



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD  
- Vi spränger gränserna

# Individuella idrottares upplevda källor till self-efficacy

Högskolan i Halmstad  
Sektionen för Hälsa och Samhälle  
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2011  
C-uppsats, 15 hp  
Handledare: Natalia Stambulova  
Examinator: Urban Johnson

Författare: Johanna Andersson  
och Johan Hellsten

Andersson, J & Hellsten, J. (2011). *Individuella idrottares upplevda källor till self-efficacy* (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

### Sammanfattning

Syftet med föreliggande studie var att kartlägga källor till self-efficacy hos individuella idrottare med hjälp av self-efficacy teorin och pyramid för prestation. Följande frågeställningar har besvarats: (A) vilka källor använder individuella idrottare vid hög self-efficacy (B) Vilka källor använder individuella idrottare vid låg self-efficacy? och (C) Vilken är relationen mellan self-efficacy och prestation? Tio semistrukturerade intervjuer genomfördes på tio individuella idrottare (5 manliga och 5 kvinnliga) i ålder 18-27 år. Resultaten visade att tidigare erfarenheter var den största källan till ökat self-efficacy. Uttryck som "tränat bra innan" och "bra förberedelse" använder intervjupersonerna för att beskriva denna källa. "Prestationsångest" och "press på mig själv" uttrycktes bland intervjupersonerna i det känslomässiga tillståndet som var den största källan vid lågt self-efficacy. I sambandet mellan self-efficacy och prestation kan ett mönster presenteras, högt self-efficacy ger framgångsrik prestation och lågt self-efficacy ger misslyckad prestation.

Nyckelord: Individuella idrottare, prestation, upplevda källor till self-efficacy, self-efficacy

Andersson, J & Hellsten, J. (2011). Individual sportathletes' perceived sources of self-efficacy. (C-essay in sport psychology, 15 ECTS credits). School of Social and Health Sciences. University of Halmstad.

### Abstract

The purpose of this study was to examine the sources to self-efficacy among individual sportathletes based on self-efficacy theory and the high performance pyramid. The objectives were to examine: (A) sources individual sportathletes uses in high self-efficacy (B) sources of individual athletes in low self-efficacy (C) the relationship between self-efficacy and performance. Ten semi-structured interviews were conducted with ten individual athletes (five men and five women) in age 18 - 27. The results showed that past experience was the major source of high self-efficacy with expressions such as "trained well before" and "good preparation" used the most by the participants. "Performance anxiety" and "external pressure" were the largest source of low self-efficacy. Examining the relationship between self-efficacy and performance revealed two pattern, high self-efficacy in 90 % cases is associated with successful performance and low self-efficacy in 80% cases is associated with poor performance.

**Keywords:** Individual sport athletes, performance, perceived sources of self-efficacy, self-efficacy

## Introduktion

Self efficacy har enligt utövare, tränare och psykologer inom idrott en viktig roll på prestationen. Alla är överens om att self-efficacy som egenskap har en stark påverkan på tankar, känslor och beteende (Feltz, Short & Sullivan, 2008). För att kunna prestera inom idrott krävs det en viss psykologisk färdighet för att kunna utföra de moment som krävs, hantera tävlingsmoment eller arbeta med sina färdigheter till optimalt (Feltz et al., 2008). Det finns många olika delar som kan bidra till ett ökat självförtroende för en person. Short & Ross-Stewart (2009) liknar dessa delar vid en ”kokbok” av åtgärdsstrategier som främst bör användas av de som jobbar praktiskt med idrottspsykologi. Self efficacy kan ses från en idrottares ögon som tilltro till sin egen förmåga. Sin tilltro till sig själv speglar ofta igenom under en prestation (Feltz et al, 2008). För en tränare är det inte bara viktigt att hitta metoder för att ge idrottarna ökat self efficacy utan även tränarnas tilltro på sin egen förmåga speglar sig hos spelarna och deras self efficacy.

Att arbeta med self efficacy handlar inte om de idrottsliga färdigheter som en idrottare har utan hur dessa färdigheter används på ett optimalt sätt (Feltz et al, 2008). Arbetet med self efficacy-interventioner handlar om att hitta metoder och vägar för att hantera de hinder som kommer under vägen och som kan störa förmågan att prestera optimalt. (Mellalieu & Hanton, 2009).

De flesta idrottare, tränare och idrottspsykologiska rådgivare tror starkt på att förtroende (självförtroende) är en avgörande psykologisk förutsättning som krävs för att nå framgång inom sporten. Elitidrottare på internationell nivå identifierade självförtroende som den mest avgörande mentala färdighet att definiera mental styrka (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Jones, Hanton, & Connaughton, 2002), och självförtroende verkar konsekvent som en viktig färdighet besatt av framgångsrika elitidrottare (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Greenleaf, Chung, & Guinan, 2002; Kitsantas & Zimmerman, 2002). Elitlandhockeyspelare identifierade utvecklingen och ihållandet av självförtroende som ett av deras största behov inom mental träning (Grove & Hanrahan, 1988). Ökning av förväntningarna på förtroendet har också visat en positiv påverkan på prestation i idrott och fysisk aktivitet (Feltz, 1982; Feltz, Landers, & Raeder, 1979; McAuley, 1985). En av de mest undersökta typer av tankar som starkt förutsår prestationsbeteenden som anstränging, uthållighet och prestation är situationsspecifikt självförtroende (Bandura, 1977, 1986, 1997).

