom sporter tenderar att vara mer promotion-fokuserade. Förklaringen till detta är att en sport tenderar att vara mer målfokuserad snarare än att fokusera på känslor som ansvar och rädsla för misslyckanden (Unkelbach et al., 2009). Då det krävs mer tid och resurser för att hitta två olika grupper som är antingen promotion eller prevention-fokuserade så har

studien använt sig av en mediansplit som Pula et al. (2014) använt sig av sedan tidigare. I medianspliten som utförs här så får studien inte fram en konkret prevention-grupp eller promotion-grupp, utan snarare två grupper som är mer prevention-fokuserade eller mer promotion-fokuserade. Denna mediansplit har utförts efter att ha analyserat deltagarnas svar på RFQ. Eftersom RFQ har två subskalor som beräknar deltagarnas prevention och promotion-nivå, så har ett totalvärde tagits fram för båda subskalorna för varje deltagare. Sedan kalkylerades ett totalvärde fram genom att subtrahera totalpoängen från promotion-skalan med prevention-skalan. Detta gav oss 24 olika värden, där varje värde speglade varje enskild deltagare. De som var mer prevention-fokuserade fick ett negativt värde och de som var promotion-fokuserade fick ett positivt värde. Deltagare som visade ett värde över medianvärdet ( $M=0.5$ ) tillhörde promotion-gruppen medan deltagarna som visade lägre tillhörde prevention-gruppen. Försökspersoner i föreliggande studie ( $n=24$ ) har genom experiment blivit utsatta för två olika manipulationer (promotion och prevention-inramning). Samtliga deltagare placeras i en och samma grupp ( $n=24$ ). Innan experimentet samlade vi alla deltagare för att presentera oss själva samt berätta att det var helt frivilligt att delta under det experiment som skulle utföras. Spelarna fick ta del av ett informationsbrev för att få en bättre bild av experimentet (se Bilaga 1). Deltagarna som ville ställa upp fick också signera sitt samtycke innan experimentet började. Lagets tränare valde ut en spelare åt gången som fick komma fram till experimentområdet där deltagarna fick vidare instruktioner. Innan straffarna skulle skjutas fick deltagarna fylla i ett demografiskt formulär där vi tog in personuppgifter samt information kring deras idrott så som position, bästa fot, år på aktiv nivå och ålder (se Bilaga 4). På plats blev deltagarna tilldelade att skjuta fem straffar under en promotion-inramad straffsituation och lika många under prevention-inramad straffsituation. För att deltagarna skulle vänja sig vid prestationssituationen fick skyttarna skjuta två

familjäriseringsstraffar var innan båda inramningarna; skytten fick inte någon specifik uppmaning inför dessa straffar. Detta användes också för att deltagarna skulle komma in på ett mer neutralt tankesätt mellan de två olika inramningarna, för att undvika oönskade överföringseffekter mellan förhållandena (Mitchell & Jolley, 2013). För att ytterligare minimera risken för att eventuella övningseffekter mellan de regulatoriska inramningarna skulle påverka resultaten, började hälften av deltagarna med promotion-inramning och hälften av försökspersonerna med prevention-inramning.

Deltagarna genomförde fem straffar under båda regulatoriska inramningar. Inför promotion-inramningen fick deltagarna instruktionerna att hen måste göra minst 3 mål. Inför prevention-inramningen fick deltagaren instruktionerna att hen inte får missa fler än två straffar. Studien har använt sig av färdigskrivna manus (se Bilaga 2) som utgår från Regulatory Focus Theory, dessa manus har varit antingen prevention- eller promotion-fokuserade (Higgins, 2000). Instruktioner från tidigare liknande studier har varit noga formulerade för deltagarna. Detta för att med säkerhet vara representativa för den aktuella inramningen. Instruktionerna i föreliggande studie har tagit inspiration från tidigare studier för att kunna använda en beprövad metod (Klatt & Noël, 2019; Plessner et al., 2009; Vogel & Genschow, 2013). Enligt Mitchell och Jolley (2013) är demand characteristics ett problem som kan uppstå på grund av att deltagaren tror sig veta studiens hypotes och anpassar sedan sitt beteende till detta. För att undvika demand characteristics har vi som observatörer behövt dölja studiens hypotes för deltagarna. Vi har kunnat dölja hypotesen i vårt frågeformulär, då vi anser att frågorna i vårt formulär inte visar vad studien vill få fram. Målvakten i experimentet tillhörde inte något deltagande lag och var aktiv fotbollsspelare på motsvarande nivå som deltagarna; detta för att likna den kvalité straffskyttarna är vana att möta under matchsituationer. Tanken med en extern målvakt var att situationen skulle

bli så matchlik som möjligt; detta innebar att det inte funnits en personlig relation mellan målvakt och straffskytt vilket skulle kunna uppstått om målvakten varit en lagkamrat.

Målvakterna var instruerade att försöka rädda så många straffar som möjligt enligt ett manus (se Bilaga 2).

### **Belöning**

För att motivera deltagarna att göra sitt bästa och simulera en matchlik press på deltagarna, informerades deltagarna att den bäst presterande straffskytten i varje lag skulle tilldelas ett pris (cf. Dohmen, 2008). Vad för typ av pris som gäller har deltagarna först fått veta efter experimentet; detta för att inte riskera att priset skulle tappa sitt värde och på så vis influera deltagarnas motivation eller den simulerade pressen negativt. Priset bestod av ett presentkort på ett värde av 200 kronor.

### **Dataanalys**

För att analysera resultaten och finna eventuella skillnader mellan de olika grupperna har olika independent samples t-test använts. Sex olika independent samples t-test användes för att finna skillnader mellan grupperna i de olika variablerna som var kopplade till prestation. Dessa variabler innefattar Mål under promotion-inramning, Mål under prevention-inramning, Poäng under promotion-inramning, Poäng under prevention-inramning, Observatör-bedömning under promotion-inramning samt Observatör-bedömning under prevention-inramning (se Tabell 1). Tre olika independent samples t-test användes för att finna skillnader mellan grupperna i de olika variablerna som var kopplade till idrottsrelaterad ångest. Dessa variabler innefattar Somatisk Ångest, Kognitiv Ångest och Koncentrationssvårigheter (se Tabell 2). Det har även genomförts sex olika independent samples t-test för att finna skillnader mellan grupperna i de olika variabler som var kopplade till upplevda emotioner under inramningarna. Dessa variabler innefattar

Kognitiv Ångest under promotion-inramning, Kognitiv Ångest under prevention-inramning, Somatisk Ångest under promotion-inramning, Somatisk Ångest under prevention-inramning, Självssäkerhet under promotion-inramning och Självssäkerhet under prevention-inramning (se Tabell 3). Samtliga independent samples t-test redovisas i respektive tabell. Studien genomförde även ett paired sampled t-test för att jämföra skillnader i prestation (Mål, Poäng och Observatör) över båda inramningarna mellan de båda grupperna. Det genomfördes också ett paired sampled t-test för att jämföra skillnaderna i den totala prestationen (Mål, Poäng och Observatör) mellan grupperna under Promotion-inramning. Även under Prevention-inramningen genomfördes ett paired sampled t-test för att jämföra skillnader i prestation (Mål, Poäng och Observatör) mellan grupperna. Samtliga paired sampled t-test redovisas under rubriken "Prestationsvariabler total". Jämförelser som visat på signifikanta skillnader kommer att beskrivas under respektive underrubrik. Signifikanta skillnader är utsatt som  $p < 0.05$ , Cohens effektstyrka uttrycks som  $d$ .

