



## **SJÄLVKÄNSLA, PERFEKTIONISM, TÄVLINGSÄNGSLAN OCH SJÄLVFÖRTROENDE HOS TÄVLANDE IDROTTARE**

Högskolan i Halmstad  
Sektionen för hälsa och samhälle  
Psykologi 61-90  
HT 2011  
Handledare: Torbjörn Josefsson  
Examinator: Peter Karlsson

Författare:  
Mette Andersson  
Matilda Rydén

---

HÖGSKOLAN I HALMSTAD  
BOX 823  
301 18 HALMSTAD

Besöksadress:  
Kristian IV:s väg 3

Mette Andersson & Matilda Rydén

*Högskolan i Halmstad, sektionen för Hälsa och Samhälle, avdelningen för Psykologi*

### **Sammanfattning**

Syftet med föreliggande studie var att undersöka sambandet mellan självkänsla, perfektionism, tävlingsängslan och självförtroende. Dessa fenomen samspelar och ger antingen positiva eller negativa utfall för atletens prestation och känslor inför tävling. Vidare var syftet att undersöka eventuella skillnader i ovan nämnda variabler mellan individuella idrottare och lagidrottare samt ta reda på om det finns några skillnader mellan könen. En enkätundersökning genomfördes med 101 deltagare från totalt sex olika sporter. Resultaten av PSPP-R visade att individuella idrottare hade högre fysiskt självvärde och global självkänsla än lagidrottarna. En möjlig förklaring till det är att det kan krävas en starkare självkänsla för att lyckas inom individuell idrott. Vidare hade lagidrottarna, enligt MPS, högre värden av oro över misstag och tvivel rörande handling. Inom lagidrotten uppstår en konkurrenssituation då hög prestation krävs för att inte ersättas av en bättre spelare, detta kan möjligen framkalla en högre oro för misstag samt tvivel. Könsskillnaden bestod i att kvinnorna hade signifikant lägre idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla. Få skillnader i perfektionism förutspåddes med bakgrund av tidigare forskning men en skillnad i tvivel rörande handling påfanns då kvinnor låg signifikant högre än männen. I tävlingsängslan (CSAI-2) fick kvinnorna högre poäng i både kognitiv och somatisk ängslan medan männen hade signifikant högre självförtroende. Dessa resultat kan tolkas som att det är långt kvar till jämställdhet mellan könen inom idrotten.

Nyckelord: Idrottspsykologi, individuella idrott, lagidrott, perfektionism, självförtroende, självkänsla, tävlingsängslan.

---

<sup>1</sup> Uppsats i Psykologi (61-90), HT 2011  
Handledare: Torbjörn Josefsson

## Self-esteem, perfectionism, competitive anxiety and self-confidence among athletes<sup>2</sup>

Mette Andersson & Matilda Rydén

*University of Halmstad, Department of Health and Social Science, section of Psychology*

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine the relationship between self-esteem, perfectionism, competition anxiety and self-confidence. These phenomena interact and have either positive or negative outcome for the athlete's performance and feelings about competition. Furthermore, the aim was to investigate possible differences in the above variables between individual athletes and team sports and also investigate gender differences. A survey was conducted with 101 participants from six different sports. The results of PSPP-R showed that the individual athletes had higher physical self-worth and global self-esteem than team sport athletes. One possible explanation for this is that there may be required a stronger self-esteem for success in individual sports. Further according to MPS, team sports were shown to have higher values of concern over mistakes and doubts about action. There is a competitive situation in team sports where high performance is required in order to not be replaced by a better player, this could possibly induce a greater concern about mistakes and doubts. The gender difference was that women had significantly lower sport competence, physical self-worth and global self-esteem. Few differences in perfectionism were predicted by the light of previous research, but a difference in doubt about actions was found with significantly higher levels for women. The competition anxiety (CSAI-2), showed higher scores for women in both cognitive and somatic anxiety, while men had significantly higher self-confidence. These results suggest that there is a long way to go for gender equality in sport.

Keywords: Competition anxiety, individual sports, perfectionism, self-confidence, self esteem, team sports

---

<sup>2</sup> Paper in Psychology, 61-90 hp, Fall 2011  
Supervisor: Torbjörn Josefsson

## Introduktion

Individens tilltro till en specifik förmåga, framförallt inom områden som uppfattas som viktiga, kan ha tydliga samband med mer generella nivåer av självuppfattning och självkänsla (Harter, 1999; Lindwall et al., 2011). Deltagande i sport främjar utvecklingen av känslan för talang och skicklighet hos individen (Pedersen & Seidman, 2004).

Att sätta höga mål är en väsentlig del av elit sport och är ofta en fördel för atletens prestation (Voight, Callaghan & Ryska, 2000). Å andra sidan har individer som karaktäriseras av att ständigt sträva efter ideal och perfektionistiska standarder visat sig uppleva högre värden av oro, på grund av upplevd oförenlighet mellan idealet och sig själv (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003). Vilket i detta fall istället kan hämma atletens prestation. Att sätta höga mål, att ha hög personlig standard, i kombination med oro över misstag och tvivel rörande sina handlingar ger negativa utfall såsom tävlingsångslan och är associerat med en lägre självkänsla (Koivula et al., 2002; Lundh et al., 2008). Dock är ett målorienterat förhållningssätt i sig inte något negativt utan att ha hög personlig standard, utan någon oro över misstag eller tvivel rörande sina handlingar, är däremot associerat med en högre självkänsla och lägre tävlingsångslan (Koivula et al., 2002; Lundh et al., 2008). Perfektionism visar sig således vara ett komplext fenomen som både har negativ och positiv effekt på elitidrottarens prestation. Vilken effekt det sedan blir verkar vara beroende av idrottarens upplevda självkänsla, självförtroende och tävlingsångslan. Dessa fenomen verkar således samspela och tillsammans bidra till idrottarens generella tilltro till sin förmåga och framgång. Ur forskningshänseende är det därför väsentligt att studera och försöka förstå denna komplexitet.

## Självkänsla

Det finns ett antal begrepp som är nära knutna till självkänsla, självbegreppet är ett sådant begrepp (Lindwall, 2011). Terminologin om självbegreppet är brett och innefattar bland annat individens; själv-bild, själv-representation, själv-schema, själv-affekt, self-efficacy och själv-övervakning, för att nämna några (Harter, 1999). Självkänsla är en komponent av självet, självbegreppet (Harter, 1999; Lindwall, 2004). Självbegreppet är brett och inkluderar kognitiva, affektiva och beteendemässiga aspekter, medan självkänsla istället ses som en snäv och värderingsbar del av självet (Lindwall, 2004). Murphy (1947, ref. i Lindwall, 2011, s. 29) definierade självet som: "the individual as known by the individual". Medan Campbell (1984, ref. i Lindwall, 2004, s. 9) definierar självkänsla som: "the awareness of good possessed by the self". Skillnaden mellan självbegreppet och självkänsla är främst att självbegreppet är beskrivande, vad individen är, medan självkänsla är utvärderande, hur individen ser på sig själv (Harter, 1999; Lindwall, 2004; Lindwall, 2011). Även om en distinktion görs i forskningen mellan dessa två begrepp så är det i studierna svårt att särskilja dem (Harter, 1999; Lindwall, 2004). Det är svårt att beskriva sig själv utan att samtidigt lägga något värde i den beskrivningen (Sonstroem, 1997).

**Två varianter av självkänsla.** En annan distinktion inom forskningen är att självkänslan är en global och en domän-specifik utvärdering av självet (Harter, 1999; Lindwall, 2004). Den globala självkänslan är en fundamental självacceptans och uppskattning av en själv (Johnson & Forsman, 1995). Denna globala självkänsla handlar om individens självvärde på ett grundläggande plan och är således inte relaterad till upplevda färdigheter, skicklighet eller andras värderingar (Johnson & Forsman, 1995) Fokus läggs vid individens generella utvärdering av sig själv eller värde som person (Harter, 1999). Coppersmith (1967, ref. i Johnson & Forsman, 1995, s. 417) definierade självkänsla som: "a personal judgement of worthiness that is expressed in the attitudes the individual holds toward himself". Självkänsla har definierats som ett stabilt personlighetsdrag som representerar den övergripande bild individer har av sig själva och sitt värde (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003; Harter, 1999; Lindwall; 2001). Den domän-specifika utvärderingen av självet definierar självkänsla som en tillståndsrelaterad konstruktion som skiftar beroende på situation

och omgivning (Gotwals et al., 2003). Denna del omfattar individens disposition att sträva efter framgång och att känna sig kompetent, liksom av behovet av att bli uppskattad och accepterad av andra (Johnson & Forsman, 1995). Den här formen av självkänslan är mer känslig för situationsfaktorer (Johnson & Forsman, 1995).

**Olika modeller av självkänsla.** Utifrån distinktionen av att självkänsla består av en global utvärdering och en domän-specifik utvärdering av självet har det framkommit olika åsikter angående hur man mäter självkänsla (Lindwall, 2011). Tvisterna rör sig till stor del om var vikten skall läggas, vid den generella utvärdering eller den domän-specifika samt vilken aspekt av självkänsla det är som faktiskt påverkar individens syn på sig själv. Det finns två övergripande modeller av självkänsla som etablerats inom forskningen; endimensionella modeller och multidimensionella modeller. Modeller för ett endimensionellt själv utgör de första teorierna kring självkänsla och dess uppbyggnad (Harter, 1999; Lindwall, 2011). Grundtanken för ett endimensionellt själv är att det finns en generell självfaktor, en övergripande utvärdering av självet som är starkt knuten till alla olika områden i livet (Harter, 1999). Självkänsla mäts som en övergripande, global, utvärdering av hur positivt eller negativt människor värderar sig själva (Lindwall, 2008).

Multidimensionella modeller föreslår istället en hierarkisk indelning där självkänsla är uppdelat i flera olika domäner och subdomäner (Lindwall, 2011). Istället för att mäta självkänsla enbart utifrån en övergripande självutvärdering föreslår den multidimensionella modellen att vi tar hänsyn till flera olika områden och situationer i individens liv i för att få reda på hur individen beskriver sig själv (Lindwall, 2011). Det tas alltså mer hänsyn till den domän-specifika utvärderingen av självet och kan jämföras med teorin om att självkänsla är en tillståndsrelaterad konstruktion (Gotwals et al., 2003). Den multidimensionella modellen Exercise and Self-Esteem Model (EXSEM) var en av de första modellerna som kopplade ihop fysisk självuppfattning med träning (Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994). Modellen skapades av Sonstroem och Morgan (ref. i Sonstroem et al., 1994) och föreslår att självet bäst studeras utifrån en samlad uppfattning om sig själv, organiserad i hierarkiska nivåer. Modellen har sedan utvecklats av Sonstroem, Harlow och Josephs (1994) och föreslagit att självet kan delas upp i olika områden/domäner i individens liv. Enligt den trädliknande struktur som kännetecknar de multidimensionella modellerna och hierarkiska modellerna (Lindwall, 2011) har vi högst upp den generella självkänslan, under det kommer fysiskt självvärde som åsyftar till individens generella bedömning av sitt fysiska själv (Lindwall, 2011). Sedan följer olika subdomäner av det fysiska självet som till exempel upplevd kondition, fysisk styrka, idrottskompetens och hur attraktiv individen upplever sin kropp (Lindwall, 2011). Dessa kan i sin tur delas in i mer specifika facetter och delfacetter, längst ner i hierarkin finner vi självförmåga, den situationsspecifika tilltron till sin förmåga i en viss domän (Lindwall, 2011).

**Självkänsla och könsskillnader.** Enligt flera studier rapporterar kvinnor generellt en något lägre självkänsla än män (Kling, Hyde Showers & Buswell, 1999; Lindwall & Hassmén, 2004; Lirgg, 1991; Pliner, Chaiken, & Flett, 1990). Den teorin får delvis ytterligare stöd av en stor undersökning utförd i USA där man studerat köns- och etnicitetsskillnader i bland annat självkänsla (Johnson, Crosby, Engel, Mitchell, Powers, Wittrock & Wonderlich, 2004). Man fann att vita kvinnliga idrottare rapporterade signifikant lägre självkänsla än manliga idrottare. Däremot fanns det ingen skillnad mellan svarta och vita män. Svarta idrottande kvinnor rapporterade lika hög självkänsla som männen. En annan studie undersökte kön och åldersskillnader angående kosthållning, vikt, utseende och självkänsla (Pliner et al., 1990). Studien hade 639 deltagare i åldrar från 10-79 år. Resultatet visade att kvinnorna var mer oroad över vad och hur de äter, sin vikt och sitt utseende samt rapporterade en lägre självkänsla än de manliga deltagarna. Dessa skillnader var signifikanta i alla åldrar. Enligt Kling et al. (1999) kan könsskillnaden i självkänsla bero på socialiseringsprocessen och att vi bemöter pojkar och flickor

olika. Till exempel tillräknas ofta misslyckanden avsaknad av motivation hos pojkar men avsaknad av förmåga hos flickor (Kling et al. 1999). Även inom idrotten finns tydliga kategoriseringar över vad som är manligt och kvinnligt eller könsneutralt (Hassmén et al. 2003). Denna uppdelning kan antas ha stor betydelse för om, och vilken aktivitet pojkar och flickor väljer att delta i. Barn får tidigt lära sig att idrottsvärlden värderas mer positivt för män än för kvinnor (Hassmén et al. 2003).

**Self-efficacy.** De multidimensionella modellerna av självkänsla har till stor del ersatt de endimensionella modellerna i senare forskning då den globala självkänslan verkar vara kopplat till upplevd kompetens inom specifika domäner (Lindwall, 2011). Som tidigare nämnts finns det en hel del besläktade begrepp med självkänsla, däribland självförtroende (Harter, 1999). Bandura (1997) beskriver begreppet som individens tilltro till sin förmåga till ett specifikt beteende i en specifik situation för att uppnå ett önskat mål. Self-efficacy kan således, precis som den domän-specifika utvärderingen av självet, variera beroende på vilken aktivitet individen skall utföra (Bandura, 1986). Bandura (1986) förklarar att det främst är fyra huvudsakliga faktorer som bidrar till ökad self-efficacy; tidigare erfarenhet av att bemästra beteendet, se andra med liknande besvär eller situation bemästra beteendet, social uppmuntran samt de positiva fysiska och psykiska upplevelserna beteendet medför. Vid de tre sistnämnda gäller även omvänd effekt. Således minskas self-efficacy när individen ser andra misslyckas, får höra negativ feedback från andra eller har negativa psykiska och fysiska upplevelser från beteendet.