Nyligen har narrativ (Feltz & Lirgg, 2001) och meta-analytiska (Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000) recensioner bedrivits på området för idrott och de har visat tydliga bevis för ett signifikant samband mellan self-efficacy tro och prestation. Self-efficacy påverkar även prestationen indirekt genom dess positiva effekt på personliga målsättningsnivåer och prestationsstrategier (Locke et al., 1984; Wood et al., 1990). De som besitter en hög tro på sin self-efficacy söker svårare utmaningar att delta i och svarar med en högre anstränging och uthållighet i krävande situationer (Bandura, 1982; Bandura & Cervone, 1983)

### Begreppsdefinitioner

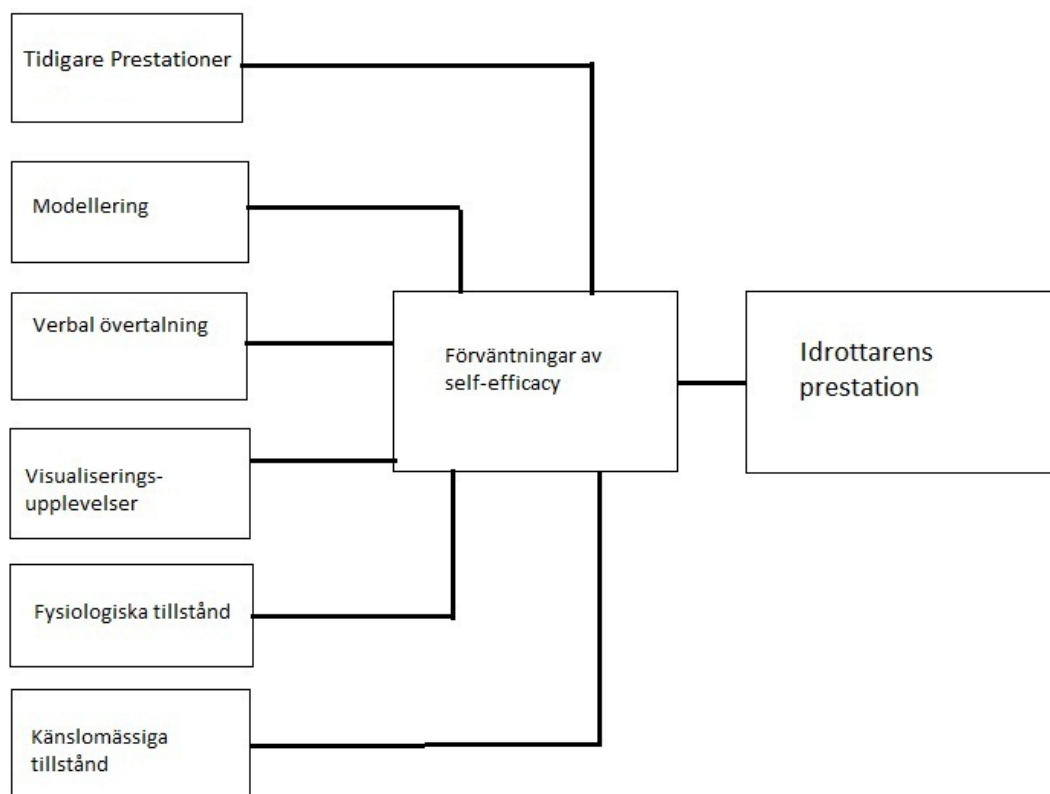
*Self-efficacy* beskrivs enligt Bandura, (1997) som tron till någons kapacitet att organisera och utföra de delar som krävs för att utföra en given uppgift. Self-efficacy har förklarats som människors ”tro” på sin egen förmåga att framgångsrikt utföra en uppgift eller aktivitet i en specifik situation eller sammanhang (Feltz, 1994).

*Prestation* beskrivs av U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health som Utföra specifika fysiska rutiner eller förfaranden av en som är utbildad eller skicklig i fysisk aktivitet. Prestationen påverkas av en kombination av fysiologiska, psykologiska och sociokulturella faktorer.

### **Teoretisk referensram**

#### **Self-efficacy theory**

Banduras self-efficacy teori refererar till “tron på sin kapacitet att organisera och genomföra handlingsplaner för att producera vissa färdigheter” (Bandura 1977). Dessa kapaciteter omfattar reglering, inte bara fysisk prestation men också tankeprocessen, känslomässiga tillstånd och åtgärder som behövs i förhållande till föränderliga miljöförhållanden. Self-efficacy theory ger oss en modell där vi kan studera effekterna av självförtroende på idrottsprestationer, ihållandet och beteende. Enligt Banduras teori (Bandura 1977), härstammar våra känslor av self-efficacy från sex huvudsakliga källor; tidigare prestationer, modellering, verbal övertalning, visualiseringsupplevelser, fysiologiskt tillstånd och känslomässigt tillstånd. Dessa sex källor av efficacy kan tillämpas utan svårigheter i idrotts och motionsområden vilket är den stora anledningen till teorins popularitet bland idrotts- och motionspsykologer.



Figur 1. Model of self-efficacy, Feltz, 1984

### **Tidigare prestationer.**

Tidigare prestationer ger den mest tillförlitliga grunden för bedömning av self-efficacy eftersom de är baserade på tidigare upplevelser/erfarenheter. Om erfarenheterna har varit generellt framgångsrika, höjer de nivån av self-efficacy. Däremot så sjunker nivån av self-efficacy vid upprepande av misslyckande (Weinberg, & Gould, 2007). Forskning har visat att bland gymnaster och simhoppare ökar tidigare prestationer self-efficacy (McAuley & Blissmer, 2002).

### **Modellering.**

Fystränare, ledare och coacher använder ofta ställföreträdande erfarenheter, även känd som demonstration eller modellering för att hjälpa eleverna/spelarna lära sig nya färdigheter (Weinberg, Gould, 2007). Detta kan vara en oerhört viktig källa till self-efficacy för utövare som saknar erfarenheter till en viss uppgift och som litar på andras bedömning av dess kompetens. Exempelvis, att se en lagkamrat klara en svår uppgift kan minska ängslan och övertala andra lagkamrater att de också kan utföra denna uppgift.

### **Verbal övertalning.**

Tränare, ledare och föräldrar använder ofta övertygande tekniker för att påverka beteendet. Exempelvis kan en basebollstränare säga till en spelare, ”Jag vet att du är bra på att slå, så bara kämpa på. Slagen kommer så småningom att komma”. Denna typ av uppmuntran är viktig för spelarna och kan hjälpa att öka self-efficacy (Weinberg, Gould & Jackson, 1979).