## **Resultat**

### **Prestationsvariabler Total**

Resultatet visade att deltagarna med promotion-fokus presterade bättre i den totala poängställningen från de tre mätinstrumenten (Mål/ej mål, poängsystem och observatör) över båda inramningarna ( $n = 12$ ,  $M = 3.77$ ,  $SD = .58$ ), jämfört med de prevention-fokuserade deltagarna ( $n = 12$ ,  $M = 3.49$ ,  $SD = .33$ ). Cohen's  $d$  visade sig vara mellan hög ( $d = 0.59$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en medium effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

Det fanns även en signifikant skillnad ( $p = .001$ ) i den totala prestationen (Mål/ej mål, poängsystem och observatör) under promotion-inramning för de båda grupperna. Deltagarna med promotion-fokus visade på en bättre prestation under promotion-inramningen ( $n = 12$ ,  $M =$



4.09,  $SD = .59$ ) jämfört med de prevention-fokuserade deltagarna ( $n = 12$ ,  $M = 3.38$ ,  $SD = .49$ ). Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.31$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka. Resultatet visade att det fanns signifikanta skillnader under promotion-inramning där promotion-gruppen presterade bättre jämfört med prevention-gruppen (Promotion Mål/Ej Mål,  $p = .003$ , Promotion Poäng,  $p = .003$  samt Promotion Observatör,  $p = .009$ ).

Det fanns även en skillnad i den totala prestationen (Mål/ej mål, poängsystem och observatör) under prevention-inramningen för de båda grupperna. Deltagarna med prevention-fokus visade på en bättre prestation under prevention inramningen ( $n = 12$ ,  $M = 3.69$ ,  $SD = .62$ ) jämfört med de promotion-fokuserade deltagarna ( $n = 12$ ,  $M = 3.45$ ,  $SD = .81$ ). Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0.33$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

### **Prestationsvariabler**

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna där promotion-gruppen presterade bättre än prevention-gruppen där endast mål räknades under en promotion-inramning. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.36$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Resultatet visade att prevention-gruppen presterade bättre än promotion-gruppen där endast antal mål räknades under en prevention-inramning. Inga signifikanta skillnader hittades. Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0.26$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka.

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna där promotion-gruppen presterade bättre än prevention-gruppen när poängsystemet användes under en promotion-inramning. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.34$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Resultatet visade att prevention-gruppen presterade bättre än promotion-gruppen när poängsystemet användes under en prevention-inramning. Inga signifikanta skillnader hittades. Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0.13$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka.

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna där promotion-gruppen presterade bättre än prevention-gruppen när observatören analyserade straffarna under en promotion-inramning. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.16$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Resultatet visade att prevention-gruppen presterade bättre än promotion-gruppen när observatören analyserade straffarna under en prevention-inramning. Inga signifikanta skillnader hittades. Cohen's  $d$  visade sig vara mellan hög ( $d = 0.53$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en medium effektstyrka

### Tabell 1.

#### *Kroniskt fokus effekt på prestation under inramning*

Inramning	Kroniskt fokus	Mean	$t$	$df$	$p$	SD
Promotion Mål	Promotion	4.50	3.32	22	.003	0.80
Prevention Mål	Prevention	3.50		21.4		0.67
Promotion Mål	Promotion	3.75	-0.64	22	.531	1.14
Prevention Mål	Prevention	4.00		18.9		0.74
Promotion Poäng	Promotion	4.27	3.29	22	.003	0.53
Prevention Poäng	Prevention	3.48		21.3		0.64
Promotion Poäng	Promotion	3.77	-0.33	22	.748	0.69
Prevention Poäng	Prevention	3.85		21		0.55
Promotion Observatör	Promotion	3.50	2.85	22	.009	0.61
Prevention Observatör	Prevention	2.85		21.3		0.51
Promotion Observatör	Promotion	2.83	-1.29	22	.210	0.83
Prevention Observatör	Prevention	3.23		21		0.67

*Note:* I promotion-gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är högre än  $M = (0.5)$ . I prevention-gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är lägre än  $M = (0.5)$ . Inramning visar under vilken manipulation deltagarna blivit bedömda samt från vilken typ av bedömning. Deltagarnas värde från de olika inramningarna uttrycks i mean (M) och

standardavvikelse (SD). Båda grupperna ställs mot varandra i respektive inramning för jämförelse.

### **Idrottsrelaterad ångest**

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna i upplevd somatisk ångest för deltagarna med prevention som kroniskt fokus jämfört med deltagarna med promotion som kroniskt fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 0.92$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Det visade sig finnas en skillnad i upplevd oro mellan de båda grupperna. De prevention-fokuserade individerna visade på en högre upplevd oro jämfört med deltagarna med promotion-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara mellan hög ( $d = 0.77$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en medium effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna i upplevda koncentrationssvårigheter för deltagarna med prevention-fokus jämfört med deltagarna med promotion-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.17$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

### **Tabell 2.**

*Kroniskt fokus och upplevd idrottsrelaterad ångest bland deltagarna*

Typ av ångest	Kroniskt fokus	Mean	$t$	$df$	$p$	SD
Somatisk Ångest	Promotion	1.83	-2.25	22	.035	0.47
	Prevention	2.20		18.9		0.31
Kognitiv Ångest	Promotion	1.68	-1.87	22	.075	0.45
	Prevention	2.05		21.8		0.51
Koncentrationssvårigheter	Promotion	1.58	-2.81	22	.010	0.21
	Prevention	1.85		21.2		0.25

*Note:* I promotion-gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är högre än  $M = (0.5)$ . I prevention gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är lägre än  $M = (0.5)$ . Tabellen visar vilka nivåer av somatisk ångest, oro och koncentrationssvårigheter

deltagarna känner när de utövar sin sport. Deltagarnas värde från de olika inramningarna uttrycks i mean (M) och standardavvikelse (SD). Båda grupperna ställs mot varandra i respektive typ av ångest för jämförelse.

### **Emotioner under inramning**

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna i upplevd kognitiv ångest under promotion-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på mindre upplevd kognitiv ångest under promotion-inramningen jämfört med deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.01$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Det visade sig finnas en skillnad i upplevd kognitiv ångest mellan grupperna under prevention-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på mindre upplevd kognitiv ångest under prevention-inramningen jämfört med deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0.23$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan grupperna i upplevd somatisk ångest under promotion-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på mindre upplevd somatisk ångest under promotion-inramningen jämfört med deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara hög ( $d = 1.17$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en stark effektstyrka.