Det är tydligt att individens tilltro till sin specifika förmåga, framförallt inom områden som uppfattas som viktiga, kan ha tydliga samband med mer generella nivåer av självuppfattning och även självkänsla (Harter, 1999; Lindwall et al., 2011). Ett exempel är inom området träning och fysisk aktivitet, för att återgå till tidigare presenterade EXSEM modellen, där tilltro till förmågan att klara av specifika träningsmoment över tid kan generaliseras till positivare generella utvärderingar och så småningom även till högre självkänsla (Lindwall, 2011). Det fysiska självet, således också kroppsuppfattningen, har visat sig ha starkast samband med generell självkänsla i många studier (Harter, 1993; Harter, 1999). Mer specifikt verkar det som att det är utvärderingen av hur attraktiv kroppen uppfattas vara och hur den ser ut som är starkast kopplad till självkänsla. Relationen mellan kroppen som instrument, det vill säga vad man kan göra med kroppen (till exempel upplevd styrka, kondition och idrottskompetens) och generell självkänsla är överlag lägre, men ändå måttligt starkt (Lindwall, 2011). Enligt James teori (Lindwall et al., 2011) bör den uppfattade kompetensen inom viktiga områden vara starkare kopplat till självkänsla jämfört med den uppfattade kompetensen inom mindre vanliga områden, vilket skulle förklara att en positiv självuppfattning av kroppen har samband med en högre generell självkänsla. Dock har det i studier (Lindwall et al., 2011) visat sig att denna hypotes stämmer för alla subdomäner av fysiska självet (fysisk styrka, kondition, idrottskompetens) förutom kroppattraktivitet. I det här fallet värderades alltså deltagarna sitt fysiska själv som instrument högre än sitt fysiska själv som passivt objekt och hur attraktiv den är. Tidigare forskning har kommit fram till att sportsengagemang är relaterat till högre självkänsla och self-efficacy (DuBois et al., 2000; Eccles & Barber, 1999; Pedersen & Seidman, 2004). Detta inkluderar lagsport, individuell sport och självständig fysisk aktivitet. Deltagande i sport främjar utvecklingen av känslan för talang och skicklighet hos individen (Pedersen & Seidman, 2004). Dock har det visat sig att lagsport i större utsträckning bidrar till upplevd kompetens än individuell sport och självständig fysisk aktivitet (Pedersen & Seidman, 2004). Lagsport skiljer sig från individuell sport och självständig fysisk aktivitet eftersom gruppmiljön uppmuntrar ökat engagemang i lagkamrater och prosocialt beteende (Pedersen & Seidman, 2004).

Teorin om self-efficacy stödjer hypotesen om att individens framgångar i lagsport kommer att påverka självkänslan genom att först påverka idrottskompetensen. Enligt Bandura (1977), bidrar både upplevd prestationsförmåga och verbal feedback till individens tolkning berörande hennes

framgångspotential. Lagsport skapar möjlighet för individen att uppleva personlig prestationsförmåga och kompetens genom att exempelvis göra mål och vinna en match men hon får också möjlighet att uppleva det sociala stödet genom lagkamrater. Flera studier har visat upplevd kompetens inom flera domäner är relaterat till upplevd global självkänsla (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999). Dubois och hans kollegor (2000) fann stöd till att upplevd idrottskompetens är relaterad till global självkänsla. Forskning har visat att upplevd efficacy i karriär och akademiska domäner är relaterat till global självkänsla, vilket stödjer hypotesen om att känslan av kompetens inom ett visst område, som idrott och karriär, kan vara en väg till att utveckla positiv självkänsla (Pedersen & Seidman, 2004).

**Självförtroende och könsskillnader.** Forskning har vidare visat att kvinnor har lägre självförtroende än män (Jones et al., 1991; Martens et al., 1990; Woodman & Hardy, 2003). Enligt Jones et al. (1991) studie minskade självförtroendet hos både män och kvinnor då tävlingssammanhanget närmade sig. Minskningen var dock betydligt större för kvinnor. Tidigare erfarenheter och resultat var en stor påverkansfaktor beträffande självförtroende inför tävling för båda könen. Även personliga mål och normer var egenskaper som signifikant förknippades med kognitiv oro och självförtroende hos kvinnor, för män var egenskaper som interpersonella jämförelser och vinnarskalle av större betydelse (Jones et al. 1991). Woodman och Hardy (2003) nämner i sin diskussion att även om kvinnor rapporterar högre kognitiv ångslan och lägre självförtroende verkar nämnda aspekter ha en större inverkan på männens fysiska prestation. En studie av Witting, Duncan och Schurr (1987) undersökte sambandet mellan upplevd fysisk self-efficacy, kön, könsroller och tävlingsångslan. Man fann även i denna studie stöd för att kvinnor generellt uppvisar högre oro än män och att det inte heller skiljer sig mellan könsrollerna. För män varierade graden av oro mellan könsrollerna. Män med en femininare könsroll uppgav en högre oro och mer maskulina män uppgav den lägsta graden av oro. Testerna visade vidare att kvinnor är mindre tillfreds än män med sin fysiska self-efficacy samt att både män och kvinnor med en femininare roll är mindre nöjda med sin fysiska self-efficacy. Witting et al. (1987) menar att upplevd fysisk self-efficacy är ett betydelsefullt attribut för att förstå variationen i tävlingsångslan.

För att summera så har forskning kommit fram till att medverkan i regelbunden fysisk aktivitet medför positiva förändringar i deltagarnas självkänsla och självkoncept (Pedersen & Seidman, 2004). Idrottsengagemang har visat sig både gynna självkänslan och självförtroende (Pedersen & Seidman, 2004). Upplevd idrottskompetens, nära förankrat med self-efficacy, har visat sig vara relaterat till global självkänsla (Pedersen & Seidman, 2004). När individen känner sig kompetent inom en viss domän, exempelvis idrott, leder det till ökad global, generell utvärdering av sig själv. På så vis har självkänsla och självförtroende istället för att vara två distinkta begrepp, visat sig vara nära besläktade och samspelar i individens värdering av sig själv (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999). Vidare har det visat sig att lagsport är den mest befrämjande sporten när det kommer till självkänsla, då self-efficacy höjs genom både upplevd kompetens och socialt stöd (Pedersen & Seidman, 2004; Weiss et al., 1996). Avslutningsvis har majoriteten av forskningen kommit fram till att kvinnor rapporterar lägre självkänsla (Kling et al. 1999; Lindwall & Hassmén, 2004; Pliner et al. 1990) samt lägre självförtroende än män (Jones et al., 1991; Martens et al., 1990; Woodman & Hardy, 2003).

### **Perfektionism**

En precis definition av perfektionism har varit svårfångad. Dock har litteraturen kring perfektionism betonat några viktiga karaktärsdrag. Den mest framträdande har varit tendensen att sätta överdrivet höga personliga standarder för prestation. Många tidiga studier har betonat individens tendens att sätta omåttligt höga krav på sin prestation, som en central del av perfektionism (Frost et al., 1990). Problematiken med detta är att det inte gör det möjligt att

urskilja perfektionistiska individer från dem som är högt kompetenta och framgångsrika, som även sätter höga krav på sina prestationer för att uppnå sina mål (Frost et al., 1990). Att uppsätta och sträva efter höga mål är inte i sig något negativt (Frost et al., 1990). På senare år har denna åsikt delats med ett flertal forskare och perfektionism har fått en multidimensionell modell, var vissa aspekter av perfektionism associeras med negativa utfall, vilka andra aspekter inte gör det utan positivt associeras med hälsa och välmående (Frost et al., 1990; Gotwals et al., 2003; Hamidi & Besharat, 2010; Lundh, Saboonchi & Wångby, 2008; Mouratidis & Michou, 2011). Två övergripande dimensioner har således föreslagits, varav den ena dimensionen av perfektionism beskrivits som positiv, adaptiv eller normal (Lundh et al., 2008; Gotwals et al., 2003) och den andra dimensionen som negativ, maladaptiv eller neurotisk (Lundh et al., 2008; Gotwals et al., 2003). Den negativa formen av perfektionism omfattar framförallt en oro för att göra misstag, starka tvivel på sina egna handlingar och prestationer och en betydande känsla för att misslyckas (Frost et al., 1990; Hassmén et al., 2003). En annan kritisk bedömning som perfektionisten tenderar att göra är angående kvaliteten av hennes prestation (Frost et al., 1990). Detta har inget att göra med bedömningen över specifika misstag, utan känslan över att arbetet inte är fullständigt färdigt, att aldrig riktigt vara nöjd över det hon åstadkommer (Frost et al., 1990). Denna dimension av perfektionism har associerats med negativa utfall som tävlingsängslan och låg självkänsla (Bieling, Israeli & Antony, 2004). Den positiva dimensionen handlar istället om att sätta upp höga standarder och ha höga krav på sina prestationer, men samtidigt kan se sin prestation som lyckad trots smärre misstag rörande prestationen (Frost et al., 1990; Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Denna dimension har associerats med positiva utfall som upplevd förmåga att prestera och uthållighet (Enns, Cox, Sareen & Freeman, 2001; Stumpf & Parker, 2000).

**Perfektionism och könsskillnader.** Flera studier visar att perfektionism är domänspecifik (Slaney & Ashby, 1996; Stoeber & Stoeber, 2009) och varierar utefter olika situationer och sammanhang (Dunn, Gotwals & Causgrove Dunn, 2005). Det finns dock mycket svagt stöd för skillnad mellan könen varken i perfektionism som helhet eller i idrottslig perfektionism. I tidigare forskning har det emellertid förekommit indikationer på att män har högre perfektionistiska tendenser inom den idrottsliga domänen (Dunn et al., 2005). Stoeber och Stoeber (2009) utförde en undersökning angående vilka olika domäner människor tenderar att vara perfektionistiska i. Resultatet av undersökningen visade ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor på någon av de 22 undersökta dimensionerna. I en annan kvalitativ studie (Slaney & Asbby, 1996) där 37 perfektionister intervjuades framkom endast en tydlig könsskillnad. Den var beträffande hushållsarbete och städning. 10 av 21 intervjuade kvinnor uppgav att hushållsarbete var ett område de var perfektionistiska i men endast 4 av 16 intervjuade män ansåg det vara ett viktigt område (Slaney & Asbby, 1996).

**Självkänsla och perfektionism.** En del av forskningen som studerat sambandet mellan självkänsla och perfektionism har med hjälp av Frosts MPS skala (Frost et al., 1990) kommit fram till att låga värden av självkänsla är starkt associerat med maladaptiv perfektionism (Gotwals et al., 2003; Hamidi & Besharat) medan andra studier föreslår att relationen mellan självkänsla och perfektionism skiljer sig beroende på vilken dimension av självkänsla och perfektionism som undersöks (Koivula et al., 2002; Lundh et al., 2008). Lundh et al. (2008) kritiserar den två faktoriella designen där perfektionism antingen är negativ eller positiv och menar att individen både kan ha höga värden av adaptiv perfektionsim samtidigt som hon har höga värden av maladaptiv perfektionism. Beroende av vilken dimension av Frosts MPS skala (Frost et al., 1990) som det fokuserar på, kan individen visa upp positiva effekter av perfektionism inom vissa delar, medan hon kan visa upp negativa effekter av perfektionism på andra delar (Lundh et al., 2008). Istället för en två faktoriell design föreslår Lund et al. (2008) en annan teori om att hög personlig standard eller annan strävan för perfektion är adaptiv när den är



kombinerad med acceptansen för misslyckanden, misstag, nederlag och så vidare men maladaptiv när den är kombinerad med en oförmåga att acceptera misslyckanden, misstag, nederlag och så vidare. Lundh et al. (2008) genomförde en klinisk studie för att undersöka olika mönster av perfektionism genom att ha en person-orienterad metod istället för att fokusera på enskilda variabler. Kluster analys genomfördes för att identifiera typiska mönster av perfektionism. Dessa kluster korstabulerades sedan med 78 patienter med social fobi, 67 patienter med panikångest och agrofobi och 432 studenter utan klinisk tillhörighet. Alla patienter fyllde i Frost MPS skala (Frost et al., 1990) och ett självrapporterande frågeformulär som uppskattar förekomsten och graden av kognitiva, affektiva, somatiska och beteendemässiga symtom av depression. Frågeformulären fylldes i av patienterna efter att de blivit intervjuade men före behandlingen, som involverade ett flertal kognitiva uppgifter. Resultaten visade bland annat att patienterna med social fobi som hade höga värden på dimensionen för personlig standard tenderade att även ha höga värden för maladaptiv perfektionism i MPS skalan. Studenterna däremot, som inte tillhörde någon klinisk grupp, som fick höga värden på dimensionen för personlig standard inte tenderade att uppvisa höga värden av maladaptiv perfektionism i MPS skalan.

**Perfektionism i relation till målorientering.** Perfektionism innefattar som tidigare nämnts en strävan efter perfektion och där individen sätter omåttligt höga standarder för sina prestationer, vilket kan ge både negativa och positiva utfall för individen (Frost et al., 1990). En stor del av tävlingsidrottens värld handlar om att sätta och uppnå mål (Voight, Callaghan & Ryska, 2000). Den mål orienterade aspekten av perfektionism och dess inverkan har hittills endast berörts i introduktionen. Att vara mål orienterad är en väsentlig del för atleten då den medför engagemang, motivation och satsning i att prestera inom sin idrott (Voight et al., 2000). Självförtroende spelar en medierande roll i relationen mellan mål orientering och tävlingsängslan. De atleter som är mål orienterade och har ett lägre självförtroende har i tidigare studier uppvisat en högre tävlingsängslan (Voight et al., 2000). Medan de individer som är mål orienterade följt av en stark tro till sin förmåga förväntas uppvisa adaptiva beteendemönster, karaktäriserade av en starkare arbetsmoral, framhårdande i aktivitet, lägre tävlingsstress och en optimal prestation (Voight et al., 2000). Ett mål orienterat förhållningssätt leder alltså till högre värden av tävlingsängslan, endast i samband med ett lägre sportsrelaterat självförtroende.