### **Visualiseringsupplevelser.**

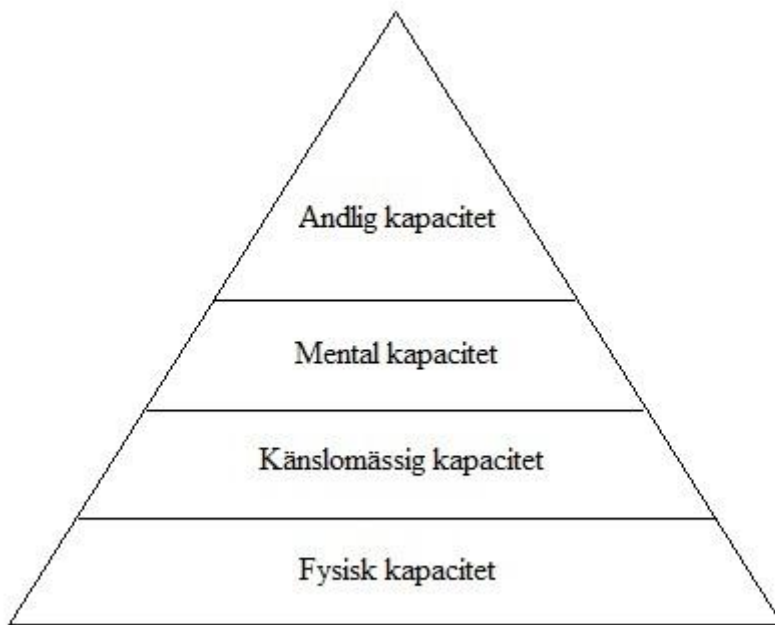
Individer kan skapa tro om personlig efficacy eller saknad av efficacy genom att visualisera, se sig själva eller andra agera effektivt eller ineffektivt i framtida situationer. Det viktigaste vad gäller att använda visualisering är att källan till självförtroendet är att se sig själv uppvisa skicklighet (Moritz, Hall, Martin & Vadicz, 1996).

### **Fysiologiskt tillstånd.**

Vårt fysiska tillstånd påverkar self-efficacy när individer associerar motvillig fysiologisk upphetsning med dåliga resultat, upplevd inkompetens och upplevda misslyckanden. Tvärtom, om fysisk upphetsning uppfattas som positivt, ökar self-efficacy (Weinberg, Gould, 2007). Exempelvis när människor känner obehagliga fysiologiska tillstånd som när hjärtat slår snabbare, är de mer troligt att de tvivlar på sin kompetens än om de upplever behagliga fysiologiska tillstånd.

### **Känslomässiga tillstånd.**

Även om fysiologiska signaler är viktiga komponenter av känslor så är känslomässiga upplevelser inte en produkt av fysiologisk upphetsning. Våra känslor eller humör kan vara ytterligare en källa av information om self-efficacy. Exempelvis en skadad idrottare som känner sig deprimerad och ängslig vad gäller hans rehabilitering, skulle troligtvis ha en lägre känsla av self-efficacy. Tvärtom skulle en idrottare som känner sig full av energi och positivitet, ha förbättrade eller starkare känslor av self-efficacy. Forskning har också visat att positiva känslor så som att vara lycklig, upprymd och lugn är mer benägna att förbättra efficacy-bedömningen än en med negativt känslomässigt tillstånd (Maddux & Meier, 1995)



Figur 2. Loehr and Schwartz's Prestations pyramid model, 2001

### **Pyramid för hög prestation – Idealt prestationstillstånd.**

Den optimala prestationen för idrottare är den optimala psykologiska och fysiologiska nivån av anspänning som kan mätas med muskelspänning, hjärtrytm och andningsfrekvens. Den optimala prestationen (IPS, Individual performance state) existerar hos varje idrottare och där ingår kropp, sinne, känslor, andlighet och kreativitet. High performance pyramid består av fyra delar, andlig kapacitet, mental kapacitet, känslomässig kapacitet och fysisk kapacitet. Optimal prestation uppstår när alla dessa fyra nivåer interagerar.

Andlig kapacitet innebär att energin man lägger ner är djupt grundad, det är en kraftfull källa till motivation. Mental kapacitet är skapad genom ökad kognitiv kapacitet så som fokus, kreativitet, färdigheter och klart tänkande. Förmågan att fokusera kan förbättras genom att använda sig av meditation och/eller andningstekniker. Fokus är förmågan att koncentrera energin på ett specifikt mål. Känslomässig kapacitet handlar om att vara i balans så som lugn, optimistisk, fokuserad, koncentrerad, glädje och ett stort engagemang. Grunden till IPS är fysiskt välmående och banar väg för optimal mental prestation. Genom att röra på sig kan cellerna och organen arbeta på en hög nivå (Loehr & Schwartz, 2001)

### **Tidigare forskning**

#### **Tidigare prestationer.**

Tidigare prestationer är enligt Bandura, (1997) den viktigaste variabeln till självförtroende genom att idrottaren själva har upplevt händelsen. Detta medför då att en tidigare positiv prestation ger ökat självförtroende och en tidigare negativ prestation ger ett minskat självförtroende enligt Feltz et al, (2008). Ett sätt att utgå från lyckade eller misslyckade erfarenheter från tidigare prestationer är att utgå från vunna eller förlorade prestationer. Enligt Moritz et al, (1996) undersökning visar att de idrottarna med bäst resultat vid prestation också har högre efficacy än de med sämre resultat.

För att arbeta med lyckade tidigare prestationer finns det belägg för uttrycket ”framgång föder självförtroende” då det är viktigt att för att bygga självförtroende måste den aktiva känna att det bygger på dennes egen prestation (Feltz et al, 2008). De åtgärder som kan genomföras för att uppnå en känsla av framgång kan vara att fokusera på en process eller att jobba med fysiska mönster (Feltz et al, 2008).