Det visade sig inte finnas någon skillnad i upplevd somatisk ångest mellan grupperna under prevention-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på identisk upplevd somatisk ångest under prevention-inramningen som deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

Det visade sig finnas en skillnad i upplevd självsäkerhet mellan grupperna under promotion-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på mindre självsäkerhet under promotion-inramningen jämfört med deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara

mellanhög ( $d = 0.73$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en medium effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

Det visade sig inte finnas någon skillnad i självsäkerhet mellan grupperna under prevention-inramningen. Deltagarna med promotion-fokus visade på identisk upplevd självsäkerhet under prevention-inramningen som deltagarna med prevention-fokus. Cohen's  $d$  visade sig vara låg ( $d = 0$ ) vilket Cohen (1988) anser vara en svag effektstyrka. Inga signifikanta skillnader visade sig i denna jämförelse.

**Tabell 3.**

*Upplevda emotioner under inramningarna för deltagarna kombinerat med deras kroniska fokus.*

Emotioner Under Inramning	Kroniskt Fokus	Mean	$t$	$df$	$p$	SD
Kognitiv Ångest Pro	Promotion	2.67	-2.48	22	.021	1.30
	Prevention	3.92		21.7		1.16
Kognitiv Ångest Pre	Promotion	3.33	-0.55	22	.591	1.67
	Prevention	3.67		20.8		1.30
Somatisk Ångest Pro	Promotion	2.42	-2.87	22	.009	0.79
	Prevention	3.58		19.4		1.16
Somatisk Ångest Pre	Promotion	3.50	0.001	22	1.00	2.02
	Prevention	3.50		21		1.62
Självsäkerhet Promotion	Promotion	2.17	-1.79	22	.088	1.47
	Prevention	3.17		21.5		1.27
Självsäkerhet Prevention	Promotion	3.08	0.001	22	1.00	2.02
	Prevention	3.08		20.7		1.56

*Note:* I promotion-gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är högre än  $M=(0.5)$ . I prevention gruppen tillhör deltagarna med ett uppvisat kroniskt fokus som är lägre än  $M=(0.5)$ . Emotioner under inramning visar deltagarnas upplevelser under inramningarna från ett emotionellt perspektiv. Deltagarnas värde från de olika inramningarna uttrycks i mean (M) och standardavvikelse (SD). Båda grupperna ställs mot varandra i respektive inramning för jämförelse.

## Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka hur regulatory focus och regulatory fit påverkar deltagarnas prestation och upplevda emotioner under straffläggning i fotboll. Syftet var också att

studera om deltagarnas kroniska fokus har en effekt på idrottsrelaterad ångest. Studien undersökte inom ett regulatory focus ramverk huruvida prestationen av straffarna förändrades baserat på deltagarnas kroniska regulatoriska fokus och regulatorisk inramning. Baserat på regulatory focus theory (Higgins, 1997) så var hypotes 1) att om en regulatory fit uppstår mellan deltagarnas kroniska fokus och den egenkonstruerade situationen så kommer prestationen att bli bättre (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013).

Resultatet visade på att hypotes 1, en regulatory fit skulle innebära en bättre prestation under straffsparkarna stämde. I tidigare studier av Plessner et al. (2009) och Kutzner et al. (2013) visade regulatory fit en förbättrad prestation för deltagarna. Eftersom alla deltagare fick skjuta fem straffar var i en promotion-inramning samt fem straffar i en prevention-inramning, så skapades det förutsättningar för att se skillnader mellan dessa. Dessa två inramningar hade olika instruktioner där promotion-inramningen var mer målinriktad och prevention-inramningen var mer fokuserad på att undvika misslyckande. Mätningen av prestation innehöll tre delar 1) deltagarens mål eller inte mål, 2) poängsystem från Plessner et al. (2009) och 3) den oberoende observatören. I samtliga tre mätningar så visade det sig att när regulatory fit uppstod för deltagarna så var också prestationen bättre än när de hade en regulatory miss. Snittpoängen var högre i samtliga mätningar för de promotion-fokuserade deltagarna som sköt i en promotion-inramad situation kontra prevention-inramad situation. Det var även högre snittpoäng i samtliga mätningar när prevention-fokuserade deltagare sköt sina straffar i en prevention-inramad situation kontra en promotion-inramad situation.

För en tränare så är en av de största uppgifterna och svårigheterna att få ut maximalt av varje enskild spelare. Harris (2020) beskriver hur tankar och känslor som fångas upp från omgivningen kan göra att det blir svårt att behålla fokus på sin faktiska uppgift. Men dessa

förväntningar från tränare och publik runt omkring kan göra att uppmärksamheten går ifrån det som är viktigt enligt och när förväntningar blir höga på en spelare så är det också enkelt att tappa fokus på sin uppgift. För de som då har ett mer promotion-fokuserat tankesätt, som inte är vana vid att använda ett förhållningssätt som försöker undvika ett nederlag, så uppstår en regulatory miss (Plessner et al., 2009). Detta går ihop med studiens resultat då de promotion-fokuserade deltagare visade på bättre signifikanta resultat när de fick en inramning med instruktioner som passade deras förhållningssätt. Enligt Higgins (2000) så kommer en individ att prestera bättre när ens kroniska fokus matchar inramningen då de är vana vid ett specifikt sätt att hantera uppgifter. En promotion-fokuserad individ trivs bäst i miljö där det finns möjligheter till att uppnå sina mål (Plessner et al., (2009). Detta skulle kunna innebära att den instruktionen som de promotion-fokuserade deltagarna fick inför promotion-inramningen matchade deras kroniska fokus och därmed möjliggjorde en bättre prestation. Instruktionen ”Gör minst tre mål av fem möjliga” kan därför anses haft en effekt på de promotion-fokuserade individerna.

Enligt Leitzelar et al. (2021) så innebär press ofta att idrottaren, i detta fall straffskytten, känner oro och rädsla över situationen. Via Regulatory Focus Theory går det att koppla ihop den oro och försiktighet som prevention-fokuserade idrottare upplever när de har en pressad situation framför sig (Leitzelar et al., 2021). Således är det också lättare för dem att hantera en situation som är mer prevention-inramad, då detta följer deras kroniska fokus (Higgins, 2000). Detta går i linje med studiens resultat där deltagarna som var mer prevention-fokuserade också presterade bättre i en prevention-inramning där det blev en regulatory fit. En prevention-fokuserad individ trivs bäst i en situation som innefattar att undvika ett misslyckande snarare än att nå sitt mål (Higgins, 2000). Instruktionen ”Du får inte missa fler än två straffar av fem möjliga” kan därför haft en effekt på prestation hos de prevention-fokuserade deltagarna då det uppstod regulatory

fit. Det går därför inte att säga att oro och rädsla per automatik kommer hämma prestationen, då det faktiskt kan innebära en fördel för en prevention-fokuserad deltagare i en pressad situation. Eysenck och Wilson (2016) beskriver att en oro som uppstår under press gör att uppmärksamheten på uppgiften kan rubbas vilket också kan påverka prestationen. Det är också det som kan ha påverkat deltagarna i promotion-gruppen, då de inte är vana vid ett annat tankesätt än deras ivrighet att få göra sitt mål (Higgins, 2000).