För att summera har majoriteten av forskningen visat ett samband mellan självkänsla och perfektionism, men att detta samband är något komplext. Att sätta höga mål, som en del av perfektionism kan innefatta både positiva och negativa utfall. En hög personlig standard, med höga mål, i kombination med oro över misstag och tvivel rörande sina handlingar ger negativa utfall såsom tävlingsängslan och är associerat med en lägre självkänsla (Koivula et al., 2002; Lundh et al., 2008). Medan en hög personlig standard utan oro över misstag och tvivel rörande sina handlingar å andra sidan är associerat med en högre självkänsla och lägre tävlingsängslan (Koivula et al., 2002; Lundh et al., 2008). I tidigare forskning har det emellertid förekommit indikationer på att män har högre perfektionistiska tendenser än kvinnor inom den idrottsliga domänen (Dunn et al., 2005).

### **Tävlingsängslan**

Som tidigare nämnts associeras den negativa dimensionen av perfektionism med bland annat tävlingsängslan (Bieling et al., 2004). Tävlingsängslan är ett situationsspecifikt multidimensionellt begrepp som involverar både kognitiva och somatiska komponenter (Martens, Vealey & Burton, 1990). Den situationsspecifika tävlingsängslan hänvisar ängslan som ett tillstånd där den existerande eller omedelbara emotionella responsen karaktäriseras av oro och spänning (Marten et al., 1990). Utifrån teorin om att tävlingsängslan är ett multidimensionellt begrepp har tre övergripande dimensioner urskiljts; kognitiv ängslan, somatisk ängslan och självförtroende (Martens et al., 1990). Kognitiv ängslan är den mentala komponenten av ängslan

och orsakas av negativa förväntningar kring framgång eller av en negativ självutvärdering (Martens et al., 1990). Denna dimension involverar bland annat tankar kring möjliga misslyckanden och en misstro till sin egen förmåga (Martens et al., 1990). Somatisk ängslan syftar till de fysiologiska och affektiva elementen av ängslan som en direkt respons av den autonoma arousal (Martens et al., 1990). Somatiska ängslan involverar bland annat hastigt hjärtslag, minskad andningsförmåga, kalla eller fuktiga händer, upplevelse av fjärilar i magen och spända muskler (Martens et al., 1990). Dimensionen för självförtroende involverar tankar kring förmågan att uppnå en viss nivå av prestation, individens övertygelse om att framgångsrikt utföra den prestation som situationen kräver för att frambringa ett visst utfall (Martens et al., 1990). Följaktligen, självförtroende innan och under tävling indikerar i regel låg tävlingsängslan och är ofta associerat med högre prestationsförmåga (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003).

**Tävlingsängslan och könsskillnader.** Tidigare forskning har konsekvent visat att kvinnor rapporterar högre kognitiv ängslan än män inför en tävling (Jones, Swain & Cale, 1991; Martens et al., 1990; Russell, Robb & Cox, 1998; Thatcher, Thatcher & Dorling, 2004; Woodman & Hardy, 2003). En förhållandevis liten undersökning av Thatcher et al. (2004) studerade könsskillnader i temporala mönster för oro och hormonell respons före tävling hos landhockey spelare. Deltagarna fick fylla i ett CSAI-2 formulär och lämna saliv- och urinprov 24, två och en timma före match. Undersökningen visade ingen signifikant skillnad över tid hos män, varken hormonellt eller i kognitiv ängslan. Männen kognitiva och hormonella responser avspeglade varandra. För kvinnornas del inträffade en betydande ökning i kognitiv ängslan, samtidigt förekom en hormonell minskning av adrenalin och noradrenalin (Thatcher et al., 2004). När det gäller somatisk oro har forskningen givit inkonsekventa resultat. I en studie av Russell et al. (1998) uppgav de kvinnliga deltagarna signifikant högre somatisk oro än männen. I ett annat fall då det inte påträffats signifikanta skillnader mellan män och kvinnor framkom det att båda könen uppvisat snarlika mönster med en ökning i somatisk oro under den aktuella dagen för tävling (Jones et al., 1991).

**Tävlingsängslan och perfektionism.** Tidigare forskning har visat ett samband mellan perfektionism och tävlingsängslan. Frost och Henderson (1991) utförde en studie på 40 kvinnor från ett idrottsuniversitet där deltagarna fick fylla i Frost multidimensionella perfektionismskala, tillsammans med skalor som mätte sportrelaterad självförtroende, tävlingsängslan, tankar före tävling och specifika reaktioner till misslyckanden under tävling. Frost och Henderson (1991) fann att oro över misstag associerades med ett flertal utfall som tävlingsängslan, lågt självförtroende och negativa reaktioner till misslyckanden under tävling. Hamidi och Besharat (2010) utförde en studie på 173 atleter som fick fylla självskattningsskalor rörande perfektionism och tävlingsängslan. Resultatet visade att atleter som strävade för perfektionism av den positiva dimensionen, hade ett negativt samband med kognitiv och somatisk ängslan och ett positivt samband med självförtroende. Atleterna som rapporterade negativa former av perfektionism visade ett positivt samband med kognitiv och somatisk ängslan och ett negativt samband med självförtroende. Resultaten indikerar att både negativa och positiva aspekter av perfektionism förutsedde förändringar i tävlingsängslan.

**Tävlingsängslan och typ av idrott.** Vidare har det visat sig att tävlingsängslan har ett samband med vilken typ av sport individen utövar. Flera studier har kommit fram till att individer som utövar individuell sport upplever en högre ängslan än individer som utövar lagsport (t.ex. Griffin, 1972; Simon & Martens, 1979; Martens et al., 1990). Individuella sporter förväntas skapa större tävlingsängslan än lagsporter av den orsaken att risken för utvärdering av individens prestation är större och det är större sannolikhet att individen beskyller sig själv för misstag rörande prestation (Martens et al., 1990). I en studie (Martens et al., 1990) undersöktes 185 manliga och 92 kvinnliga studentatleter från olika typer av sporter. Deltagarna fick fylla i självskattningsinstrumentet CSAI-2, rörande kognitiv tävlingsängslan, somatisk tävlingsängslan

och självförtroende, en timme före en tävling. Flervägs variansanalys visade att de individuella atleterna rapporterade både högre kognitiv och somatisk tävlingsängslan än atleterna som var involverade i lagsport. Vidare rapporterade de individuella atleterna lägre självförtroende än atleterna i lagsport.

**Tävlingsängslan, självkänsla och självförtroende.** Tidigare forskning har visat att både självkänsla och självförtroende är en viktig faktor i atletens upplevelser av tävlingsängslan och känsla av kontroll (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004). Höga värden av självförtroende har visat sig skydda och överskugga uppfattningar om tävlingsängslan genom att underlätta för coping strategier, exempelvis rationalisering av tankar och känslor (Hanton et al., 2004). Vilket gör det möjligt för atleten att känna kontroll i en pressad situation som under tävling (Hanton et al., 2004). Högt självförtroende i kombination med en hög självkänsla fann Johnson och Forsman (1995) leder till en minskad rädsla för att misslyckas och således en lägre tävlingsängslan. Atleter med en lägre självkänsla och med ett behov av att prestera har visat sig ha lägre sportsrelaterat självförtroende och ökad tävlingsängslan (Koivula et al., 2002).

För att summera så har tidigare forskning visat att både graden av perfektionism, självkänsla och självförtroende är en avgörande faktor i atletens upplevelser av tävlingsängslan (Hanton et al., 2004). Höga värden av perfektionism, i synnerhet maladaptiva former, är associerat med en lägre självkänsla. Höga värden av självförtroende har visat sig minska upplevelsen av tävlingsängslan (Hanton et al., 2004). En hög självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och således en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995).

### **Syfte och frågeställning**

Som det framgått i tidigare diskussioner har det visat sig att det finns ett samband mellan självkänsla, perfektionism och tävlingsängslan, där även självförtroende är en avgörande faktor. Alla dessa fenomen samspelar och ger antingen positiva och negativa utfall för atletens psyke och således prestation, kan tänkas. Att genomföra en studie och försöka klarlägga hur detta samspel ser ut, var sambanden finns är därför ytterst angeläget. Syftet med föreliggande studie är att studera sambandet mellan självkänsla, perfektionism och tävlingsängslan.

I en fördjupning kring de olika fenomenen har det upplevts en brist kring skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare. I föreliggande studie kommer därför självkänsla, perfektionism, tävlingsängslan och självförtroende studeras mellan tävlande individuella idrottare och tävlande lag idrottare, för att se om det finns någon effekt av vilken typ av idrott som utövas. Skillnad mellan män och kvinnor kommer också att studeras.

Baserad på tidigare forskningsresultat är följande hypoteser framställda för studien:

- Lägre självkänsla associeras med högre värden av perfektionism
- Högre självkänsla och högre självförtroende har ett negativt samband med tävlingsängslan
- Perfektionism har ett positivt samband med tävlingsängslan och ett negativt samband med självförtroende
- Ett mål orienterat förhållningssätt har ett positivt samband med tävlingsängslan när lägre självförtroende rapporteras
- Ett mål orienterat förhållningssätt har ett negativt samband med tävlingsängslan när högre självförtroende rapporteras
- Tävlande idrottare i lagsport kommer att rapportera högre självkänsla och högre självförtroende jämfört med de tävlande idrottarna i individuell sport
- Tävlande idrottare i individuella sporter kommer att rapportera högre tävlingsängslan och lägre självförtroende jämfört med de tävlande idrottarna i lagsport
- Kvinnliga idrottare kommer att rapportera högre kognitiv ängslan och lägre självförtroende än manliga idrottare

## Metod

### Deltagare

101 tävlande idrottare deltog i studien (se tabell 1). Medelåldern var 22,26 (4,75). Alla deltagare är tävlande idrottare från olika idrottsklubbar placerade i södra Sverige. Tävlingsnivån har varierat, där lägsta division varit 2 och högsta har varit elitnivå. Urvalet bestod av idrottare från respektive klubb som gick med på att delta i studien. Således blev det ett tillgänglighetsurval. Nästintill alla idrottare som var närvarande vid försökstillfället valde att delta. Sammanlagt delades 116 frågeformulär ut, 15 bortfall förekom på grund av ofullständigt ifyllda frågeformulär.

Tabell 1. Deltagare

	Individuella idrottare	Lagidrottare	Män	Kvinnor
Innebandy	-	49	20	29
Ishockey	-	19	19	-
Kampsport	33	-	29	4
Konståkning	5	-	-	5
Bordtennis	5	-	-	5
Tennis	5	-	3	2
Totalt	48	68	71	45
Bortfall	4	11	8	7

### Material

Materialen som använts i studien är tre framtagna och standardiserade självskattningsinstrument.

För att mäta självkänsla har en svensk version (Lindwall, Asci & Hagger, 2011) av det multidimensionella instrumentet PSPP-R använts, som är en uppdaterad version av mätinstrumentet Psychical Self-Perception Profile (PSPP; Fox & Corbin, 1989). Den uppdaterade versionen består av 60 påståenden med en 1 - 4 likertskala (stämmer inte alls in på mig – stämmer helt in på mig), var högre poäng indikerar högre värden av självkänsla. Mätinstrumentet mäter fyra dimensioner av det fysiska självet; Idrottskompetens (t.ex. ”Jag är mycket bra i alla typer av idrott”), Kondition (t.ex. ”Jag är mycket självsäker på min kondition och hur vältränad jag är jämfört med andra”), Styrka (t.ex. ”Jag är fysiskt starkare än de flesta andra av samma kön”), Kroppsattraktivitet (t.ex. ”Jag har en attraktiv kropp jämfört med andra”), samt en övergripande faktor av Fysiskt Självvärde (t.ex. ”Jag är stolt över vem jag är och vad jag kan göra fysiskt”) där individen uppskattar hur nöjd hon generellt är med sin kropp och dess förmåga. Mätinstrumentet mäter även Global Självkänsla (t.ex. ”Generellt sett är jag mycket nöjd med mig själv”). Totalt sett innefattar mätinstrumentet PSPP-R 6 dimensioner. I föreliggande studie har dimensionen Kroppsattraktivitet röjts, då forskarna inte fann dimensionen relevant till studiens syfte.

För att mäta perfektionism har en svensk version (Saboonchi & Lundh, 1997) av Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Frost et al., 1990) använts, som är skapat utifrån Frosts et al. (1990) modell av perfektionism. Instrumentet består av 35 påståenden med en 1 – 5 likertskala (stämmer inte alls – stämmer precis), var högre poäng indikerar högre värden av perfektionism. Mätinstrumentet innefattar sex dimensioner av perfektionism; Personlig Standard (t.ex. ”Om jag inte ställer högsta möjliga krav på mig själv, kommer jag förmodligen aldrig att bli något annat än en medelmåtta”), Oro Över Misstag (t.ex. ”Om jag inte gör lika bra ifrån mig som andra, innebär det att jag är mindre värd”), Tvivel Rörande Handling (t.ex. ”Jag brukar komma efter med mitt arbete, eftersom jag gör om saker gång på gång”), Föräldrarnas Förväntningar (t.ex. ”Mina föräldrar ville att jag skulle vara bäst på allt”), Föräldrarnas Kritik (t.ex. ”Mina föräldrar försökte aldrig att förstå mina misstag”) och Organisering (t.ex. ”Organisering är väldigt viktigt för mig”). I föreliggande studie har endast dimensionerna Personlig Standard, Oro Över

Misstag och Tvivel Rörande Handling använts då det inom forskningsområdet för perfektionism visat sig att dessa dimensioner har större förbindelse med depression, ångslan, stress symptom och lägre självkänsla, än de resterande dimensionerna av perfektionism (Cheng, Chong & Wong, 1999; Frost & Henderson, 1991). Vidare består majoriteten av våra deltagare av äldre ungdomar som med stor sannolikhet flyttat hemifrån, vilket kan tänkas bidra till ett minskande beroende av föräldrarnas bedömningar. Dimensionen Organisation åsyftar till vilken utsträckning individen känner ett behov av att ha ordning och reda omkring sig (Frost et al., 1990), denna dimension fann forskarna inte relevant för syftet.