Enligt Chase, Feltz och Lirgg (2003) i deras studie om källor till self efficacy bland idrottare så är tidigare prestationer den största källan till just ökad self efficacy. Studien har gjorts på 34 kvinnliga basketspelare från 3 olika lag med en snittålder på 19,9 år. Studien grundar sig på Banduras self efficacy theory och hans sex olika delar för att uppnå self efficacy, tidigare prestation, verbal övertalning, ställföreträdande erfarenhet, fysisk/känslomässigt tillstånd och annan källa. Resultatet visar att tidigare erfarenhet är den vanligaste förekommande källa till self-efficacy men att erfarenhet från träning har en större roll än från tidigare matcher. Rekommendationer ges i studien till tränare att det är viktigt att skapa en känsla om att bemästra situationer under träningstillfälle.

En studie som har gjorts på effekter på self-efficacy, tillfredsställelse och personliga mål inom simmares prestation visar på att alla dessa områden påverkas av tidigare prestationer. En positiv tidigare prestation ger högre känsla av tillfredsställelse och ökad self-efficacy. Studien som är gjord av Theodorakis (1995) och använder sig av 42 deltagare och använder sig av self-efficacy scale för att mäta self-efficacy.

Vid en studie gjord på 154 roddare på sju olika åldersgrupper för tävling. I studien medverkade 58 män och 94 kvinnor. Magyar, Feltz och Simpson (2004) som har utfört studien användes sig av en enkät med frågor utformat speciellt för denna studie. Resultatet visar att den individuella self-efficacy påverkades mest av tidigare prestationer.

Av anledning att testa påverkan av tidigare upplevelser i self-efficacy, har idrottspsykologiska forskare experimentellt framkallat misslyckande eller framgång genom att manipulera feedback. Fitzsimmons, Landers, Thomas och van der Mars (1991) genomförde en studie där tyngdlyftare blev manipulerade att tro att de hade lyft mer, eller mindre än vad de verkligen hade. Tyngdlyftarnas self-efficacy-tro och prestation verkade öka av den falska positiva feedbacken.

Escarti och Guzman (1999) använde en liknande metod att manipulera collegestudenter i 100m häck. Deltagarna som fick positiv feedback visade högre self-efficacy och bättre prestation än de som hade fått negativ feedback. Dessa resultat stödjer, inom området sport, Banduras (1986,1997) påstående om att tidigare upplevelser effektivt kan påverka self-efficacy.

Gernigon och Delloye (2003) genomförde en studie där det primära syftet var att undersöka påverkan av ett tidigare resultat på self-efficacy och prestationen på nästa test/omgång. I studien deltog 62 sprinters på nationell tävlingsnivå. De fick först bedöma sin self-efficacy, sedan sprang de ett 60m lopp med manipulerad tidsfeedback (framgång och misslyckande), uttryckte orsaksmässiga attributioner och sedan sprang de ett till lopp på 60m. Analysen avslöjade att self-efficacy ökade vid framgång och minskade vid misslyckande. Resultatet visade även att positiv feedback vid framgång medförde en förbättring i nivån för self-efficacy inför nästa omgång. Detta gällde både kvinnor och män. Ändringarna av nivån på self-efficacy mellan första och andra omgången resulterade i en stor skillnad på den andra



omgången mellan de två feedbackvillkoren. Deltagarna som var med i framgångsgruppen visade en högre nivå av self-efficacy inför den andra omgången än vad deltagarna i misslyckandegruppen gjorde. Trots att framgångsfeedbacken förbättrade nivån av self-efficacy så skedde inga förändringar i styrkan i self-efficacy. Däremot medförde misslyckandefeedback en försämring i nivån av self-efficacy hos kvinnor och hos männen försämrades styrkan av self-efficacy.

### **Ställföreträdande erfarenheter**

När en idrottare ser en annan idrottare som är väldigt lik den själv, klara av en prestation ökar känslan av att då klarar jag också det och på så sätt ökar self efficacy att lyckas enligt Feltz (1994). Genom att en tränare visar ett moment kan idrottaren ta till sig information om momentet som ökar self efficacy att själv klara av det (Feltz et al, 2008) Även media är en inkörsport till ökad self efficacy då till exempel män ser andra män på TV bryta fysiska barriärer och tilltro till sin egen förmåga att klara detta ökar. Ju mindre kunskap och vetskap personer har om sin egen förmåga ju mer använder personer omgivningen som riktmärke för sin egen (Feltz et al, 2008)

Vid en studie gjord av Boardley, Kavussanu och Ring (2008) på idrottares syn på tränares effektivitet ur ett idrottarperspektiv visade resultatet att idrottarna som hade kunniga tränare också ökade känslan av att bemästra moment. En direkt konsekvens av att känna sig bemästra moment är self efficacy. Studien är gjord på 66 manliga rugbyspelare fördelat på nybörjare, amatörer, universitetsspelare och proffs. Mätningen gjordes med en enkät med skala 0-10 där 0 är inte alls effektiv och tio är extremt effektive.

### **Visualisering.**

Enligt Bandura (1997) är visualisering en form av ställföreträdande erfarenhet medan andra så som Maddux (1995) menar på att det är en egen källa till self efficacy. Feltz et al, (2008) återbygga självförtroende. I en studie av Mellalieu, Hanton och Thomas (2009) på manliga rugbyspelare bekräftar dem att visualisering har stor positiv effekt på idrottares self efficacy men kan också användas direkt för att motverka negativa tankar.

Vid en undersökning gjord av Cumming, Nordin, Horton och Reynaolds, (2006) på 95 darts spelare var av 52 män och 42 kvinnor i ålder 19-29 år. Darts spelarna placerade sin tro på sitt kastande på en skala 0 % (är väldigt säker på att inte klara det), 50% (är osäker) och 100% ( Jag är säker på att klara det). Darts spelarna delades in i två grupper där en grupp använde sig av visualisering och self-talk medan en grupp inte använde något styrt hjälpmedel.

Undersökningen visar inte på något samband mellan användandet av visualisering och self-talk och ökat self efficacy. Det kunde där emot konstateras att tidigare prestationer kunde ses som ett samband med ökat self efficacy.