Resultatet visar att hypotes 2, deltagare med promotion som kroniskt fokus kommer att prestera bättre i straffläggningen oavsett regulatorisk inramning stämmer. Plessner et al. (2009) nämner att spelare i lagidrotter övervägande tenderar att vara promotion-fokuserade. Detta kan bero på att miljön som spelarna lever i konstant strävar efter att nå sina mål med ett promotion-tänk. Miljön kan bestå av föräldrar, medspelare och tränare som poängterar hur viktigt det är att vinna och att hela tiden vilja utvecklas i samband med att ta steg framåt istället för bakåt (Plessner et al., 2009). Deltagarna i promotion-gruppen presterade bättre totalt sett över de båda inramningarna än prevention-gruppen. Enligt Memmert et al. (2010) som gjorde en studie på basketspelare och deras kroniska fokus så visade dessa undersökningar att promotion-fokuserade spelare tenderar att göra mer poäng än prevention-fokuserade deltagare då de kunde omfamna pressen som fanns på dem. På samma sätt kan föreliggande studie ha påverkat de som var mer promotion-fokuserade. Eftersom instruktionerna som delades ut innan experimentet poängterade och belyste att detta var en tävling mellan alla deltagare, samt att det fanns en belöning till bäst presterande deltagare att vinna, så kan detta vara en förklaring till varför de promotion-fokuserade deltagarna i genomsnitt presterade bättre.

Resultaten visade att hypotes 3, deltagarnas upplevda ångest kommer att visa högre nivåer vid regulatory miss, jämfört med regulatory fit. Samt att deltagarnas självsäkerhet



kommer att minska vid regulatory miss, jämfört med regulatory fit, stämde. Genom MRF har det undersökts om det existerar eventuella samband mellan känslor och tankar hos deltagarna under den specifika straffsituationen och hur dessa förhåller sig till deras regulatory focus (Krane, 1994). Resultatet i föreliggande studie visade delvis på skillnader mellan dessa tankar och känslor beroende på deltagarens kroniska fokus och den aktuella inramningen. MRF var uppdelad i tre delar (kognitiv ångest, somatisk ångest och självsäkerhet). I den kognitiva ångesten för gruppen med promotion som kroniskt fokus fanns en skillnad mellan de olika inramningarna. Inramningen som var tänkt att passa en prevention-individ visade en större kognitiv ångest jämfört med inramningen som var promotion-anpassad. Samma linje gick att finna i den upplevda somatiska ångesten där promotion-inramning visade på en lägre somatisk ångest jämfört med prevention-inramning. Så även den upplevda självsäkerheten för promotion-inramning som visade sig vara större jämfört med prevention-inramningen. Samtliga resultat kan ses gå i linje med regulatory fit och dess effekt på tankar och känslor (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013). Enligt Higgins (2006) uppstår ångest mer frekvent vid regulatory miss vilket också skulle gå att understryka i aktuell studie. När det kommer till självsäkerhet efter de olika inramningarna visade regulatory fit en större effekt jämfört med regulatory miss. Specifikt för promotion-styrda personer är att förknippa lycka och glädje med framgång (Miller & Markman, 2007). I aktuell studie skulle det därför gå att argumentera för att det inte enbart är deltagarnas regulatory fit som haft en effekt på deras emotioner efter straffsparkarna. För en promotion-inriktad individ skulle alltså även prestationen kunnat ha en effekt på upplevda emotioner. Exempelvis skulle en individ som presterat med goda resultat i prevention-inramningen haft en mer positiv upplevelse jämfört med promotion-inramningen även fast deltagaren upplevt en regulatory miss.

I den kognitiva ångesten för gruppen med prevention som kroniskt fokus fanns en viss skillnad mellan de olika inramningarna. Inramningen som var tänkt att passa en promotion-individ visade en större kognitiv ångest jämfört med inramningen som var prevention-fokuserad. Samma linje gick att finna i den upplevda somatiska ångesten där prevention-inramningen visade på en lägre somatisk ångest jämfört med promotion-inramningen. Så även den upplevda självsäkerheten för prevention-inramning jämfört med promotion-inramningen. Samtliga resultat kan ses gå i linje med regulatory fit och dess effekt på tankar och känslor (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013). Skillnaderna mellan regulatory fit och miss visade sig inte lika tydligt jämfört med deltagarna med promotion som kroniskt fokus även fast det fanns en skillnad även här. Higgins (2006) talar om hur prevention-styrda individer tenderar att bära med sig känslor från upplevda misslyckanden. För aktuell studie skulle ett sådant scenario kunnat innebära att de individer i prevention-gruppen som börjat med promotion-inramning har tagit med sig dessa känslor in i under prevention-inramningen. Higgins (2006) redogör också för hur känslan av att förlorat kontrollen över en situation kan medföra bestående emotioner i liknande framtida situationer för prevention-styrda individer. Detta skulle kunna innebära att en prevention-fokuserad individ som börjat med promotion-inramning (regulatory miss) också tagit med sig dessa känslor in i prevention-inramning (regulatory fit). Känslor som ångest och oro har en effekt på prestation (Jacobson & Newman, 2014). Detta skulle kunna vara en orsak till att skillnaden för prevention-gruppen i de olika inramningarna inte var lika tydliga.

Resultaten visade att Hypotes 4, prevention-fokuserade individer upplever högre nivåer av idrottsrelaterad ångest jämfört med promotion-fokuserade individer delvis stämmer. Genom SAS mättes deltagarnas upplevda idrottspecifika ångest i form av somatisk ångest, oro och koncentrationssvårigheter (Smith, Smoll & Schuts, 1990). Resultatet i föreliggande studie visade

på en viss skillnad mellan de två grupperna i samtliga tre delar av SAS. För den somatiska ångesten i idrottspecifika sammanhang visade gruppen med promotion som kroniskt fokus en lägre nivå jämfört med gruppen med prevention som kroniskt fokus. Denna skillnad i upplevd ångest mellan grupperna stämmer överens med vad tidigare studier visat (Higgins, 2006; Klenk & Strauman, 2012). Enligt Higgins (2006) tenderar prevention-fokuserade personer att uppleva en ökad ångest vid känslan av att förlorat kontrollen över en situation och att känslan av förlorad kontroll inte existerar i samma utsträckning för promotion-fokuserade individer. Detta antagande skulle kunna vara en anledning till skillnaden mellan grupperna även i denna studie. Känslor av förlorad kontroll i fotbollspecifika situationer har resulterat i en ångest vilket skulle kunna spegla svaren på frågorna i SAS för prevention-individerna. Higgins (2006) klargör också för hur de prevention-fokuserade individer som förlorat kontrollen kan uppvisa en ökad försiktighet och vaksamhet i efterföljande liknande situationer. En ökad efterföljande försiktighet skulle kunna innebära att prevention-fokuserade individer tenderar att minnas gamla händelser tydligare vilket också skulle kunna vara en faktor till högre värden för dessa personer i SAS vilket ligger i linje med resultat i aktuell studie.