För att mäta tävlingsångslan och självförtroende har en svensk version (referens) av mätinstrumentet Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2; Martens et al., 1990). Mätinstrumentet består av 27 påståenden, med en 1 – 4 likertskala (instämmer inte alls – instämmer mycket), var högre poäng indikerar högre värden av perfektionism. Detta sportrelaterade instrument berör tre aspekter av tävlingsångslan; Kognitiv Ångslan (t.ex. ”Jag är orolig att förlora”), Somatisk Ångslan (t.ex. ”Min puls är förhöjd”) och Självförtroende (t.ex. ”Jag är säker på att klara av den här utmaningen”), samt frågor rörande själva tävlingsmomentet (t.ex. ”Hur långt är det kvar till nästa match/tävling”) Det finns två versioner av mätinstrumentet; en för lag idrottare och en för individuella idrottare, varav den enda skilljaktigheten är att de lag idrottarna får besvara en tilläggsfråga kring tävlingsmomentet (”Hur viktig tror du att din egen insats kommer att vara för matchen/tävlingens utgång?”).

Bakgrundsfrågor rörande ålder, kön, vilken idrott deltagaren utövade samt vilken nivå placerades i början av frågeformuläret (se bilaga 2). Tillsammans med bakgrundsfrågorna framställdes 7 frågor rörande mål med idrotten (t.ex. ”Hur viktigt är det för dig att tävla på en högre nivå än vad du gör idag”, med en 1 – 9 likertskala (aldrig – alltid alt. det är helt oviktigt – det är mycket viktigt).

För att öka reliabiliteten har forskarna låtit två oberoende personer läsa igenom frågeformuläret och instruktionerna för att minimera risken för felaktig tolkning. Vidare genomfördes reliabilitetstest för de egna framställda frågorna rörande mål med idrotten. Cronbach´s alpha för alla frågor rörande mål med idrotten visade 0,816.

## **Procedur**

Vi kontaktade tränare i olika idrottsklubbarklubbar via e-mail eller telefon med en förfrågan om det fanns möjlighet att dela ut frågeformulär till idrottarna under ett tillfälle då alla var samlade. De idrottsklubbarna som gick med på att delta besöktes i samband med ett schemalagt träningspass. Forskarna har varit på plats vid utdelandet av frågeformulären samt medverkat vid ifyllandet av frågeformulären. De tävlande idrottarna informerades om att studien är en C-uppsats i psykologi angående prestation, att frågeformulär skulle delas ut som bland annat behandlar frågor rörande individens mål med sin idrott, upplevelse av kompetens till sin idrott samt nervositet och tävlingsångslan i samband med en tävling. Vidare informerades deltagarna om att deltagandet var frivilligt, att de hade möjlighet avsluta sitt deltagande när som helst, att svaren på frågeformulären skulle behandlas konfidentiellt och generaliseras på gruppnivå samt att de hade möjlighet att få ta del av studien. Den första sidan på frågeformuläret innehöll en skriftlig repetition av det som redan sagts; en beskrivning av studien, etiska aspekter, hur de kunde kontakta försöksledaren om de hade några frågor eller om de ville ta del av studien (se bilaga 1). Tiden för ifyllandet av frågeformulären varierade mellan 10-30 minuter.

## **Statistiska analyser**

Inledningsvis, åtskilliga analyser har genomförts för att undersöka eventuella skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare (se tabell 2) samt mellan män och kvinnor (se tabell 3).

Bakgrundsfrågorna kring mål skapade en totalsumma, samt två dimensioner där ena variabeln åsyftade till prioritering av idrott och den andra till betydelse av idrott. Oberoende t-test användes för att undersöka eventuella skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare i prioritering av sin idrott samt vilken betydelse idrotten har. Oberoende t-test genomfördes även för att undersöka eventuella skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare på PSPP-R skalan. Alla 9 dimensioner (idrottskompetens, betydelse av idrottskompetens, upplevd kondition, betydelse av kondition, upplevd styrka, betydelse av styrka, fysiskt självvärde, betydelse av fysiskt självvärde, global självkänsla) som användes i studien studerades oberoende av varandra. Oberoende t-test genomfördes för att undersöka eventuella skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare på MPS skalan. Alla 3 dimensioner (oro över misstag, personlig standard, tvivel rörande handling) som användes i studien undersöktes oberoende av varandra samt sammanslagna som en totalsumma för perfektionism. Ytterligare oberoende t-test utfördes för att undersöka eventuella skillnader i tävlingsängslan utifrån CSAI-2 skalan. Alla 3 dimensioner (kognitiv ängslan, somatisk ängslan, självförtroende) som användes i studien undersöktes oberoende av varandra. Vidare utgjorde kognitiv ängslan och somatisk ängslan en totalsumma för tävlingsängslan.

För att studera eventuella skillnader mellan män och kvinnor har oberoende t-test genomförts över alla deltagare, både tävlande individuella idrottare och tävlande lag idrottare, för alla dimensioner som tidigare nämnts.

Bakgrundsfrågorna kring mål har inför korrelationstest bildat en sammanslagen variabel som åsyftar till den tävlande idrottarens målorientering. Korrelationstest Pearsons  $r$  användes för att undersöka om deltagarnas målorientering är relaterat till självförtroende, tävlingsängslan och självkänsla. Korrelationstest Pearsons  $r$  användes för att undersöka eventuella samband mellan självkänsla och perfektionism, självkänsla och tävlingsängslan, perfektionism och tävlingsängslan, självförtroende och självkänsla samt mellan självförtroende och tävlingsängslan.

## Resultat

### Individuella idrottare och lag idrottare

Inom självkänsla rapporterade individuella idrottare signifikant högre poäng inom dimensionerna: upplevd kondition, upplevd styrka, fysiskt självvärde och global självkänsla, jämfört med lag idrottare. Vidare värderade lag idrottarna idrottskompetens högre än de individuella idrottarna. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare i följande dimensioner för självkänsla: idrottskompetens, betydelse av kondition, betydelse av styrka, betydelse av fysiskt självvärde.

Inom perfektionism rapporterade lag idrottarna högre oro över misstag, tvivel rörande sina handlingar och totalt högre värden för perfektionism, jämfört med individuella idrottarna. Resultatet visade ingen signifikant skillnad mellan individuella idrottare och lag idrottare i personlig standard.

Inom tävlingsängslan rapporterade individuella idrottare signifikant högre somatisk ängslan jämfört med lag idrottare. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare i kognitiv ängslan och totalsumma för tävlingsängslan.

Inom självförtroende visades inga signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare (se tabell 2).

Tabell 2: Individuella och lag idrottares självkänsla, perfektionism, självförtroende och tävlingsängslan. Medelvärde (M), standardavvikelse (Sd), t-värde med frihetsgrader (df) och p-värde.

	Ind. idrottare		Lag idrottare		t (df = 99)	p
	M	Sd	M	Sd		
Idrottskompetens	22,39	3,83	22,35	3,53	0,054	0,957
Betydelse av idrottskompetens	15,95	3,67	17,90	2,98	-2,937	0,004**
Upplevd kondition	24,22	2,57	22,42	3,67	2,720	0,008**
Betydelse av kondition	20,54	2,20	20,07	2,74	0,915	0,362
Upplevd styrka	21,34	4,05	18,92	4,48	2,777	0,007**
Betydelse av styrka	15,22	4,10	15,68	3,29	-0,629	0,531
Fysiskt självvärde	27,05	3,81	23,52	4,82	3,925	0,000**
Betydelse av fysiskt självvärde	19,12	3,55	18,35	3,05	1,168	0,246
Global självkänsla	21,00	3,02	19,70	3,01	2,130	0,036*
Oro över misstag	19,00	6,73	23,38	6,47	-3,289	0,001**
Personlig standard	24,54	5,69	24,77	4,60	-0,224	0,823
Tvivel rörande handling	7,27	2,36	8,72	3,10	-2,533	0,013*
Perfektionism (total)	50,80	11,86	56,87	11,06	-2,627	0,010*
Självförtroende	24,51	5,69	24,48	6,13	0,02	0,981
Kognitiv ängslan	21,29	5,65	21,02	5,69	0,24	0,811
Somatisk ängslan	19,34	4,44	17,50	4,28	2,09	0,039*
Tävlingsängslan (total)	40,63	8,23	38,52	8,72	1,23	0,223

\* t-testet är signifikant på 0.05 nivån

\*\* t-testet är signifikant på 0.01 nivån

### Män och kvinnor

Könsskillnader i självkänsla visade att männen hade signifikant högre värden på idrottskompetens, upplevd kondition, upplevd styrka, fysiskt självvärde samt global självkänsla, jämfört med kvinnorna. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan män och kvinnor i följande dimensioner för självkänsla: betydelse av idrottskompetens, betydelse av kondition, betydelse av styrka, betydelse av fysiskt självvärde.

Könsskillnader i perfektionism visade att kvinnorna rapporterade högre oro över misstag och en högre totalsumma för perfektionism än männen. Resultatet visade inga signifikanta skillnader mellan män och kvinnor i personlig standard och tvivel rörande handling.

Könsskillnader i tävlingsängslan visade att kvinnorna hade högre värden i kognitiv ängslan, somatisk ängslan och total tävlingsängslan, jämfört med männen.

Könsskillnader i självförtroende visade att männen hade signifikant högre självförtroende än kvinnorna (se tabell 3).

Tabell 3: Män och kvinnors självkänsla, perfektionism, självförtroende och tävlingsängslan. Medelvärde (M), standardavvikelse (Sd), t-värde med frihetsgrader (df) och p-värde.

	Män		Kvinnor		t (df)	p
	M	Sd	M	Sd		
Idrottskompetens	23,05	3,44	21,14	3,70	2,597 (99)	0,011*
Betydelse av idrottskompetens	17,08	3,60	17,17	3,05	-0,127	0,900
Upplevd kondition	23,88	2,90	21,83	3,79	3,032	0,003*
Betydelse av kondition	20,08	2,59	20,58	2,42	-0,962	0,338
Upplevd styrka	20,68	3,79	18,50	5,21	2,410	0,018*
Betydelse av styrka	15,72	3,75	15,08	3,41	0,847	0,399
Fysiskt självvärde	26,31	3,77	22,50	5,37	4,161	0,000**
Betydelse av fysiskt självvärde	18,29	3,32	19,33	3,10	-1,543	0,126
Global självkänsla	20,78	2,75	19,22	3,38	2,518	0,013*
Oro över misstag	20,62	6,42	23,39	7,44	-1,964	0,052
Personlig standard	24,23	4,73	25,47	5,54	-1,187	0,238
Tvivel rörande handling	7,66	2,70	8,97	3,08	-2,220	0,029*
Perfektionism (total)	52,51	10,97	57,83	12,40	-2,627	0,028*
Självförtroende	25,49	5,39	22,69	6,48	2,32	0,022*
Kognitiv ängslan	20,03	5,32	23,11	5,76	-2,71	0,008**
Somatisk ängslan 1	7,58	4,69	19,44	3,63	-2,06	0,042*
Tävlingsängslan (total)	37,62	8,30	42,56	8,15	-2,88	0,005**

\* t-testet är signifikant på 0.05 nivå

\*\* t-testet är signifikant på 0.01 nivå



## **Korrelationer**

**Målorientering i relation till självkänsla, självförtroende och tävlingsängslan.** Hur tävlande idrottare värderar sin idrott (målbetydelse) var signifikant positivt korrelerat med följande 3 dimensioner av självkänsla; idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla. Vidare visade resultatet signifikanta positiva samband mellan uppskattad idrottskompetens och följande två dimensioner kring mål; prioritering av sin idrott samt målorientering (totalsumma för mål). Resultatet visade inga signifikanta samband mellan mål och tävlingsängslan. Inga signifikanta samband visades mellan mål och självförtroende (se tabell 4).

**Självkänsla i relation till perfektionism.** Fysiskt självvärde och global självkänsla var signifikant negativt korrelerade med följande dimensioner för tävlingsängslan; oro över misstag, tvivel rörande handling samt totalsumman för perfektionism. Vidare visade resultatet ett signifikant negativt samband mellan idrottskompetens och tvivel rörande handling. Ett signifikant positivt samband visades mellan idrottskompetens och personlig standard. Resultatet visade inga signifikanta korrelationer mellan personlig standard och följande dimensioner för självkänsla; fysiskt självvärde och global självkänsla. Inga signifikanta korrelationer visades mellan idrottskompetens och oro över misstag, eller totalsumman för perfektionism (se tabell 4).

**Självkänsla i relation till tävlingsängslan.** Kognitiv ängslan och totalsumman för tävlingsängslan var signifikant negativt korrelerade med följande dimensioner för självkänsla; idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla. Resultatet visade inga signifikanta korrelationer mellan somatisk ängslan och självkänsla (se tabell 4).

**Perfektionism i relation till tävlingsängslan.** Kognitiv ängslan var signifikant positivt korrelerat med följande dimensioner för perfektionism; oro över misstag, tvivel rörande handling samt totalsumman för perfektionism. Ett signifikant positivt samband visades mellan oro över misstag och totalsumman för tävlingsängslan. Resultat visade inga signifikanta samband mellan personlig standard och tävlingsängslan. Inga signifikanta korrelationer visades mellan perfektionism och somatisk ängslan (se tabell 4).