Vid en studie av Short, Bruggeman, Engel, Marbarck, Wang, Willadsen och Short (2002) på 83 golfspelare var av 47 st var män och 36 st var kvinnor visar att visualisering gav en ökad self efficacy vid puttning. Resultaten visar på att kvinnor och män reagerar olika starkt beroende på form av visualisering.

En komponent i Bandura´s self-efficacy theory är visualiseringsupplevelser vilket har undersökts i en studie där golfspelare manipulerades med olika visualiseringsmetoder (Short et al, 2002) innan de genomförde ett visst antal puttar, visade resultatet att gruppen som blev utsatt för underlättande visualisering hade högre medelvärde än gruppen som blev utsatt för försvagande visualisering. Vad gäller self-efficacy fanns det en signifikant

visualiseringsriktning (imagery function and gender interaction) som visade sig bättre än övriga. Detta resultat tyder på att riktning och visualiseringsfunktion kan påverka self-efficacy och prestation och att kvinnor och män responderar olika på visualiseringsinterventioner. Undersökningens resultat kan också kopplas till self-efficacy theory som menar att många faktorer tillsammans avgör self-efficacy-nivån och prestationen.

Det som kan sammanfattas inom ramen av Banduras 6 pelare är att alla har en betydande effekt på självförtroendet och styrker då Banduras teorier. Det som kan vara tveksamt är visualiseringens inverkan då personen i fråga måste besitta kunskapen om hur man använder visualisering effektivt för ett resultat kan framkomma (Bandura, 1997)

### **Verbal övertalning.**

Genom att få feedback på det som har gjorts kan en idrottare utvärdera sin prestation. Feltz et al, (2008) menar på att denna teknik är väl använd av tränare, ledare, föräldrar och idrotts kollegor för att påverka self efficacy hos idrottaren. Ett annat sätt att jobba med verbal övertalning är self-talk som idrottare själva kan använda för att uppnå ökad self efficacy (Feltz et al, 2008). Hur en tränare förhåller sig till en idrottares prestation kan avgöra hur vida en idrottare reagerar med ökat eller minskat self efficacy. Om en prestation beskrivs av tränare som idrottarens förmåga ökar self efficacy mot om en prestation beskrivs som motståndarens brist på förmåga (Feltz et al, 2008). Ett av de vanligaste sätten att bygga självförtroende är via kommunikation och då via feedback enligt Feltz et al, (2008).

Vid en studie gjord av Coatsworth och Conroy (2006) på 135 simmare med 52 killar och 83 tjejer i ålder 7-18 år där self efficacy mättes under en 7 veckor med olika tränar kompetens. Den ena gruppen av tränare var mer psykologisk inriktad med kunskap om feedback och hur den kan ges på bästa möjliga sätt. Resultatet av studien visar på att mindre barn och flickor var den gruppen simmare som fick störst ökat self efficacy under denna 7 veckors period.

Vid en studie gjord av Gernigon och Delloye (2003) på 62 franska sprinterlöpare var av 42 var män och 20 var kvinnor med medelålder 19,9 år visar att genom positiv feedback gav en ökad efficacy. Undersökningen gjordes via 4 individuella lopp där efter varje lopp gjorde deltagarna IAAF poäng enkät med skala 10% (inte säker) och 100% (helt säker).

Undersökningen visade att det finns ett samband mellan positiv feedback och ökad self efficacy,

Vid en studie gjord av Weinberg, Grove och Jackson (1992) på tränares strategier för att öka self efficacy bland Australienska och Amerikanska tennisspelare hittade de intressanta fynd. Det visar sig att den strategi som tränarna ansåg vara mest effektiv för att öka en spelares self efficacy var att uppmana spelarna till positiv self-talk. Undersökningen gjordes på 60 tennistränare var av 38 manliga och 22 kvinnliga. Mätningen gjordes med hjälp av en enkät med en skala 1-5 där 1 var inte effektiv och 5 var väldigt effektiv.

Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios och Theodorakis (2008) har gjort en studie om effekten av self-talk på unga tennisspelare. Studien har gjorts på 46 tennisspelare fördelat på 22 pojkar och 24 tjejer. Mätningen av self efficacy gjordes via enkät där en skala 1-10 var alternativ. Resultatet i studien visar på att self-talk hade en inverkan på tennisspelarnas self efficacy.

### **Fysiskt tillstånd.**

För att en idrottare ska kunna prestera optimalt krävs också att kroppsuppfattning och en förståelse för kroppens signaler är god. En viktig egenskap med kroppskännedom beskriver Short & Ross-Stewart (2009) är att kunna identifiera signaler vid smärta. Genom att kunna hantera obehag under ett utövande på ett sätt som inte påverkar prestationen är ett tecken på god self efficacy enligt Feltz et al, (2008) Kunskapen om sin kropps förmåga att hantera de krav som ställs är en viktig del av förmågan att bygga self efficacy till en prestation. (Feltz et al, 2008).

### **Känslomässigt tillstånd.**

De åtgärder som kan arbetas med för att öka självförtroende i det känslomässiga tillståndet bygger på att kunna kontrollera den känslomässiga upphetsningen eller som Hanton och Jones (1999) beskriver det ”att få fjärlarna i magen att flyga i formationer”.

Maureen, Weiss, Wiese, och Klint (1989) gjorde en undersökning på 22 pojkgymnaster i åldrarna 7 till 18 år där de mätte deras känslor, nervositet och ångslan inför en tävling genom ett frågeformulär där de fick svara med 5 olika nivåer, exempelvis ”Jag oroar mig för att inte komma ihåg mina rutiner”, svarsalternativen fanns mellan aldrig, nästan aldrig, ibland, ofta och väldigt ofta. Resultatet visade att sex av sju korrelationer mellan self-efficacy och gymnastens prestation var signifikant och self-efficacy visade sig vara en signifikant förutsägande variabel i regressionsanalysen. Resultatet av denna undersökning stöds av Scanlan et al's, (1984) tidigare forskning som visar att gymnaster med högre efficacy-förväntningar nådde ett bättre resultat än de med lägre förväntningar på sin förmåga.