När det kommer till promotion-fokuserade personer finns det ingen lika tydlig relation mellan förlorad kontroll och upplevd ångest, däremot finns det tendenser till att enklare hamna i depression (Higgins, 2006). Ett flertal studier har visat på en större tendens för depression bland promotion-fokuserade individer (Higgins, 2006; Miller & Markman, 2007; Klenk & Strauman, 2012). Enligt Miller & Markman (2007) förknippar en promotion-fokuserad individ framgång med en känsla av lycka och glädje. När dessa framgångar uteblir försämras istället individens allmänna välmående. Det finns en tydlig koppling mellan depression och ångest, individer som lidit av depression i sitt förflutna har också visat på större tendenser i upplevd ångest (Jacobson

& Newman, 2014). Relationen mellan depression och kroniskt fokus är inte det primära för denna studie men när depression och ångest visat sig vara vanligt förekommande i symbios är det av intresse för studien att studera denna relation. Resultat i aktuell studie visade en skillnad i upplevd ångest mellan de båda grupperna där prevention-gruppen upplevde större nivåer av ångest jämfört med promotion-gruppen. Med tanke på relationen mellan depression och ångest kan det finnas anledning att ifrågasätta skillnaden som föreliggande studie visat i upplevd ångest för de båda grupperna. Promotion-fokuserade individer tenderar i högre utsträckning att lida av depression. Depression har i sin tur visat sig vara korrelerad med ångest vilket skulle kunna innebära att det finns en större risk för promotion-fokuserade personer att uppleva ångest (Jacobson & Newman, 2014). Detta visar sig inte stämma överens med resultatet i föreliggande studie. Vad som däremot talar för studiens resultat är att det inte finns studier som visar på att promotion-fokuserade individer förväntas visa på en större idrottsspecifik ångest så länge de inte uppvisat ett depressivt mående. Promotion-fokuserade personer har inte heller samma tendenser till att bibehålla en upplevd ångest över tid likt prevention styrda personer (Higgins, 2006).

### **Metoddiskussion**

Föreliggande studie använde sig av en experimentell design där syftet var att se om olika inramade situationer visade sig ha en påverkan på en idrottares prestation via sitt kroniska fokus. Detta gjordes genom att manipulera deltagarna via en prevention och en promotion-inramad instruktion. Likt studien som Plessner et al. (2009) användes instruktioner som "Du måste göra minst tre mål av fem straffar" och "Du får absolut inte missa mer än två straffar av fem". Det användes även en annan typ av manipulation i form av en belöning som vanns av den deltagare med bäst resultat, något som deltagarna informerades om när instruktionerna delades ut. Dohmen (2008) beskriver hur denna typ av manipulation kan sätta en extra press på en idrottare som ska

delta i en avgörande situation. Uppdelningen av promotion och prevention-fokuserade spelare gjordes via en mediansplit enligt Pula et al. (2014) vilket gav studien lika många deltagare i grupperna som var mer prevention-fokuserade och mer promotion-fokuserade. Detta gjordes för att studien skulle bli mer relevant med två grupper som är lika stora istället för att dela upp grupperna som promotion eller prevention-fokuserade, vilket enligt Unkelbach et al. (2009) kan vara komplicerat på grund av att de flesta som deltar i sporter tenderar att vara promotion-fokuserade. Plessner et al. (2009) beskriver också att majoriteten av deltagare i lagidrotter lutar mer åt promotion i sitt kroniska fokus då miljön i ett lag skapar ett större promotion-fokus. Därför hade det varit svårt att få till en jämnstor prevention-grupp som hade gjort studien mer trovärdig. Metodvalet att använda en mediansplit kan således sänka studiens konstruktvaliditet då experimentet i grunden har fokuserat på att jämföra skillnader mellan promotion och prevention-fokuserade spelare.

Tre olika typer av mätningar användes när det kom till att mäta straffsparksprestationerna. Detta skulle kunna ses som en styrka i metoden då eventuella mätfel i en mätning inte skulle visa sig lika tydligt i resultatet då det finns två andra mätningar. Först avgjordes det om det var mål eller inte mål och där visade det sig finnas en signifikant skillnad mellan grupperna under en promotion-inramning, men inte under en prevention-inramning. Hypotesen innan studien var att denna mätning inte skulle visa några större skillnader, således användes en annan typ av mätning med ett poängsystem som Plessner et al. (2009) använde sig av. Detta mätinstrument kunde upptäcka större skillnader mellan straffarna i de olika inramningarna. Även här visade experimentet på signifikanta skillnader mellan grupperna i promotion-inramningen men inte i prevention-inramningen. Ett sista mätinstrument användes om ingen av tidigare mätinstrument skulle påvisa några skillnader och detta gjordes med en

oberoende observatör som gav poäng på alla straffar som sköts på en 1-5 gradig skala. Precis som tidigare mätningar visades signifikanta skillnader på promotion-inramningen, men inte på prevention-inramningen. Den oberoende observatören var en person som inte har några personliga relationer till någon av lagen och har själv varit tränare på en liknande nivå för att få en så rättvis bedömning som möjligt. Att använda tre olika mätinstrument ses som en styrka i studien då resultaten befäster tesen om att regulatory fit förbättrar prestationen. När det kommer till poängsystemet så finns det vissa svagheter då en straff som gick direkt i mål kunde vara sämre slagen än en straff som målvakten rörde bollen på eller gick stolpe-in. Detta kan innebära att en bättre straff fick sämre poäng för att den inte gick direkt i mål. Studien genomfördes under november månad i minusgrader vilket kan ha påverkat motivationen och engagemanget under straffarna. Det är också väldigt osannolikt att skjuta så många straffar under en match eller straffläggning, vilket gör studien mindre realistisk. Uppdelningen av promotion och prevention-fokuserade spelare som gjordes via en mediansplit enligt Pula et al. (2014) gav studien lika många deltagare som var lite mer lutade åt det ena eller det andra hållet. Detta kan ha lett till att deltagare med övervägande prevention-fokus som ligger över medianvärdet benämns som promotion-fokuserad istället, vilket skulle kunna missgynna studiens giltighet.

Mental Readiness Form (MRF) är ett mätinstrument för att undersöka deltagares psykiska och kroppsliga känsla, samt självsäkerhet. Eftersom två olika inramningar studerades hos varje enskild deltagare användes MRF efter varje inramning för att hitta skillnader mellan promotion och prevention deltagare. Användandet av denna metod har inte hittats tidigare men eftersom två olika inramningar användes på varje deltagare var det intressant att se hur de som var promotion-fokuserade reagerade på prevention-inramningen och hur prevention-fokuserade reagerade på promotion-inramningen. Enligt Higgins (1997) är dina tankar och kropp inte i synk när ditt

kroniska fokus inte når en regulatory fit med situationen som uppstår. Detta visade sig när mätningen gjordes med MRF efter varje inramning genom att när regulatory miss uppstod, så kände deltagarna sig mer spända, osäkra och stressade. Detta gör att kopplingen mellan regulatory fit och MRF blev tydlig eftersom deltagarna fick svara efter båda inramningar.