**Självförtroende i relation till självkänsla.** Resultatet visade signifikanta positiva samband mellan deltagarnas uppskattade självförtroende och följande dimensioner för självkänsla; idrottskompetens, fysiska självvärde och globala självkänsla (se tabell 4).

**Självförtroende i relation till tävlingsängslan.** Resultatet visade negativa signifikanta samband mellan självförtroende och följande dimensioner för tävlingsängslan; kognitiv ängslan, somatisk ängslan samt totalsumman för tävlingsängslan (se tabell 4).

Tabell 4. Korrelationsmatris för variabler rörande självkänsla, perfektionism, självförtroende, tävlingsängslan och målorientering.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Idrottskompetens	1	,51**	,39**	-,12	,32**	-,31**	-,01	,40**	-,31**	-,16	-,29**	,20*	,21*	,23*
2. Fysiskt självvärde		1	,61**	-,39**	-,03	-,51**	-,37**	,40**	-,41**	-,16	-,35**	,15	,21*	,19
3. Global självkänsla			1	-,47**	-,12	-,45**	-,44**	,28**	-,34**	-,17	-,31	,08	,22*	,14
4. Oro över misstag				1	,44**	,54**	,91**	-	,36**	,04	,26**	-	-	-
5. Personlig standard					1	,13	,72**	-	,01	-,13	-,06	-	-	-
6. Tvivel rörande handling						1	,62**	-	,22*	,07	,18	-	-	-
7. Perfektionism (total)							1	-	,27**	-,01	,17	-	-	-
8. Självförtroende								1	-,51**	-,47**	-,57**	,19	,14	,19
9. Kognitiv ängslan									1	,43**	,89**	-,06	-,02	-,04
10. Somatisk ängslan										1	,80**	,00	-,01	,01
11. Tävlingsängslan (total)											1	-,04	-,02	-,02
12. Målprioritering												1	,58**	,94**
13. Målbetydelse													1	,81**
14. Målorientering														1

\* Korrelationen är signifikant,  $p < 0,05$

\*\* Korrelationen är signifikant,  $p < 0,01$

## Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om det fanns något samband mellan självkänsla, perfektionism, tävlingsängslan och självförtroende. Vidare var syftet att undersöka skillnader mellan tävlande lag idrottare och tävlande individuella idrottare i självkänsla, perfektionism, tävlingsängslan och självförtroende. Avslutningsvis även studera skillnader mellan män och kvinnor i de nämnda variablerna.

### Individuella idrottare och lag idrottare

**Självkänsla.** Resultatet i föreliggande studie visade att individuella idrottare hade signifikant högre upplevd kondition, upplevd styrka, fysiskt självvärde och global självkänsla, jämfört med lag idrottare. Tidigare forskning har kommit fram till att sportsengagemang är relaterat till högre självkänsla och self-efficacy (DuBois et al., 2000; Eccles & Barber, 1999; Pedersen & Seidman, 2004). Detta inkluderar lagsport, individuell sport och självständig fysisk aktivitet. Deltagande i sport främjar utvecklingen av känslan för talang och skicklighet hos individen (Pedersen & Seidman, 2004). Dock har det visat sig att lagsport i större utsträckning bidrar till upplevd kompetens än individuell sport och självständig fysisk aktivitet (Pedersen & Seidman, 2004). Lagsport skiljer sig från individuell sport och självständig fysisk aktivitet eftersom gruppmiljön uppmuntrar ökat engagemang i lagkamrater och prosocialt beteende (Pedersen & Seidman, 2004). Enligt Bandura (1977), bidrar både upplevd prestationsförmåga och verbal feedback till individens tolkning berörande hennes framgångspotential. Lagsport skapar möjlighet för individen att uppleva personlig prestationsförmåga och kompetens genom att exempelvis göra mål och vinna en match men hon får också möjlighet att uppleva det sociala stödet genom lagkamrater. Resultat från föreliggande studie strider mot tidigare forskning eftersom det i detta fall var individuella idrottare som upplevde högre värden i flera av dimensionerna för självkänsla. En förklaring till detta kan vara att självkänslan i individuell idrott spelar i större utsträckning en avgörande roll för framgången än i lag idrott. Individuella sporter förväntas skapa större tävlingsängslan än lagsporter av den anledningen att risken för utvärdering av individens prestation är större och det är större sannolikhet att individen beskyller sig själv för misstag rörande prestation (Martens et al., 1990). När risken för utvärdering av individens prestation är större kan det tänkas vara viktigare att således bygga upp en stark självkänsla som kan motarbeta negativa utfall för prestationen, såsom tävlingsängslan. En hög självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och således en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995). Att individuella idrottare upplever sig själva både som fysiskt starkare och med bättre kondition än lag idrottare kan tänkas bero på att risken att jämföra sig med sina lagkamrater är större inom lag idrott än inom individuell sport, vilket gör att lag idrottaren i gruppen inte upplever sig själv som fysiskt starkast. Detta är dock bara spekulationer. Vidare har tävlingsnivån varierat för våra undersökningsdeltagare, spannet har sträckt sig från division 2 till internationell nivå. De idrottare som tävlar på en högre nivå kan tänkas ha en högre global självkänsla, upplevd kondition, upplevd styrka samt fysiskt självvärde jämfört med dem som tävlar på en lägre nivå då de upplevt större framgång för sina prestationer. Vidare kan det förväntas att en högre nivå kräver mer träning vilket således även påverkar upplevelsen av en förbättrad kondition och ökad styrka. Dessa individer som tävlar på en högre nivå och förväntas ha en högre självkänsla och högre fysiska värden, kan tänkas ha hamnat i gruppen för individuella idrottare. Dock har antalet deltagare varit relativt högt vilket bör göra att slumpen jämnar ut dessa extrema värden i slutändan. En annan bidragande faktor till ökade fysiska värden kan vara vilken typ av idrotten individen utövar. Olika idrotter kräver olika kompetenser vilket gör att vikten vid fysisk träning skiftar. Det kan tänkas att vissa idrotter kräver mer fysisk styrka än andra, medan andra prioriterar teknik, smidighet och balans.

Exempelvis kan det inom vissa sporter kräva en fysisk styrka för att orka utöva vissa tekniker under hög intensitet, förslagsvis inom kampsport, medan det kanske inom innebandy blir viktigare att kunna behärska tekniken och slå fina passningar eller hårda skott på mål för att överhuvudtaget ha en chans till framgång. Givetvis efterfrågas tekniken säkerligen även inom kampsport, dock kan det krävas en högre fysisk kapacitet för att ens få möjlighet att delta i en tävling.

Vidare värderade lag idrottarna idrottskompetens signifikant högre än individuella idrottarna. Tänkbara skäl till detta resultat kan vara att det är betonande inom lagsport att sticka ut i gruppen, att visa sig vara kompetent inom idrotten, för att ha en chans till att bli framgångsrik. Inom individuell sport kan det tänkas att individen jämför sig i ett större perspektiv, nationell nivå eller till och med internationell nivå. För den individuella idrottaren är chansen till att tävla på en högre nivå till större delen upp till individen själv. För lag idrottaren blir det viktigt att jämföra sig med andra i tidigt stadium, för att tävla på en högre nivå, menar vi, måste lag idrottaren först med sin kompetens bevisa att hon har en självklar plats i truppen. Det kan tänkas att det för lagidrottaren inte bara är viktigt att känna hög idrottskompetens utan också kunna visa andra, tränaren, att kompetensen finns där. Enligt Harters Competence Motivation Theory är just behovet av att demonstrera kompetens och visa att man är duktigt centralt (Harter, 1978). Hon menade att behovet av att uppvisa kompetens är särskilt viktigt inom områden som man investerat mycket tid och energi i och som därmed är viktiga för oss. Inom lagidrott kan konkurrensen tänkas vara större och följaktligen värderas idrottskompetens i större utsträckning.

**Perfektionism.** Inom perfektionism framkom det i föreliggande studie signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare. Lag idrottarna visade sig ha en signifikant högre oro över misstag, tvivel rörande sina handlingar och totalt högre värden för perfektionism, jämfört med de individuella idrottarna. Varför lag idrottare upplever högre värden av perfektionism jämfört med individuella idrottare kan bero på att lag idrottare troligtvis upplever större konkurrens. Som tidigare spekulerats är det som lag idrottare centralt att ständigt försöka visa sin kompetens för tränaren för att platsa i laget. Följaktligen är det kanske därför inte oväntat att lag idrottarna även uppvisar högre oro över sina misstag och tvivel rörande sina handlingar då den idealiska prestationen ständigt krävs för att inte ersättas av en bättre spelare.

**Tävlingsängslan.** I föreliggande studie visade resultatet kring tävlingsängslan, att individuella idrottare hade en signifikant högre somatisk ängslan jämfört med lag idrottare. Detta bekräftar vår hypotes och ligger i linje med tidigare forskning där flera studier kommit fram till att individer som utövar individuell sport upplever en högre tävlingsängslan än individer som utövar lagsport (t.ex. Griffin, 1972; Simon & Martens, 1979; Martens et al., 1990). Individuella sporter förväntas skapa större tävlingsängslan än lagsporter av den orsaken att risken för utvärdering av individens prestation är större och det är större sannolikhet att individen beskyller sig själv för misstag rörande prestation (Martens et al., 1990). Detta resultat ger dock motstridiga argument till tidigare forskning som visat att både självkänsla och självförtroende är en avgörande faktor i atletens upplevelser av tävlingsängslan (Hanton et al., 2004). Höga värden av självförtroende har visat sig minska upplevelsen av tävlingsängslan (Hanton et al., 2004) och hög självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och följaktligen även det till en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995). I föreliggande studie rapporterade individuella idrottare både högre global självkänsla och fysiskt självvärde än lag idrottare, samtidigt som individuella idrottare rapporterade en högre tävlingsängslan än lag idrottare. Detta resultat indikerar att sambandet mellan självkänsla och tävlingsängslan är något mer komplext än vad det i vissa fall kan verka.

**Självförtroende.** I föreliggande studie visade sig inga signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare i självförtroende vilket strider mot vår hypotes. I tidigare studier (Martens et al., 1990) har det visat sig att individuella atleterna rapporterar lägre självförtroende än atleterna i lagsport. Individuella idrottare rapporterade högre värden inom majoriteten av dimensionerna för självkänsla, jämfört med lag idrottarna. I introduktionen diskuterades självförtroendets relation till självkänsla. Flera studier har visat upplevd kompetens inom flera domäner är relaterat till upplevd global självkänsla (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999). Självförtroende kan betraktas gå hand i hand med självkänsla, påverkar varandra och bidrar båda till individens upplevda tillfredsställelse berörande hennes kompetens. Således är det kanske inte helt oväntat att lag idrottarna i föreliggande studie inte uppvisade högre självförtroende än de individuella idrottarna då de individuella idrottarna uppvisat en högre självkänsla.

### **Män och kvinnor**

**Självkänsla.** I föreliggande studie hade männen signifikant högre idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla än kvinnorna. Det är inget överraskande resultat med tanke på tidigare forskning. Definitionen av självet är olika för män och kvinnor. Könens utvecklande av olika självkoncept kan vara en anledning till skillnaden i självkänsla. Kvinnor sägs ha mer kollektivistiska scheman än männens som anses ha individualistiska scheman för självet. För kvinnor är således viktiga andra betydelsefulla element i självkonceptet medan män betraktar andra individer som skilda från sitt självkoncept (Josephs, Markus & Tafarodi, 1992). Utifrån det skulle man kunna tänka att goda nära relationer samt andras bedömningar är viktigare för kvinnor än för män. Kling et al. (1999) beskriver att samhället ofta tillskriver misslyckanden som avsaknad av motivation hos pojkar men som kontrast en avsaknad av förmåga hos flickor. En avsaknad i förmåga måste anses vara betydligt mer skadligt för självkänslan än en brist på motivation. Socialiseringsprocessen samt förutfattade meningar om sport och vad som är kvinnligt respektive manligt och således lämpligt respektive olämpligt för män och kvinnor att vara aktiva i spelar förmodligen en stor roll, både i självkänsla och i självförtroende. De manliga idrottarna rapporterade även högre upplevd kondition samt upplevd styrka än de kvinnliga idrottarna. Skillnaden i upplevd kondition och upplevd styrka kan tänkas ha att göra med män och kvinnors olika biologiska förutsättningar. Även om frågorna i PSPP-R i vissa fall uttryckligen skiljde mellan könen kan det tänkas att kvinnors föreställning om sin egen fysik påverkas av att vara det fysiskt svagare könet. En annan faktor som till viss del kan ha påverkat resultatet är att bland kvinnorna var 24 av 38 lagidrottare. Lagidrottarna låg som ovan redovisats lägre på upplevd kondition, upplevd styrka, fysiskt självvärde samt global självkänsla. För männen var fördelningen 31 individuella idrottare respektive 32 lagidrottare. Det fanns ingen skillnad i betydelse av idrottskompetens, betydelse av kondition, betydelse av styrka eller betydelse av fysiskt självvärde. Män och kvinnor kan alltså antas värdera betydelsen av de olika dimensionerna som lika viktig.

**Perfektionism.** Resultatet i vår studie visade att kvinnorna hade signifikant högre poäng i dimensionen tvivel rörande handling samt total perfektionism än männen. Även i oro över misstag fanns det en tendens till skillnad mellan kvinnor och män, då kvinnor låg högre än männen, dock ej tillräckligt för att vara en signifikant skillnad. Dessa resultat strider mot mycket av tidigare forskning som inte gett stöd åt könsskillnader inom perfektionism (Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Hamilton & Schweitzer, R.D, 2001; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Stoeber, 2009). De kvinnliga deltagarna låg alltså högre än männen på samtliga studerade aspekter av negativ perfektionism. På personlig standard fanns det ingen könsskillnad. Det kan därutav tolkas som att kvinnor och män ställer lika höga krav på sig själva men kvinnor tvivlar betydligt mer på sig själva samt tenderar att oroa sig över misstag

mer än män. Det borde rimligtvis kunna kopplas tillbaka till självkänslan. En hög personlig standard utan tvivel och oro är starkt relaterat till en god självkänsla samt låg tävlingsängslan (Koivula et al., 2002). En god självkänsla relateras ofta till trygghet i sig själv. Beträffande resultatet i tvivel rörande handling kan det även kopplas till kvinnornas lägre självförtroende. Individer med dåligt självförtroende tenderar att känna tvivel mot sin egen förmåga. Även oro över misstag tenderar att öka vid dåligt självförtroende (Koivula et al. 2001).