Darren, Treasure, Curt, Lox och Monson (1996) genomförde en studie där miljömässiga faktorer inkluderades då de undersökte relationen mellan self-efficacy, prestation och påverkan före en tävling. I studien deltog 70 manliga brottare med en medelålder på 16 år. Av denna studie framkom att self-efficacy befanns vara signifikant associerade med positiv och negativ påverkan och kognitiv och somatisk ångest. Resultatet visar ett konsekvent mönster i relationen mellan self-efficacy innan tävling och både positiva och negativa känslomässiga stadier. Vad man särskilt hittade i denna studie var att self-efficacy var positivt förknippat med positiva känslor och negativt förknippat med negativa känslor. I överensstämmelse med social cognitive theory var self-efficacy en starkare förutsägande variabel för prestation då mätningen var processororienterad än när det var win-loss.

### **Övrigt**

Genom målsättningsarbete kan en åtgärd för ökat self efficacy åstadkommas. Enligt Bandura (1997) är praktiska mål mest effektiva då de oftare kan utvärderas. Enligt Feltz och Weiss (1982) är både process och uppgift relaterade mål viktiga att ha med. Effekten av self-efficacy, tidigare prestationer, målsättning och självbelåtenhet på prestationen undersöktes i en studie (Theodorakis, 1995) där 42 simmare deltog. Resultatet av denna studie visade att self-efficacy, självbelåtenhet och målsättning alla är bestämningsfaktorer för prestationen. I första steget av analysen visades en stark effekt av tidigare prestationer vilket är en nyckelfaktor för self-efficacy, självbelåtenhet och personlig målsättning. Personlig målsättning var påverkad av nivån på tidigare resultat och även av upplevd self-efficacy och tillfredsställelse. När tidigare resultat eliminerats stödde resultatet en medlande roll för personliga mål mellan self-efficacy och prestation.

Även om ett antal studier tidigare har syftat till att finna effekten och påverkan av self-efficacy på prestation är det av intresse att vidare undersöka vilka psykologiska färdigheter som används för att just stärka self-efficacy inom olika idrotter. Den forskning vi har tagit del av har inte redovisat någon tidigare forskning på svenska individuella idrottare vad gäller självförtroende och därför ligger det i vårt intresse att undersöka just självförtroende hos svenska individuella idrottare. För att undersöka vad för åtgärder som idrottare använder sig av utgår arbetet från Banduras två teorier, Social- cognitive theory och Self-Efficacy theory.

### **Syfte**

Vårt syfte med denna studie är att kartlägga källor individuella idrottare använder sig av vid hög och låg self-efficacy, och även att undersöka relationen mellan self-efficacy och prestation.

Frågeställningar:

- A. Vilka källor använder individuella idrottare vid hög self-efficacy?
- B. Vilka källor använder individuella idrottare vid låg self-efficacy.
- C. Vilken är relationen mellan self-efficacy och prestation?

## **Metod**

### **Informanter**

Denna studie genomfördes på tio individuella idrottare (n=10, m=22,5) varav nio är aktiva på elitnivå. Totala antalet informanter var fem män och fem kvinnor med en ålder mellan 18 och 27 år. Urvalet var bekvämlighetsurval och idrottare på elitnivå i Sverige. Målet med urvalsmetoden grundade sig i att få tio individuella idrottare på elitnivå med då förhinder för en idrottare ägt rum valdes även en idrottare på hög nationell nivå men inte på elitnivå. De idrotter som representeras i undersökningen är friidrott, tennis, golf, brottning, fotbollsfreestyle, simning, badminton och längdskidåkning.

### **Instrument**

Undersökningen genomfördes med hjälp av en semistrukturerad intervju med tre bakgrundsfrågor och elva frågor om self-efficacy samt ett flertal följdfrågor. En intervjuguide (se Bilaga 1) konstruerades på egen hand och med handledning utifrån de teoretiska referensramarna som arbetet och undersökningen bygger. De tre bakgrundsfrågorna var öppna frågor om intervjupersonernas karriär och tidigare idrottsår så som upplägg och tävling. Frågor som "Beskriv din idrottskarriär?" ställdes. Vidare ställdes frågor som är byggda på Bandura's self-efficacy theory och hans sex källor till situationsspecifikt självförtroende.

### **Procedur**

Intervjuguiden konstruerades på egen hand och med hjälp av handledare samt utifrån de teoretiska referensramarna som arbetet bygger på (Bandura, 1977). Intervjufrågorna utformades efter Banduras sex källor till situationsspecifikt självförtroende. Frågorna var utformade att ge svar efter egen uppfattning av situationsspecifikt självförtroende och även från både positivt och negativt perspektiv vilket innebär ett tillfälle där de hade hög self-efficacy och ett tillfälle där de hade låg self-efficacy. Utifrån det fick intervjupersonerna beskriva en tävling från varje tillfälle, hög self-efficacy och låg self-efficacy och därefter ställdes frågor om vilka källor som använts. Intervjupersonerna kontaktades delvis via mail och delvis via telefon då möte eller tid bestämdes. Mobiltelefoner och datorprogram användes för inspelning av intervjuerna. Fem av intervjuerna genomfördes med hjälp av Skype, som är

ett kommunikationsmedel som används via dator och internet, och de resterande fem skedde via möte med intervjupersonerna.

Vid mötet informerades intervjupersonerna om syftet med studien, de informerades även om att det är frivilligt och kan avbryta intervjun, utan att ange orsak om de önskar. De informerades om att deras deltagande och svar behandlas konfidentiellt samt fick ge samtycke om att inspelningsinstrument fick användas. De erbjöds även att ta del av det färdiga arbetet. Intervjuerna pågick som kortast i 20 minuter och som längst i 47 minuter. Nivå av idrottande redovisas inte i resultatet. Urvalet är fördelat i fem kvinnliga och fem manliga idrottare.