### **Framtida forskning**

I föreliggande studie gick det att finna vissa skillnader mellan promotion och prevention-fokuserade deltagare när de blev utsatta för olika inramningar när det kommer till prestation. Enligt Higgins (2000) beror detta på att när en person uppnår en regulatory fit mellan upplevd situation och eget kroniskt fokus, så kan också prestationen bli bättre. Denna studie har fokuserat på undersökningar inom specifika situationer så som straffsparkar där varje enskild inramning kan tolkas olika av olika spelare. Framtida studier borde därför undersöka fler situationer som förslagsvis under en fotbollsmatch där olika uppgifter kräver mer kreativa problemlösningar. Memmert et al. (2013) beskriver hur en spelare kan uppleva flera olika känslor under en match, och då föreliggande studie har hittat skillnader mellan promotion och prevention-fokuserade spelare när det kommer till upplevda emotioner inom olika inramningar under en straffläggning, kan framtida studier fokusera mer på hur dessa två olika grupper skiljer sig åt under en längre period genom en longitudinell studie istället för enskilda straffsparkar.

Det gick i föreliggande studie att finna skillnader mellan promotion och prevention-fokuserade deltagare när det kommer till idrottsrelaterad ångest. Kommande studier borde därför mer djupgående studera emotioner kopplat till kroniskt fokus. Förslagsvis skulle detta kunna undersökas närmare via intervjuer och samtal med idrottare.

## **Implikationer**

Aktuell studie visade på vissa skillnader i deltagarnas kroniska fokus och deras prestation vid promotion eller prevention-inramningen. Studien visade även att det fanns en skillnad i deltagarnas kroniska fokus och deras upplevda emotioner under de olika inramningarna. Studien visade också en skillnad i deltagarnas kroniska fokus och upplevd idrottsrelaterade ångest.

Föreliggande studie är anpassad utifrån ett idrottsrelaterat perspektiv och mer specifikt straffsparkar i fotboll. Studien skulle därför kunna ge upphov till en förbättrad kunskap om hur en individs kroniska fokus och inramningen av en situation kan innebära en effekt i prestation. Genom att vara medveten om sitt kroniska fokus kan det vara enklare att aktivt anpassa typen av situation som man vistas i och på så vis enklare uppnå sina mål. För en ledare skulle det kunna vara användbart att känna till lagmedlemmarnas kroniska fokus för att kunna ge ett mer individuellt anpassat ledarskap. Aktuell studie belyser också skillnader i emotioner beroende på deltagarnas kroniska fokus och inramningen de utsätts för. Detta resultat skulle kunna ses som en möjlighet för individer att enklare förstå den känslomässiga respons som regulatory fit och miss kan innebära och på så vis enklare acceptera dessa. På ett liknande vis skulle även föreliggande studie kunna vara användbar när det kommer till att förstå sin idrottsrelaterade ångest. Genom en kännedom om sitt kroniska fokus skulle det kunna vara enklare att förstå de emotioner som kan uppstå vid idrottsrelaterade situationer.

## **Konklusioner**

Tidigare studier har funnit att regulatory fit förbättrar prestationen hos idrottare (Kutzner et al., 2013; Memmert et al., 2010; Plessner et al., 2009). Kopplat till studiens resultat är en slutsats att regulatory fit förbättrar prestationen i straffsparkar samtidigt som regulatory miss försämrar prestationen. Tidigare studier har funnit att promotion-fokuserade idrottare presterar



bättre i avgörande situationer jämfört med prevention-fokuserade idrottare (Memmert et al., 2010; Plessner et al., 2009). Slutsatsen i studien är att promotion-fokuserade individer presterar bättre i straffsparkar jämfört med prevention-fokuserade deltagare oavsett regulatorisk inramning på situationen. Tidigare studier har visat att deltagarnas upplevda ångest kommer att visa högre nivåer vid regulatory miss, jämfört med regulatory fit, samt att deltagarnas självsäkerhet kommer att minska vid regulatory miss jämfört med regulatory fit (Higgins, 2000; Vogel & Genschow, 2013; Kutzner et al., 2013). Slutsatsen i föreliggande studie är att upplevd ångest visar en lägre nivå vid regulatory fit samt att deltagarnas upplevda självsäkerhet är högre vid regulatory fit. Tidigare studier har visat att prevention-fokuserade individer upplever högre nivåer av idrottsrelaterad ångest jämfört med promotion-fokuserade individer (Higgins, 2006; Miller & Markman, 2007; Klenk & Strauman, 2012). Slutsatsen i aktuell studie är att prevention-fokuserade individer upplever högre nivåer av idrottsrelaterad ångest jämfört med promotion-fokuserade individer kopplat till sin idrott. Föreliggande studie skulle kunna komma till användning för individer med en relation till avgörande situationer inom sin idrott. Framtida forskning bör fortsatt studera de psykologiska processer som existerar kring Regulatory Focus Theory och Regulatory Fit Theory, förslagsvis genom fler intervjuer och samtal med aktiva idrottare.

### Referenser

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Hillsdale, N.J: L. Erlbaum Associates.
- Debanne, T., & Volossovitch, A. (2021). Team Regulatory Strategies and Performance in Elite Handball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1948955>
- Dohmen, T.J. (2008). Do professionals choke under pressure? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 65, 636-653.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336–353. [doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336](https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336)
- Eysenck, M. W., & Wilson, M. R. (2016). Sporting performance, pressure and cognition. In D. Groome & M. W. Eysenck (Eds.), *An Introduction to Applied Cognitive Psychology* (2 ed., pp. 329-350). Routledge.
- FIFA.com, (2018). Fédération Internationale de Football Association (FIFA).  
<http://www.fifa.com/>
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, E. R., & Smoll, L. F. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505.  
[doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.009](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.009)
- Higgins, E. T. (1997). *Beyond pleasure and pain*. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.

- Higgins, E. T. (2000). *Making a good decision: Value from fit*. *American Psychologist*, 55, 1217–1230.
- Higgins, E. T. (2006). *Value from hedonic experience and engagement*. *Psychological Review*, 113, 3, 439-460.
- Hüttermann, S., Nerb, J., & Memmert, D. (2018). The role of regulatory focus and expectation on creative decision making. *Human Movement Science*, 62, 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.10.006>
- Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional Focus, Dispositional Reinvestment, and Skilled Motor Performance under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 49-68. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.1.49>
- Jackson, S., & Kimiecik, J. (2008). *Optimal experience in sport and exercise*. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 377–399). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jacobson, N. C., & Newman, G. N. (2014). Avoidance mediates the relationship between anxiety and depression over a decade later. *J Anxiety Disord*, 28(5), 437–445. [10.1016/j.janxdis.2014.03.007](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.007)
- Kassis, M., Schmidt, S. L., Schreyer, D., & Sutter, M. (2021). Psychological pressure and the right to determine the moves in dynamic tournaments - Evidence from a natural field experiment. *Games and Economic Behavior*. [10.1016/j.geb.2021.01.006](https://doi.org/10.1016/j.geb.2021.01.006)
- Kay, S. A., & Grimm, L. R. (2017). Regulatory fit improves fitness for people with low exercise experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39(2), 109-119. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0274>