Ställd hypotes, att lägre självkänsla associeras med högre värden av perfektionism, kan i detta fall bekräftas då kvinnorna hade lägre poäng i självkänsla än männen samtidigt som de har högre poäng i perfektionism.

**Tävlingsängslan.** I föreliggande studie visade resultatet kring tävlingsängslan, att de kvinnliga idrottarna hade högre total tävlingsängslan, kognitiv ängslan samt somatisk ängslan än manliga idrottare. Resultaten kring kognitiv ängslan går helt i linje med tidigare forskning.

Beträffande somatisk ängslan har tidigare forskning varierat i resultat. Viss forskning har funnit stöd för en könsskillnad medan majoriteten inte hittat några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor. Resultatet i vår studie ger stöd åt Russel et al. (1998) där man också fann att kvinnor hade högre somatisk ängslan än män. Vad denna skillnad beror på är svårt att veta då det är många variabler som påverkar (Russel et al. 1998). Man skulle kunna tänka sig att en hög kognitiv ängslan skulle kunna framkalla särskilda somatiska responser. Det kan vara en av flera tänkbara anledningar till att kvinnorna fick höga poäng på både kognitiv och somatisk ängslan. Som tidigare nämnts är självförtroende och självkänsla avgörande faktorer för tävlingsängslan. I vår studie hade männen väsentligt högre självförtroende samt högre självkänsla på flera dimensioner, vilket säkert bidragit till att hämma både den kognitiva och somatiska tävlingsängslan.

**Självförtroende.** Männen hade signifikant högre självförtroende än kvinnorna. Resultatet kring självförtroende var väntat då tidigare forskning konsekvent visat att män har högre självförtroende än kvinnor (Jones et al., 1991; Martens et al., 1990; Woodman & Hardy, 2003). Därmed är även vår hypotes kring könsskillnad bekräftad. Det finns dock en annan tidigare undersökning då kvinnorna hade avsevärt högre självförtroende än männen i studien (Clifton & Gill, 1994). Studien utfördes på deltagare som utövade en form av idrott som anses vara mer feminin, nämligen cheerleading. Clifton och Gills (1994) studie bidrar med en indikation på att självförtroendet, förutom vilket kön du har, påverkas av vilken sorts idrott man är aktiv i.

Idrott har historiskt sett betraktats som en huvudsakligen manlig domän och gör till stor del det fortfarande (Hassmén et al., 2003). Undantagen är mer estetisk idrott såsom till exempel cheerleading eller konstakning som deltagare i vår studie. De flesta idrottarna i vår studie, förutom konståkarna, utövade sporter som anses vara antingen könsneutrala eller manliga. Att, som kvinna, utöva en sport som anses vara manlig, ofta idrotter som kräver mer styrka, aggressivitet och närkontakt, möts generellt med ett visst motstånd i samhället. Tjejer som väljer manliga idrotter avbryter vanligtvis idrottandet redan i tonåren (Hassmén, et al., 2003) vilket delvis kan vara en förklaring till att det varit svårare att få tag i kvinnliga idrottare. Det motsatta, män som utövar en idrott som värderas som kvinnlig, ofta mer estetiska idrotter, möts om möjligt med ännu mera motstånd. Män inom, för kulturen, en kvinnlig idrott betraktas många gånger som fjolliga (Connell, 2002). Män väljer generellt inte att delta i kvinnliga idrotter (Hassmén, et al., 2003) och de som gör det har låga nivåer av självförtroende (Clifton & Gill, 1994). Det beror troligtvis på att det kan upplevas som mycket stigmatiserande.

Könsneutrala och manliga idrotter har mer media bevakning än kvinnliga idrotter, även i idrotter där kvinnor faktiskt dominerar. Man har i en undersökning kommit fram till att sportsändningar i tv endast ägnar cirka 10 procent av tiden till kvinnor (Hassmén et al., 2003).

Det hänger troligtvis också ihop med att det finns betydligt mer pengar inom den manliga idrotten. Samhällets generella betraktande av idrotten som männens värld bidrar sannolikt till männens höga självförtroende respektive kvinnors lägre självförtroende.

### **Målorientering i relation till självkänsla, självförtroende och tävlingsängslan**

Resultatet i föreliggande studie visade inga signifikanta samband mellan mål och tävlingsängslan.

En stor del av tävlingsidrottens värld handlar om att sätta och uppnå mål (Voight, Callaghan & Ryska, 2000). Att vara mål orienterad är en väsentlig del för atleten då den medför engagemang, motivation och satsning i att prestera inom sin idrott (Voight et al., 2000). Självförtroende spelar en medierande roll i relationen mellan mål orientering och tävlingsängslan. De atleter som är mål orienterade och har ett lägre självförtroende har i tidigare studier uppvisat en högre tävlingsängslan (Voight et al., 2000). Medan de individer som är mål orienterade följt av en stark tro till sin förmåga förväntas uppvisa adaptiva beteendemönster, karaktäriserade av en starkare arbetsmoral, framhårdande i aktivitet, lägre tävlingsstress och en optimal prestation (Voight et al., 2000). Ett mål orienterat förhållningssätt leder alltså till högre värden av tävlingsängslan, endast i samband med de atleter som rapporterar lägre sportsrelaterat självförtroende. Resultatet i föreliggande studie strider således mot tidigare forskning och uppställda hypoteser. Dock har hypoteser för föreliggande studie antagit, utifrån tidigare forskning, att ett mål orienterat förhållningssätt skall vara positivt korrelerat med tävlingsängslan, endast i de fall då ett lägre självförtroende rapporterats. Resultatet i föreliggande studie visade att hur tävlande idrottare värderar sin idrott (målbetydelse), var signifikant positivt korrelerat med följande 3 dimensioner av självkänsla; idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla. Vidare visade resultatet signifikanta positiva samband mellan uppskattad idrottskompetens och följande två dimensioner kring mål; prioritering av sin idrott samt målorientering (totalsumma för mål). I introduktionen diskuterades självförtroende, self-efficacy, i relation till självkänsla. Flera studier har visat upplevd kompetens inom flera domäner är relaterat till upplevd global självkänsla (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999), vilket således gör att distinktionen mellan dessa två begrepp inte längre är så självklar utan en teori om att självförtroende istället kan vara en komponent av självkänsla har föreslagits. Idrottskompetens, som åsyftar till upplevd kompetens inom idrott och är en dimension av självkänslan, visade sig vara signifikant positivt korrelerat med värdering av idrott, prioritering av idrott samt totalsumman för målorientering. Detta indikerar ett resultat i linje med tidigare forskning, att det finns ett samband mellan självförtroende och att vara målinriktad. Det visar sig alltså när individen har en upplevd kompetens inom en domän, så tenderar denne att vara målinriktad i samma domän. Eller, när individen är generellt sett nöjd med sig själv, så tenderar denne att sätta mål för sina prestationer.

### **Samband mellan självkänsla och självförtroende**

Resultatet i föreliggande studie visade signifikanta positiva samband mellan självkänsla självförtroende. Vilket betyder att ju högre värden av självkänsla, ju högre självförtroende.

Teorin om self-efficacy stödjer hypotesen om att individens framgångar i sport kommer att påverka självkänslan genom att först påverka idrottskompetensen. Enligt Bandura (1977), bidrar upplevd prestationsförmåga till ökad upplevd framgångspotential hos individen. Flera studier har visat upplevd kompetens inom flera domäner är relaterat till upplevd global självkänsla (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999). Dubois och hans kollegor (2000) fann stöd till att upplevd idrottskompetens är relaterad till global självkänsla. Forskning har visat att upplevd efficacy i karriär och akademiska domäner är relaterat till

global självkänsla, vilket indikerar att känslan av kompetens inom ett visst område, kan vara en väg till att utveckla positiv självkänsla (Pedersen & Seidman, 2004). Resultat i föreliggande studie bekräftar denna hypotes, om att upplevt självförtroende inom specifika domäner, i det här fallet sport, leder till ökad global självkänsla.

För att ytterligare styrka hypotesen visade resultatet ett signifikant positivt samband mellan idrottskompetens och global självkänsla. Ju högre upplevd kompetens inom sin idrott de tävlande idrottarna hade, ju högre generell självkänsla uppskattades. Självkänsla och självförtroende visar sig således inte vara två skilda fenomen utan istället vara tätt förenade och påverka varandra.

### **Samband mellan självkänsla och perfektionism**

Resultatet i föreliggande studie visade ett signifikant positivt samband mellan deltagarnas uppskattade idrottskompetens och deras uppskattade personlig standard. Många tidiga studier kring perfektionism har betonat individens tendens att sätta omåttligt höga krav på sin prestation, som en central del av perfektionism (Frost et al., 1990). Problematiken med detta är att det inte gör det möjligt att urskilja perfektionistiska individer från dem som är högt kompetenta och framgångsrika, som även dem sätter höga krav på sina prestationer för att uppnå sina mål (Frost et al., 1990). Att uppsätta och sträva efter höga mål är inte i sig något negativt (Frost et al., 1990). På senare år har denna åsikt delats med ett flertal forskare och perfektionism har fått en multidimensionell modell, var vissa aspekter av perfektionism associeras med negativa utfall, vilka andra aspekter inte är det utan positivt associeras med hälsa och välmående (Frost et al., 1990; Gotwals et al., 2003; Hamidi & Besharat, 2010; Lundh, Saboonchi & Wångby, 2008; Mouratidis & Michou, 2011). Resultatet i föreliggande studie styrker hypotesen om att perfektionism i sig, inte är något negativt, utan kan bidra till positivt utfall för individen. Den positiva dimensionen handlar istället om att sätta upp höga standarder och ha höga krav på sina prestationer, men som samtidigt kan se sin prestation som lyckad trots smärre misstag rörande prestationen (Frost et al., 1990; Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Denna dimension har associerats med positiva utfall som upplevd förmåga att prestera och uthållighet (Enns, Cox, Sareen & Freeman, 2001; Stumpf & Parker, 2000). I föreliggande studie visade det sig att de tävlande idrottare som hade hög personlig standard, höga mål, också upplevde sig själva med hög kompetens inom idrott. Det betyder att en tilltro till sin förmåga gör att individen tenderar att sätta högre krav för sina prestationer. Ett resultat som kanske inte är helt oväntat när studien skett i en tävlingsmiljö där flera av deltagarna säkerligen är tävlingsinriktade med en stark målmedvetenhet. Flera av våra deltagare tävlade dessutom på elitnivå där höga krav för sina prestationer således ingår i satsningen. Tävlade idrottare som redan tävlar på en hög nivå, erfarit framgång för sina prestationer och således fått en ökad självkänsla, kan tänkas uppmuntras till att satsa högre, bli ännu bättre och ha en högre personlig standard.

Resultatet i föreliggande studie visade att idrottskompetens, fysiska självvärde och global självkänsla var signifikant negativt korrelerat med tvivel rörande handling. Fysisk självvärde och global självkänsla visade sig även vara signifikant negativt korrelerat med oro över misstag. Vidare visades ett signifikant negativt samband mellan global självkänsla och totalsumman för perfektionism. Som tidigare nämnt har ett flertal forskare antagit perfektionism som ett multidimensionellt fenomen, var vissa aspekter av perfektionism associeras med negativa utfall och andra med positiva aspekter såsom hälsa och välmående. Den negativa formen av perfektionism omfattar framförallt en oro för att göra misstag, starka tvivel på sina egna handlingar och prestationer och en betydande känsla för att misslyckas (Frost et al., 1990; Hassmén et al., 2003). Denna dimension av perfektionism har associerats med negativa utfall som tävlingsängslan och låg självkänsla (Bieling, Israeli & Antony,



2004). De negativa formerna av perfektionism innefattar främst dimensionerna oro över misstag och tvivel rörande handling (Martens et al., 1990). Resultatet i föreliggande studie visade ett signifikant negativt samband med dimensionerna för självkänsla och de negativa dimensionerna av perfektionism. Det betyder att de tävlande idrottarna som rapporterade en högre självkänsla hade således lägre värden av de negativa formerna av perfektionism. Ett resultat som kanske inte är särskilt överraskande. Har individen en stark självkänsla, hög upplevd idrottskompetens och förlitar sig på sin kropp så är det inte troligt att individen samtidigt betvivlar sina prestationer och oroar sig över misstag. Lund et al. (2008) menar att en hög personlig standard eller annan strävan för perfektion är adaptiv när den är kombinerad med acceptansen för misslyckanden, misstag, nederlag och så vidare men maladaptiv när den är kombinerad med en oförmåga att acceptera misslyckanden, misstag och nederlag. En stark självkänsla accepterar misslyckanden, kan hantera misstag och bearbeta nederlag.

### **Samband mellan perfektionism och tävlingsängslan**

Resultatet i föreliggande studie visade att deltagarnas oro över misstag var signifikant positivt korrelerat med deras kognitiva ängslan samt totalsumma för tävlingsängslan. Vidare visade resultatet ett signifikant positivt samband mellan deltagarnas uppskattade tvivel rörande handling och deras uppskattade kognitiva ängslan. Avslutningsvis visades ett signifikant positivt samband visades mellan deltagarnas totalsumma för perfektionism och deras kognitiva ängslan.