De tio intervjuerna transkriberades från inspelningen för att sedan av brytas ned i en kategori profil som visar antalet källor till self-efficacy som informanterna angav. För att få svaret på vår tredje frågeställning angående relationen mellan self-efficacy och prestation, skapade vi en tabell som visar hur informanternas self-efficacy var och hur prestationen blev. Genom Intervjupersonernas beskrivna self efficacy vid ett sepcifikt tillfälle får de också svara på frågan om hur den prestation genomfördes, lyckad eller inte.

### **Analysmetod**

Först skedde en omfattande genomläsning av den transkriberade texten och relevant data togs ut. Utifrån de relevanta data plockades ännu mindre delar ut till rådataenheter. Från de utplockade rådataenheterna och Banduras sex källor till self-efficacy skapades fyra kategoriprofiler, två för hög self-efficacy och två för låg self-efficacy.

De två profilerna för hög self-efficacy delades i icke stimulerad och stimulerad utifrån hur intervjupersonerna har beskrivit sina källor. Icke stimulerad källa innebär de svar som intervjupersonerna lyft fram själva och stimulerad källa innebär de svar intervjupersonerna lyft fram efter att vi presenterat de sex olika källorna till self-efficacy. Eftersom att de får information om dessa kan de finna så kallade omedvetna källor de använder men som de inte lyfter fram av sig själva.

Den första kategoriprofilen innehåller rådataenheter som beskriver idrottarnas upplevda källor av hög self-efficacy, den andra innehåller rådataenheter som beskriver idrottarnas svar på stimulerade tankar om källor till hög self-efficacy. Den tredje kategoriprofilen innehåller rådataenheter som beskriver idrottarnas upplevda källor av låg self-efficacy och den fjärde kategoriprofilen innehåller rådataenheter som beskriver idrottarnas svar på stimulerade tankar om källor till låg self-efficacy.

Profilerna har bearbetats induktivt vilket innebär att subteman har skapats utifrån rådataenheterna. Subteman leder sedan in i huvudteman som baseras på Bandura´s sex källor till self-efficacy. I huvudteman ingår tidigare erfarenheter, verbal övertalning, modellering, känslomässigt tillstånd, fysiskt tillstånd, visualisering och ytterligare en kategori som benämns med övrigt, innehållande de data som går utanför modellen.

Profilerna har även bearbetats deduktivt vilket innebär att utgångspunkt har varit huvudteman, Bandura´s sex källor till self-efficacy. Därifrån har subteman och rådataenheterna behandlats utifrån om huvudtemat är baserat på hög self-efficacy eller låg vilket innebär att vid hög self-efficacy har subteman döpts till exempelvis ”positiv kontroll av känslor” som då framhäver källan till just hög self-efficacy, och vid låg har subteman döpts till exempelvis ”tidigare misslyckanden” som framhäver källan till just låg self-efficacy. Med hjälp av de fyra kategoriprofilerna har vi fått svar på våra två första frågeställningar.

Citat plockades även ut från intervjuerna och presenteras i resultatet för att förtydliga rådataenheterna. För att få svar på vår tredje frågeställning har två tabeller skapats (se tabell 3, och tabell 4) där vi med hjälp av procenträkning får ut i vilken utsträckning våra intervjupersoner använder sig av de sex källorna vid högt och lågt self-efficacy. Tabellerna är uträknad på så sätt att varje intervju har granskats och källor, oavsett om de är stimulerade eller ej har redovisats som en använd källa. En tabell redovisar intervjupersonernas användande av källor till hög self-efficacy och en redovisar intervjupersonernas användande av källor till låg self-efficacy. Svaren redovisas i procent.

### **Resultat**

Resultatet framställs utifrån våra tre frågeställningar. De två första frågeställningarna presenteras i fyra kategoriprofiler där de är uppdelade i upplevda källor vid hög self-efficacy (se bilaga 2), upplevda källor vid låg self-efficacy (se bilaga 3), stimulerade källor vid hög self-efficacy (se bilaga 4) och slutligen stimulerade källor vid låg self-efficacy (se bilaga 5). Data har behandlats både induktivt och deduktivt vilket innebär att den har behandlats både från rådataenheterna via subteman till huvudteman och sedan från huvudteman via subteman till rådataenheterna. De sex källor som arbetet utgår ifrån är huvudteman och utifrån rådataenheterna har subteman skapats. De källor som intervjupersonerna inte anger som källa till self-efficacy har tagits bort från kategoriprofilerna. Utifrån kategoriprofilerna kan de vanligast förekommande källorna utläsas.

Resultatet presenteras med totalt antal rådataenheter samt beskrivande citat. Resultaten redovisas utifrån Banduras sex källor till self-efficacy samt en övrig kategori med källor som inte kan kategoriseras i de sex källor som Banduras teori baseras på. Studiens resultat framställs dels i en icke stimulerad del av self-efficacy där intervjupersonerna på eget initiativ har lyft fram källorna och dels i en stimulerad del där intervjupersonerna fått Banduras sex källor redovisade för sig. En uträkning av våra deltagares användande av källorna till self-efficacy har också gjorts och presenteras i procentandel i tabell 1. För hög self-efficacy framkom 47 rådataenheter icke stimulerade och efter stimulering framkom ytterligare 34 rådataenheter. För låg self-efficacy framkom 39 rådataenheter icke stimulerade och efter stimulerade framkom ytterligare 28 rådataenheter.