- Klatt, S., & Noël, B. (2019). Regulatory Focus in Sport Revisited: Does the Exact Wording of Instructions Really Matter? *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Advance online publication.
- Klenk, M.M., & Strauman, T. J. (2012). *Regulatory Focus and Anxiety: A Self-Regulatory Model of GAD-Depression Comorbidity*. *Pers Individ Dif*, 50(7), 935-943.
- Krane, V. (1994). The Mental Readiness Form as a Measure of Competitive State Anxiety. *The Sport Psychologist*. Human Kinetics Publishers, Inc. 8, 189-202.
- Kutzner, F. L. W., Förderer, S., & Plessner, H. (2013). Regulatory fit improves putting in top golfers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(2), 130-137.
- Leitzelar, B. N., Blom, L. C., Guilkey, J., Bolin, J., & Mahon, A. (2020). Regulatory Fit: Impact on Anxiety, Arousal, and Performance in College-Level Soccer Players. *International Journal of Exercise Science*, 13(5), 1430-1447. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000518482.46888.7a>
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGarry, T., & Franks, I. M. (2000). On winning the penalty shoot-out in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 401–409.
- Memmert, D., Unkelbach, C. & Ganns, S. (2010). The impact of regulatory fit on performance in an inattentional blindness paradigm. *The Journal of General Psychology: Experimental, Psychological and Comparative Psychology*, 137(2), 129-139.
- Miller, A.K., Markman, K.D. (2007) Depression, regulatory focus, and motivation. *Personality and Individual Differences*. 43, 427–436.
- Mitchell, M.L. & Jolley, J.M. (2013). *Research design explained*. (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

- Pula, K., Parks, C.D. & Ross, C.F. (2014). Regulatory focus and food motives. *Prevention orientation associated with mood, convenience, and familiarity*. 78, 15-22.  
[doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.015](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.015)
- Plessner, H., Unkelbach, C., Memmert, D., Baltes, A., & Kolb, A. (2009).  
*Regulatory fit as a determinant of sport performance: How to succeed in a soccer penalty-shooting*. *Psychology of Sport and Exercise*. 1, 108-115.
- Semin, S. R., Higgins, T., De Montes, L. G., & Estourget, Y. (2005).  
*Linguistic signatures of regulatory focus: How abstraction fits promotion more than prevention*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 89, 36-45.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). *Measurement correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280
- Unkelbach, C., Plessner, H., & Memmert, D. (2009). "Fit" in sports: Self-regulation and athletic performances. In J. P. Forgas, R. F. Baumeister & D. M. Tice (Eds.), *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (pp. 93-103). Psychology Press.
- Vogel, T., & Genschow, O. (2013). When do chronic differences in self-regulation count? Regulatory focus effects in easy and difficult soccer tasks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 216-220.[doi:10.1123/jsep.35.2.216](https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.216)
- Wallace, H. M., Baumeister, R., & Vohs, K. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage?. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 429-438.  
<https://doi.org/10.1080/02640410400021666>

Wang, J., Marchant, D., Morris, T., & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(2), 174–185.

doi:10.1016/S1440-2440(04)80007-0

## Bilagor

### Bilaga 1

#### Bakgrund och syfte

Vi är studenter på Högskolan i Halmstad. Vi vill fråga dig om du vill delta i en studie inom ett forskningsprojekt som heter Straffar i fotboll. Genom detta projekt vill vi se över er färdighet inom straffläggningar i fotboll. Anledningen till att vi frågar just dig om du vill delta är att du spelar fotboll på en hög nivå där en undersökning är intressant att forska kring. Forskningshuvudman för projektet är Högskolan i Halmstad. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet.

#### Förfrågan om deltagande

Du tillfrågas att delta i studien för att du är en aktiv fotbollsspelare i division 2 eller högre. Två olika lag kommer att tillfrågas att delta i studien. Ett herrlag och ett damlag med cirka 15-20 deltagare per lag.

#### Hur går studien till?

Om du tackar ja till att delta kommer det att innebära att ni kommer få skjuta en viss mängd straffar. Detta kommer ta cirka 10 minuter per person. Det vi önskar av er är att ni utför straffarna så matchlikt som möjligt. Du kommer även få fylla några frågeformulär efter att straffarna har skjutits. Detta tar under 5 minuter per person.

#### Hantering av data och sekretess

- Alla dina svar på enkäten kommer att behandlas konfidentiellt. Dina svar och resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem.
- Dina enkätsvar kommer inte att användas till något annat än statistiska analyser på gruppnivå i vetenskapliga rapporter. Materialet kommer på så vis att behandlas anonymt eftersom ingen kommer att kunna koppla dina svar och resultat till Dig.
- Du kommer att skriva ditt namn på enkäten. Detta behövs för att det ska vara möjligt att kunna koppla ihop dina enkätsvar med motsvarande videoinspelning.
- Ansvarig för dina personuppgifter är Högskolan i Halmstad (kontakt: [dataskydd@hh.se](mailto:dataskydd@hh.se)).

#### Fördelar och risker

En belöning kommer att utfärdas till bäst presterande straffskytt. Eftersom projektet gäller en straffläggning så kan det tillkomma press och du kan genom att delta komma att utsättas för vissa risker som till exempel obehag eller stress. För att risken ska bli så liten som möjligt för att något av detta händer så kommer vi som ansvarar för projektet att finnas på plats om något mot all förmodan skulle ske. Om något av detta ändå händer kommer vi att avbryta experimentet utan några som helst konsekvenser.

#### Försäkring

Ingen särskild försäkring finns för projektet, undantaget deltagarnas privata försäkringar.

### **Information om studiens resultat**

Du kommer att kunna ta del av studiens resultat genom att kontakta någon av forskningsansvariga via mail.

### **Frivillighet**

Det är helt frivilligt att delta i projektet. Du kan när som helst välja att inte vara med längre och du behöver inte säga varför, och detta kommer inte få några som helst konsekvenser. Om du inte längre vill vara med ska du meddela detta till någon av forskningsledarna (se kontaktuppgifter nedan).

### **Ansvariga för forskningsprojektet**

Edvin Ahmadi

Forskningsledare

Student på programmet Psykologi – inriktning idrott och motion

Högskolan i Halmstad

Akademien för Hälsa och Välfärd

Avdelningen för Hälsa och Idrott

[edvahm19@student.se](mailto:edvahm19@student.se)

0767-761703

Malte Nilsson

Forskningsledare

Student på programmet Psykologi – inriktning idrott och motion

Högskolan i Halmstad

Akademien för Hälsa och Välfärd

Avdelningen för Hälsa och Idrott

[maltenilsson@msn.com](mailto:maltenilsson@msn.com)

0760-269705

Viktor Gredin

Studenthandledare

Universitetslektor i Psykologi

Högskolan i Halmstad

Akademien för Hälsa & Välfärd

Avdelningen för Idrott & Hälsa

[Viktor.Gredin@hh.se](mailto:Viktor.Gredin@hh.se)

### **Samtycke till att delta i studien**

Jag har fått muntlig och skriftlig informationen om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

Jag samtycker till att delta i studien

Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i forskningspersonsinformation.