Som tidigare nämnts betraktas oro över misstag och tvivel rörande handling som de negativa formerna av perfektionism (Martens et al., 1990). Tidigare forskning har visat ett samband mellan perfektionism och tävlingsängslan, där oro över misstag och tvivel rörande handling associerades med ett flertal utfall som tävlingsängslan, lågt självförtroende och negativa reaktioner till misslyckanden under tävling (Frost och Henderson, 1991). Hamidi och Besharat (2010) utförde en studie på 173 atleter som fick fylla självskattningsskalor rörande perfektionism och tävlingsängslan. Resultatet visade att atleter som strävade för perfektionism av den positiva dimensionen, hade ett negativt samband med kognitiv och somatisk ängslan och ett positivt samband med självförtroende. Atleterna som rapporterade negativa former av perfektionism visade ett positivt samband med kognitiv och somatisk ängslan och ett negativt samband med självförtroende. I föreliggande studie visades inga signifikanta samband mellan personlig standard och tävlingsängslan. Dock visade det sig att de negativa formerna av perfektionism var positivt korrelerat med flera dimensioner av tävlingsängslan. Det betyder att ju högre värden av den negativa formen av perfektionism, desto högre värden av tävlingsängslan, vilket styrker hypoteserna och överensstämmer med tidigare forskningsresultat. Resultat som möjligen kan förväntas, då den negativa formen av perfektionism och tävlingsängslan överlappar varandra. En individ som tenderar att oroa sig över misstag och betvivlar sina handlingar, upplever säkerligen också i tävlingssammanhang en högre kognitiv ängslan som karaktäriseras av ångest, oro och tvivel.

### **Tävlingsängslan i relation till självkänsla och självförtroende**

Resultatet i föreliggande studie visade att kognitiv ängslan och totalsumman för tävlingsängslan var signifikant negativt korrelerat med följande dimensioner för självkänsla; idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla. Vidare visade resultatet i föreliggande studie negativa signifikanta samband mellan självförtroende och samtliga dimensioner för tävlingsängslan, således både kognitiv ängslan, somatisk ängslan och totalsumma för tävlingsängslan.

Tidigare forskning har visat att både självkänsla och självförtroende är en viktig faktor i atletens upplevelser av tävlingsängslan och känsla av kontroll (Hanton, Mellalieu & Hall,

2004). Högt självförtroende i kombination med en hög självkänsla fann Johnson och Forsman (1995) leder till en minskad rädsla för att misslyckas och således en lägre tävlingsängslan. Atleter med en lägre självkänsla och med ett behov av att prestera har visat sig ha lägre sportsrelaterat självförtroende och ökad tävlingsängslan (Koivula et al., 2002). Höga värden av självförtroende har visat sig skydda och överskugga uppfattningar om tävlingsängslan genom att underlätta för coping strategier, exempelvis rationalisering av tankar och känslor (Hanton et al., 2004). Vilket gör det möjligt för atleten att känna kontroll i en pressad situation som under tävling (Hanton et al., 2004). Självförtroende involverar tankar kring förmågan att uppnå en viss nivå av prestation, individens övertygelse om att framgångsrikt utföra den prestation som situationen kräver för att frambringa ett visst utfall (Martens et al., 1990). Följaktligen, självförtroende innan och under tävling indikerar i regel låg tävlingsängslan och är ofta associerat med högre prestationsförmåga (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003). Resultatet i föreliggande studie indikerar att en högre självkänsla, likaså ett högre självförtroende, bidrar till minskad tävlingsängslan. Annorlunda uttryckt; en högre tävlingsängslan indikerar en lägre självkänsla och ett lägre självförtroende, vilket stödjer resultat i tidigare forskning och bekräftar uppställda hypoteser.

Att betona är att det inte visades några signifikanta samband mellan deltagarnas uppskattade självkänsla och somatisk ängslan. Detta gäller även för perfektionism, där inga signifikanta samband visades mellan upplevd perfektionism och somatisk ängslan. Trots en sämre självkänsla eller högre värden av perfektionism, upplever inte den tävlande idrottaren en högre somatisk ängslan. Somatisk ängslan syftar till de fysiologiska och affektiva elementen av ängslan som en direkt respons av den autonom arousal (Martens et al., 1990). Somatiska ängslan involverar bland annat hastigt hjärtslag, minskad andningsförmåga, kalla eller fuktiga händer, upplevelse av fjärilar i magen och spända muskler (Martens et al., 1990). De negativa utfallen för en lägre självkänsla och höga värden av perfektionism visar sig alltså inte i föreliggande studie karaktäriseras av fysiologiska reaktioner utan främst mentala. En möjlig förklaring till detta kan vara att de somatiska reaktionerna i sig är svåra att urskilja i tävlingssammanhang då kroppen är fylld av adrenalin och nervositeten i flertal fall kan vara ett faktum, kanske rentav betraktas som en fördel. Att vara nervös och känna att hjärtat bultar kan ju betraktas som en bekräftelse för individen att tävlingen är viktig, att man är redo för att slåss om vinsten och att kroppen är inställd för detta. En annan aspekt som kan diskuteras är det mentala spelet som en del av tävlingen, det kan vara viktigt för den tävlande idrottaren att inte visa sig nervös för att ha ett mentalt övertag innan tävlingen börjar. Den somatiska ängslan, som ter sig fysiologiskt och således kan avslöjas genom kroppsspråket, blir en viktig del hos den tävlande idrottaren att dölja. Ett annat resonemang är alltså att den somatiska ängslan förträngs och blir därför också svår att återkalla och uppskatta i ett självskattningsformulär.

### **Metoddiskussion**

I gruppen individuella idrottare skiljer sig sporttyperna åt. Tennis och bordtennis kan betraktas som samma typ utav idrott. Övriga sporter, konstakning, kampsport och tennis/bordtennis skiljer sig substantiellt från varandra i sitt innehåll. Detta faktum kan anses vara positivt för generaliseringen men risken finns att idrottare från en särskild idrott avviker ansevärt åt ett håll. Om så vore fallet skulle det kunna ha påverkat resultatet för gruppen individuella idrottare. Kampsporter till exempel, som många av deltagarna utövade, kan tänkas innehålla faktorer som möjligen kan påverka tävlingsängslan mer än i många andra idrotter.

Vi har hela tiden eftersträvat standardisering. Informationen till och bemötandet av deltagarna har vi försökt göra så lika som möjligt, vi har givit samma instruktioner, både

muntligt och skriftligt (se bilaga 1) och varit närvarande vid alla tillfällen. Inom vissa aspekter har det varit svårare att uppnå fullständigt standardisering, framförallt beträffande miljö för ifyllandet av formulären. I samtliga fall utom ett har undersökningen ägt rum i en lokal tillhörande de olika idrottsklubbarna. Då det inte var fallet fylldes frågeformulären i efter en tävling på en idrottsarena och det var mycket människor i röring i kulisserna som kan ha stört deltagarna. Även i andra fall så har förhållandena för ifyllandet sett olika ut. I bästa fall har vi fått tillgång till en tom och rymlig cafeteria, i andra fall har ifyllandet skett i omklädningsrum eller i korridor utanför träningshall. Deltagarna kan ha påverkats av att klubbkamrater suttit i närheten. Vi strävade efter att få ungefär lika många individuella idrottare som lagidrottare samt lika många män som kvinnor. Beträffande sporttyp fick vi en god spridning med 44% individuella idrottare samt 56% lagidrottare. På grund av brist på kvinnliga idrottare var spridningen angående kön något sämre, 38% kvinnor respektive 62% män.

Formuläret för tävlingsängslan, CSAI-2, är utformat för att användas så snart som möjligt innan en tävling. Bland våra deltagare varierade dock tiden fram till nästa tävling från några timmar upp till några månader, vilket kan ha påverkat utfallet. En annan aspekt som inte undersökts i studien och som kan ha påverkat resultatet är att alla deltagare inte tävlat på samma motsvarande nivå, spannet har varit från div 2 till internationell nivå. Det kan tänkas att de som tävlar på en högre nivå har en högre självkänsla och ett högre självförtroende, jämfört med de som tävlar på en lägre nivå, då de upplevt större framgång för sina prestationer. I övrigt anser vi att reliabiliteten varit god då studiens instrument är väl beprövade och har visat hög validitet och reliabilitet i flera studier (t.ex. Koivula et al. 2002; Lindwall et al., 2011; Martens et al., 1990).

## **Slutsatser**

**Typ av idrott.** I föreliggande studie förväntades att tävlande idrottare i lagsport skulle rapportera högre självkänsla och högre självförtroende jämfört med tävlande idrottare i individuell sport. Resultatet visade att de individuella idrottarna hade signifikant högre upplevd kondition, upplevd styrka, fysiskt självvärde samt global självkänsla, jämfört med lag idrottarna. Vilket således strider mot våra hypoteser och tidigare forskningsresultat. En möjlig orsak kan vara att självkänslan är viktigare för individuella idrottaren än för lag idrottaren för att uppnå framgång. Individuella sporter förväntas skapa större tävlingsängslan än lagsporter av den anledningen att risken för utvärdering av individens prestation är större och det är större sannolikhet att individen beskyller sig själv för misstag rörande prestation (Martens et al., 1990). När risken för utvärdering av individens prestation är större kan det tänkas vara viktigare att således bygga upp en stark självkänsla som kan motarbeta negativa utfall för prestationen, såsom tävlingsängslan. En hög självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och således en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995). Att individuella idrottare upplever sig själva både som fysiskt starkare och med bättre kondition än lag idrottare kan tänkas bero på att risken att jämföra sig med sina lagkamrater är större inom lag idrott än inom individuell sport, vilket gör att lag idrottaren i gruppen inte upplever sig själv som fysiskt starkast. Konkurrensen är större eftersom individen riskerar att ersättas om hon inte ständigt levererar den idealiska prestationen. Oundvikligen ifrågasätter individen emellanåt sin kompetens och självkänslan tenderar att krackelera, framförallt om säsongen kantats av misslyckade insatser, en faktor som inte tagits hänsyn till i vår studie men som säkerligen kan ha haft en påverkan i resultatet kring självkänslan.

Inom variabeln självförtroende visade det sig inga signifikanta skillnader mellan individuella idrottare och lag idrottare, vilket således strider mot vår hypotes. Flera studier har visat upplevd kompetens inom flera domäner är relaterat till upplevd global självkänsla

(Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999). Således är det kanske inte helt oväntat att lag idrottarna i föreliggande studie inte uppvisade högre självförtroende än de individuella idrottarna då de individuella idrottarna uppvisat en högre självkänsla.

Vidare förväntades de individuella idrottarna rapportera en högre tävlingsängslan jämfört med lag idrottarna, vilket bekräftades då individuella idrottare hade en signifikant högre somatisk ängslan jämfört med lag idrottare. Individuella sporter förväntas skapa större tävlingsängslan än lagsporter av den orsaken att risken för utvärdering av individens prestation är större och det är större sannolikhet att individen beskyller sig själv för misstag rörande prestation (Martens et al., 1990).

En hög självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och följaktligen även det till en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995). Att framhäva är att de individuella idrottarna rapporterade en högre självkänsla och självförtroende, samtidigt som de rapporterade en högre kognitiv ängslan. Detta resultat indikerar att sambandet mellan självkänsla och tävlingsängslan är något mer komplext än vad det i vissa fall kan verka.

### **Könsskillnader.**

Med stöd av tidigare forskning var det föga överraskande att männen i föreliggande studie hade signifikant högre idrottskompetens, fysiskt självvärde samt global självkänsla än kvinnorna. Det fanns även en skillnad i total perfektionism och tvivel rörande handling då kvinnorna låg högre vilket gick emot tidigare forskningsresultat som överlag inte funnit stöd för någon könsskillnad. Det förväntades i föreliggande studie att kvinnliga idrottare skulle rapportera en högre kognitiv ängslan och ett lägre självförtroende jämfört med de manliga idrottarna. Resultatet visade att män uppskattade en signifikant högre självförtroende än kvinnor. Det har visats i en tidigare studie (Clifton & Gills, 1994) att självförtroendet förutom av vilket kön du har påverkas av vilken typ av idrott du sysslar med i förhållande till din könsroll. I idrotter som betraktas som kvinnliga har aktiva män lägre självförtroende än kvinnor. Vi hade dock inga manliga deltagare i en kvinnlig idrott i den här studien.

Sammanfattningsvis om könsskillnader kan man säga att mannen är den ultimata idrottaren med hög självkänsla och självförtroende men med låg negativ perfektionism och tävlingsängslan. För kvinnors del går det åt mer energi till kognitiv ängslan, tvivel och oro än för männen. Inom perfektionismen kan en hög personlig standard som inte följs av oro över misstag eller tvivel rörande handling associeras med en god självkänsla och låg tävlingsängslan (Koivula et al., 2002), vilket verkar vara fallet för de manliga deltagarna.

Samhällets generella bild av idrotten som i huvudsak männens värld bidrar sannolikt till respektive köns höga eller låga självkänsla och självförtroende. Kvinnor är ännu inte jämställda med männen inom idrotten. I ekonomiska synvinkel kan man se det tydligt då det ligger betydligt mer pengar i den manliga idrotten. Även i denna studie har en stor obalans mellan könen påvisats, där kvinnorna ligger högst på de negativa attributen medan männen ligger högst på de positiva. Detta kan delvis tänkas bero på att idrotten värderas högre för män än för kvinnor.

**Målmedvetenhet i relation till självkänsla, självförtroende och tävlingsängslan.** I föreliggande studie förväntades de målinriktade deltagarna med ett lägre självförtroende rapportera högre tävlingsängslan. Vidare förväntades de målinriktade deltagare med ett högre självförtroende rapportera lägre tävlingsängslan. Resultatet visade inga signifikanta samband mellan mål och tävlingsängslan. Dock antogs att ett mål orienterat förhållningssätt skulle vara positivt korrelerat med tävlingsängslan, endast i de fall då ett lägre självförtroende rapporterats. Resultatet i föreliggande studie visade att det fanns ett samband mellan hur tävlande idrottare värderar sin idrott och självkänsla och upplevd kompetens inom sin idrott. Flera studier har visat ett samband mellan självkänsla och självförtroende (Dubois et al., 1996; Dubois et al., 2000; Wulff & Steitz, 1999), vilket således gör att distinktionen mellan

dess två begrepp inte längre är så självklar utan en teori om att självförtroende istället kan vara en komponent av självkänsla har föreslagits. Denna hypotes var även något som bestyrktes i föreliggande studie då självförtroende var signifikant positivt korrelerat med samtliga dimensioner för självkänsla. Att idrottskompetens, fysiskt självvärde och global självkänsla var positivt korrelerat med målmedvetenhet visar att det finns ett samband mellan självförtroende och att vara målinriktad. Det visar sig alltså när individen har en upplevd kompetens inom en domän, så tenderar denne att vara målinriktad i samma domän.