Plats och datum	Underskrift

## Bilaga 2

### Manus:

Hej! Jag heter Edvin Ahmadi och detta är min kollega Malte Nilsson som kommer vara med och studera er under detta experimentet som ni ska få utföra. Det är ett experiment som innefattar att ni ska få skjuta X antal straffar på vår målvakt som vi har med oss. Detta för att situationen ska bli så matchlikt som möjligt. Vi kommer ta en spelare åt gången för att inte påverka resten av träningen och ni kommer få instruktioner innan ni skjuter straffarna. När ni har skjutit era straffar så kommer vi be er att fylla i en blankett där ni ska kryssa i de alternativen som passar er bäst. När ni är klara med detta så är ert bidrag färdigt och ni kan återgå till träningen. Till sist vill vi berätta att den bäst presterande straffskytten kommer bli tilldelad ett pris av oss efter experimentet. Innan vi sätter igång så kommer vi att presentera ett informationsbrev där ni behöver skriva under ert samtycke till att delta i studien. Om ni har några frågor under detta experiment är ni välkomna att ställa dessa när ni vill.

Innan Promotion inramning:

Du ska nu skjuta två straffar, varsågod.

Under Promotion inramning:

Du ska nu skjuta fem straffar och ditt mål är att göra mål på minst tre av dessa fem. Du ska alltså få in bollen tre av fem gånger. Vi kommer filma dina straffar för vidare analys och dina tränare kommer att se över dessa straffar i ett senare skede. Desto bättre du presterar, desto större är chansen att du vinner vårt presentkort.

Din strävan är alltså att göra så många mål som möjligt.

Innan Prevention inramning:

Du ska nu skjuta två straffar, varsågod.

Under Prevention inramning:

Nu ska du skjuta fem straffar till och du får absolut inte missa mer än två av dessa. Du får alltså inte misslyckas mer än två gånger. Desto fler du missar, desto mindre är chansen att du vinner presentkortet.

Det är din skyldighet att missa så få straffar som möjligt.

Innan deltagarna ska fylla i blanketterna:

Fyll gärna i dessa så ärligt som du kan. De enda som kommer ha tillgång till dessa är forskningsansvariga och dessa svar och uppgifter kommer behandlas helt konfidentiellt.

Till målvakten:

Straffskytten kommer att skjuta fem straffar och din uppgift är att försöka att rädda så många som möjligt av dessa straffar.

### Bilaga 3

#### Sport Anxiety Scale

1	Competing against others is socially enjoyable	Rarely / Sometimes / Often
2	Before I compete I feel uneasy	Rarely / Sometimes / Often
3	Before I compete I worry about not performing well	Rarely / Sometimes / Often
4	I am a good sportsman when I compete	Rarely / Sometimes / Often
5	When I compete, I worry about making mistakes	Rarely / Sometimes / Often
6	Before I compete I am calm	Rarely / Sometimes / Often
7	Setting a goal is important when competing	Rarely / Sometimes / Often
8	Before I compete I get a queasy feeling in my stomach	Rarely / Sometimes / Often
9	Just before competing, I notice my heart beats faster than usual	Rarely / Sometimes / Often
10	I like to compete in games that demands a lot of physical energy	Rarely / Sometimes / Often
11	Before I compete I feel relaxed	Rarely / Sometimes / Often
12	Before I compete I am nervous	Rarely / Sometimes / Often
13	Team sports are more exciting than individual sports	Rarely / Sometimes / Often
14	I get nervous wanting to start the game	Rarely / Sometimes / Often
15	Before I compete I usually get uptight	Rarely / Sometimes / Often

## **Bilaga 4**

Name: \_\_\_\_\_ Date of birth: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Telephone: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

1. **For how many years have you taken part in competitive soccer (matches and training)?** \_\_\_\_ years
2. **At what level do you currently play?** (Please circle one of the options below)  
Local Club      Semi-professional      Professional      Other
3. **For how many years did you compete at this level?** \_\_\_\_ years
4. **For how many hours per week do you practise soccer?** \_\_\_\_ hours
5. **For how many hours per week do you play competitive matches?** \_\_\_\_ hours
6. **In which position(s) do you normally play?** \_\_\_\_\_
7. **Are you left-footed, right-footed, or two-footed?**      L      R      T

## Bilaga 5

### Regulatory Focus Questionnaire

Regulatory focus questionnaire (Semin, Higgins, De Monte, & Estourget, 2005) Svara på frågorna och uppskatta ditt svar från 1 (aldrig/väldigt sällan) till 5 (väldigt ofta) genom att ringa in den siffra som stämmer bäst in på dig. Frågorna är på engelska, förstår du inte frågorna fråga experimentledare för en bättre förklaring.

1. Growing up, would you ever "cross the line" by doing things that your parents would not tolerate? (ex gått över gränsen genom att göra saker som dina föräldrar inte tolererat)

1      2      3      4      5

2. How often have you accomplished things that got you "psyched" to work even harder? (ex åstadkommit saker som gör dig mer peppad till att jobba hårdare)

1      2      3      4      5

3. Did you get on your parents nerves often when you were growing up? (ex om du gick på dina föräldrarnas nerver under din uppväxt)

1      2      3      4      5

4. Growing up, did you ever act in ways that your parents thought were objectionable? (objectionable = stötande)

1      2      3      4      5

5. Do you often do well at different things that you try?

1      2      3      4      5

6. Not being careful enough has gotten me into trouble at times.

1      2      3      4      5

7. I feel like I have made progress toward being successful in my life

1      2      3      4      5

8. Are you fanatic when you are trying to realize your goals? (ex är du fanatisk när du försöker förverkliga dina mål)

1      2      3      4      5

9. Do you find that there are things that you have not thought about when you choose something? (ex finns det saker du inte har tänkt igenom när du gör ett val)

1      2      3      4      5

10. Are you someone who looks forward to situations in which you expect to have success? (ex ser du fram emot situationer där du förväntar dig framgång)

1      2      3      4      5

11. I try to reach that in my life, in which I believe? (ex försöker du nå de saker du tror på i livet)

1      2      3      4      5

12. Do you break rules to reach your goals? (ex bryter du regler för att nå dina mål)

1      2      3      4      5

## **Bilaga 6**

### **Mental Readiness Form**

#### **Promotion-inramning**

My thoughts are: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11/  
CALM                      WORRIED

My body feels: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11/  
RELAXED                      TENSE

I am feeling: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11  
CONFIDENT                      SCARED

#### **Prevention-inramning**

My thoughts are: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11/  
CALM                      WORRIED

My body feels: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11/  
RELAXED                      TENSE

I am feeling: 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/11  
CONFIDENT                      SCARED