**Självkänsla och perfektionism.** I föreliggande studie förväntades tävlande idrottare med en lägre självkänsla även rapportera högre värden av perfektionism. Perfektionism har av flera forskare antagits en multidimensionell modell, var vissa aspekter av perfektionism associeras med negativa utfall och andra med positiva utfall (Frost et al., 1990; Gotwals et al., 2003; Hamidi & Besharat, 2010; Lundh, Saboonchi & Wångby, 2008; Mouratidis & Michou, 2011). Perfektionism som ett multidimensionellt fenomen var inte något som togs hänsyn till i framställning av hypoteser då det inte framgår vilken typ av perfektionism (den positiva eller negativa) vi hänvisar till. Resultatet i föreliggande studie styrker hypotesen om att perfektionism i sig, inte är något negativt, utan kan bidra till positivt utfall för individen. Det visade sig att deltagarnas uppskattade idrottskompetens var signifikant positivt korrelerat med deras uppskattade personlig standard. Det betyder att en tilltro till sin förmåga gör att individen tenderar att sätta högre krav för sina prestationer. Annorlunda uttryckt; har individen en hög personlig standard och sätter höga krav för sina prestationer, så tenderar denne att ha en upplevd förmåga att prestera. Vidare visade resultatet att självkänsla var negativt korrelerat med de negativa formerna av perfektionism, vilket således också styrker teorin om att perfektionism bör studeras utifrån en multidimensionell modell.

**Perfektionism och tävlingsängslan.** I föreliggande studie förväntades de tävlande idrottarna med högre värden av perfektionism rapportera en högre tävlingsängslan. Resultatet visade att de negativa formerna av perfektionism var positivt korrelerat med flera dimensioner av tävlingsängslan. Det betyder att ju högre värden av den negativa formen av perfektionism, desto högre värden av tävlingsängslan, vilket styrker hypoteserna och överensstämmer med tidigare forskningsresultat. Resultat som möjligen kan förväntas. En individ som tenderar att oro sig över misstag och betvivlar sina handlingar, upplever säkerligen också i tävlingsmanhang en högre kognitiv ängslan som karaktäriseras av ångest, oro och tvivel.

Vidare förväntades de tävlande idrottarna med höga värden av perfektionism rapportera ett lägre självförtroende. Som tidigare diskuterats har det i tidigare studier, samt i föreliggande studie, visat sig att perfektionism både kan ge positiva och negativa utfall för individen. Resultatet visade att upplevd idrottskompetens var positivt korrelerat med målmedvetenhet, vilket innebär att ha höga mål tenderar att följas av ett högt självförtroende. De tävlande idrottare som karaktäriserades av den positiva dimensionen av perfektionism hade även ett högt självförtroende, vilket strider mot hypotes.

**Tävlingsängslan, självkänsla och självförtroende.** I föreliggande studie förväntades tävlande idrottare med en hög självkänsla och högt självförtroende att rapportera lägre tävlingsängslan. Resultatet visade att tävlingsängslan var signifikant negativt korrelerat med både självkänsla och självförtroende. Det betyder att har individen en tilltro till sin förmåga, är generellt sett nöjd med sig själv och sitt fysiska jag, så tenderar denne att uppleva lägre oro, tvivel och andra negativa tankar före en tävling.

### **Framtida forskning**

I föreliggande studie har en del komplexa samband hittats. Majoriteten av forskning har visat att självkänsla leder till en minskad rädsla för att misslyckas och följaktligen även till en lägre tävlingsängslan (Johnson & Forsman, 1995). I föreliggande studie rapporterade de

individuella idrottarna en högre självkänsla och självförtroende, jämfört med lag idrottarna. Samtidigt som de individuella idrottarna rapporterade en högre kognitiv ångslan än lag idrottarna. Detta resultat indikerar att sambandet mellan självkänsla och tävlingsångslan är något mer komplext än vad tidigare forskningsresultat indikerat. När alla deltagare studerades, oberoende av vilken typ av idrott individen utövade eller vilket kön den hade, visade det sig dock att tävlingsångslan var signifikant negativt korrelerat med både självkänsla och självförtroende. Tävlingsidrottare med hög självkänsla och högre självförtroende rapporterade lägre tävlingsångslan. Det betyder att de motstridiga resultat som framkom, den komplexitet som visade sig, endast förekom då grupperna jämfördes. En påtaglig bidragande orsak är ju att mindre starka skillnader och samband som finns när urvalet fördelas, tenderar att försvinna när hela urvalet undersöks. Det jämnar ut sig. Faktum kvarstår dock att resultatet i föreliggande studie visade att sambandet mellan självkänsla och tävlingsångslan är något komplext. Denna komplexitet kräver ytterligare forskning. Vilken inverkan självkänslan har på tävlingsångslan verkar vara beroende av vilken typ av idrott individen utövar. Som tidigare nämnt råder det brist inom idrottspsykologi där denna variabel undersökts. Framtida studier bör förslagsvis innefatta ett betydligt större urval av tävlingsidrottare än i föreliggande studie, för att på så vis se om denna komplexitet även visas i större sammanhang. Vidare kan även urvalet bestå av tävlingsidrottare från flera olika typer av idrotter. Där inte bara individuella idrottare jämförs med lag idrottare utan där exempelvis olika individuella idrottare från olika sporter jämförs. En bidragande faktor som föreslogs till individuella idrottarens höga självkänsla var att sporterna kan skilja sig åt i sin prioritering av fysisk träning. Inom kampsport kan det tänkas lägga stor fokus vid fysisk träning, vilket gör att de individuella idrottarna upplever sig själva med en bättre kondition och styrka än lag idrottarna. Genom att jämföra olika sporter med varandra kan vi se hur självkänslan, perfektionism, tävlingsångslan och självförtroende generellt sett ser ut inom olika idrotter och vilka andra bidragande faktorer som kan spela roll för individens upplevelser kring detta.

Berörande perfektionism så har det föreslagits en fjärde dimension som åsyftar till upplevd press från tränaren, hur kritisk denne är gentemot idrottarens prestation. Dunn och kollegor (ref. i Gotwals et al., 2003) genomförde en studie men denna dimension inkluderad och fann att höga värden av upplevd press från tränaren var associerat med negativa former av perfektionism. Tidigare forskning har visat att det inte är särskilt ovanligt för idrottare att uppleva att deras tränare kräver perfektion eller sätter omåttligt höga krav för deras prestationer (Gotwals et al., 2003). Det skall dock inte förglömmas att tränaren även bidrar till flera positiva utfall för individen. Bandura (1986) menar att social uppmuntran är en bidragande faktor till ökad self-efficacy. En hög self-efficacy verkar vidare också innefatta en hög självkänsla. Framtida forskning som innefattar upplevd press från tränaren som en dimension av perfektionism kan bidra till ökad förståelse för relationen mellan multidimensionell perfektionism och självkänsla. Kanske är det så att tränaren är den största bidragande faktorn till att individuella idrottare upplever en högre självkänsla, men kanske också en högre tävlingsångslan?

## Referenser

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. W. (1999). Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: a validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1051-1061.
- Clifton, R.T & Gill; D.C. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine-typed task. *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 150-162.
- Connell, R.W. (2002). *Om genus*. Daidalos.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Dubois, D. L., Tevendale, H. D., Burk-Braxton, C., Swenson, L. P., & Hardesty, J. L. (2000). Self-system influences during early adolescence: Investigation of an integrative model. *Journal of Early Adolescence*, 20, 12-43.
- Dubois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Phillips, R. S. C., & Lease, A. M. (1996). Early adolescent self-esteem: A developmentecological framework and assessment strategy. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 543-579.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K. & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescence Research*, 14(1), 10-43.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034-1042.
- Flett, G.L., Blankstein, K.R., Hewitt, P.L. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social behavior and personality*, 20, 85-94.
- Fox, K. R. (2002). Self-perceptions and sport behaviour (s. 88-99). I T. Horn (red.) *Advances in Sport Psychology* (2nd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An Examination of Perfectionism and Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17-38.
- Griffin, M. R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels. *Foil (Spring)*, 58-64.

- Hamidi, A., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 813-817.
- Hamilton, T.K. & Schweitzer, R.D. (2001). The cost of being perfect; Perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 34, 829-835.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. I Baumeister, R. F. (red.), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* (s. 87-116). New York: Plenum Press.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21(1), 34-64.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Johnson, C., Crosby, R., Engel, S., Mitchell, J., Powers, P., Wittrock D. & Wonderlich, S. (2004). Gender, ethnicity, self-esteem and disordered eating among college athletes. *Eatong Behaviours*, 5, 147-156.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 436-470.
- Johnson, M. & Forsman, L. (1995). Competence strivings and self-esteem: an experimental study. *Personal and Individual Differences*, 19, 417-430.
- Jones, G., Swain, A. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of sport & exercise psychology*, 13, 1-15.
- Josephs, R.A., Markus, H.R. & Tafarodi, R.W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63, 391-402.
- Kling, K.C., Hyde, J. S., Showers C. J. & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125, 470-500.
- Koivula, N., Hassmén, P., Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Lindwall, M. (2011). *Självkänsla - Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Författaren och Studentlitteratur.
- Lindwall, M., Ascí, H. & Hagger, M. S. (2011). Factorial validity and measurement invariance of the Revised Physical Self-Perception Profile (PSPP-R) in three countries. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 115-128.
- Lindwall, M., Ascí, H., Palmeira, A., Fox, K. R., & Hagger, M, S. (2011). The importance of importance in the physical self: Support for the theoretically appealing but empirically elusive model of James. *Journal of Personality*, 79, 303-333.
- Lindwall, M. (2008). Självkänsla- bortom populism och teoretiskt vingliga nybyggen. *Psykologtidningen*, 1, 23.
- Lindwall, M. (2004). Exercising the Self: On the Role Exercise, Gender and Culture in Physical Self-Perceptions: Unpublished doctoral dissertation. Department of Psychology, Stockholm University. Intellecta Docusys AB.



- Lindwall, M. & Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 373–380.
- Lirgg, C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 294-310.
- Lundh, L-G., Saboonchi, F., & Wångby, M. (2008). The Role of Personal Standards in Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach to the Study of Patterns of Perfectionism. *Cognitive Therapy and research*, 32, 333-350.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 355-367.
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412-422.
- Pliner, P., Chaiken, S. & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and social psychology bulletin*, 16, 263-273.
- Russell, W.D., Robb, M. & Cox, R.H. (1998). Sex, sport, situation and competitive state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 816-818.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Slaney, R. B. & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development* 74, 393-398.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. I Morgan, W. P. (red.), *Physical Activity and Mental Health*. (s. 127-143). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Stoeber, J. & Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46, 530-535.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Thatcher, J., Thatcher, R. & Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 44, 300-308.
- Voight, M. R., Callaghan, J. L., & Ryska, T. A. (2000). Relationship between goal orientations, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-american female youth athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 23, 271-288.
- Witting, A., Duncan, S. & Schurr, K. (1987). The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *Journal of sport behavior*, 10, 192-199.

- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 6, 443-457.
- Wulff, M. B., & Steiz, J. A. (1999). A path model of the relationship between career indecision, androgeny, self-efficacy, and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 953-940.

## **Bilaga 1**

Hej!

Vi heter Mette Andersson och Matilda Rydén. Vi skriver en C-uppsats i psykologi om självkänsla inom idrott.

Ditt deltagande är helt frivilligt. Du kommer här få besvara ett antal frågor som berör självkänsla och prestation. Anvisningar finns till hands i frågeformuläret men är det något du undrar över så är det bara att fråga någon av oss.

Du kan således avbryta ditt deltagande när du önskar. Svaren på frågeformulären kommer att behandlas konfidentiellt. Vi kommer endast att använda resultaten för att generalisera på gruppnivå. Har du några frågor kring vår studie finns vi tillhands efter att du har fyllt i frågeformuläret för att besvara frågor. Vill du ta del av studien kan vi nås på: [metand09@student.hh.se](mailto:metand09@student.hh.se) och [matryd09@student.hh.se](mailto:matryd09@student.hh.se)

Tack för din medverkan!

Med Vänlig Hälsning,

Mette Andersson & Matilda Rydén

## Bilaga 2

Var vänlig först att svara på dessa bakgrundsfrågor. Denna information använder vi endast för att beskriva hur hela testgruppen ser ut och dina svar kommer inte att användas individuellt.

ÅLDER: \_\_\_\_\_

KÖN: MAN/ KVINNA (ringa in)

IDROTT: \_\_\_\_\_

NIVÅ (div, handikapp, personbästa, medelresultat el dyl.): \_\_\_\_\_

*Anvisningar: sätt ett kryss i den ruta som passar dig bäst.*

A. Hur viktig är idrotten för dig?

Den är helt oviktig  Den är mycket viktig

B. I vilken utsträckning prioriterar du idrotten före skola/jobb?

Aldrig  Alltid

C. I vilken utsträckning prioriterar du idrotten före socialt umgänge med vänner?

Aldrig  Alltid

D. I vilken utsträckning prioriterar du idrotten före tid med familjen?

Aldrig  Alltid

E. I vilken utsträckning prioriterar du idrotten före annat i din fritid?

Aldrig  Alltid

F. Hur viktigt är det för dig att utvecklas inom idrotten?

Det är helt oviktigt  Det är mycket viktigt

G. Hur viktigt är det för dig att tävla på en högre nivå än vad du gör idag?

Det är helt oviktigt  Det är mycket viktigt