### **Vilka källor använder individuella idrottare vid hög self-efficacy?**

Resultatet av denna studie visar att tidigare erfarenheter utgav 19 rådataenheter av totalt 81 rådataenheter. Av dessa är 18 källor som intervjupersonen själv beskrivit och en är källor som de beskriver efter att de har tagit del av Banduras sex källor till self-efficacy. ”Tränat jättebra innan” och ”Bra förberedelse” är de främsta källor som angivits vid hög self-efficacy och båda är även icke stimulerande källor. Idrottare B uttryckte sin källa enligt följande ”då kändes det jättebra hela tiden för jag simmade snabbt på träningspassen innan tävlingen och gjorde några testlopp där jag slog personligt rekord och då kändes det jättebra”

Vid känslomässigt tillstånd utgavs 16 av 81 rådataenheter som en källa till hög self-efficacy. Av dessa är elva källor som intervjupersonen själv beskrivit och fem är källor som de beskriver efter att de har tagit del av Banduras sex källor till self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver känslorna av inre balans så som ”flow” som är en icke stimulerad källa och ”kunna kontrollera känslor” som är stimulerad källa. Idrottare D uttryckte sin källa enligt följande ”om jag ska förklara den rondan så hade jag sånt flow i mig.

Det var så konstig känsla för man fattade liksom inte hur den man spelade med kunde missa". Idrottare B förklarade "jag brukar vara ganska duktig på att kontrollera de där negativa nervösa känslorna eller vad man brukar säga. Göra det till bra nervösa känslor. Det är jag väldigt duktig på att kontrollera."

Vad gäller fysiskt tillstånd utgavs 15 av 81 rådataenheter som en källa till hög self-efficacy. Av dessa är åtta källor som intervjupersonen själv beskrivit och sju är källor som de beskriver efter att de har tagit del av Banduras sex källor till self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver fysisk form så som "känns bra i kroppen" som är en icke stimulerad källa och fysisk flow så som "lätt och grym i kroppen" som är stimulerad källa. Idrottare E uttryckte sin källa enligt följande "jag hade så mycket energi i kroppen. Kroppen blev bara jättepigg." Idrottare H uttryckte sin källa enligt följande "det kändes så sjukt bra i kroppen och jag var inte det minsta trött".

Vad gäller verbal övertalning utgavs elva rådataenheter av 81 som en källa till hög self-efficacy. Av dessa är två källor som intervjupersonen själv beskrivit och nio är källor som de beskriver efter att de har tagit del av Banduras sex källor till self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver utomstående uppmuntran så som "andra peppar mig" och "tränaren peppar mig". Idrottare G uttryckte sin källa enligt följande "jag fick ganska mycket peppning därifrån. De trodde verkligen på mig och att det skulle fungera." Idrottare B uttryckte sin källa enligt följande "min tränare peppar mig hela tiden och har hjälpt mig väldigt mycket mot den framgång jag har haft de senaste åren."

Den sista kategorin är "övrigt" och beskriver det intervjupersonerna har lyft fram som ligger utanför Banduras sex källor. Det utgavs tio av 81 rådataenheter i denna kategori som en källa till hög self-efficacy. Av dessa är åtta icke stimulerade källor och två stimulerade källor. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver mentala tankar så som "gå in i mig själv" som är en icke stimulerad källa och teknisk förberedelse så som "hade en plan att gå efter". Idrottare A uttryckte sin källa enligt följande "sen bara gick jag in i en mental bubbla."

Idrottare D uttryckte sin källa enligt följande:

Jag hade en plan som jag verkligen gick utefter, en spelplan, och följde den. Jag tror att det var därför. Jag kände att det var ingenting som kunde hindra mig för jag hade något att falla tillbaka till om något skulle gå snett.

Vid visualisering utgavs endast nio av 81 rådataenheter, alla som en stimulerad källa till hög self-efficacy så som "ser tävlandet i huvudet". Idrottare E uttryckte sin källa enligt följande "man har ju bilder från förra matchen då man spelade bra och då försöker man ta med sig dem till nästa match". Idrottare B uttryckte sin källa enligt följande "det är lite mer såhär som drömmar och funderingar på hur loppet kommer att se ut. Då kan jag liksom bygga upp en bild i huvudet lite grand hur många armtag jag ska göra och hur starten ska vara."

Vid modellering utgavs endast en av 81 rådataenheter som en källa till hög self-efficacy. Källan som nämndes var "kan hon så kan jag" och var beskriven efter att de tagit del av de sex källorna. Idrottare E uttryckte sin källa enligt följande "när dom slår en spelare som är högre rankad så får man en känsla att kan hon så kan jag"

De källorna som beskrevs som vanligast förekommande bland idrottarna är tidigare erfarenheter (19) och känslomässigt tillstånd (16). Vad gäller tidigare erfarenheter är 18

rådataenheter icke stimulerade källor och 1 stimulerande. Vad gäller känslomässigt tillstånd är elva icke stimulerade källor och fem stimulerade.

Nedanstående tabell visar i vilken utsträckning intervjupersonerna använder de sex olika källorna vid hög self-efficacy. Nio idrottare i denna studie anger känslomässigt tillstånd som en källa till hög self-efficacy och endast en idrottare anger modellering som en källa till hög self-efficacy.

**Tabell 1.** Tabell för antalet idrottare som använder källan vid hög self-efficacy

Hög Self-efficacy		
Källor	Procent	Antal idrottare
Känslomässigt tillstånd	90%	9 av 10
Fysiskt tillstånd	80%	8 av 10
Tidigare erfarenheter	70%	7 av 10
Verbal övertalning	70%	7 av 10
Visualisering	50%	5 av 10
Modellering	10%	1 av 10
Övrigt	90%	9 av 10

### Vilka källor använder individuella idrottare vid låg self-efficacy?

Vad gäller känslomässigt tillstånd utgavs 21 av 67 rådataenheter som en källa till låg self-efficacy. Av dessa är 14 icke stimulerade källor och sju stimulerade källor. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver mental rädsla så som ”prestationsångest” som är en icke stimulerad källa och inre faktorer så som ”press från mig själv” som är en stimulerad källa. Idrottare G uttryckte sin källa enligt följande ”lite prestationsångest, lite jobbigt sådär. Ska jag redan prestera? Jag har inte riktigt kraft för det.” Idrottare E uttryckte sin källa enligt följande ”jag tror det var pressen från mig själv också. Att jag hade spelat bra året innan och då hade jag poäng att försvara och då kändes det som att det måste gå bra”.

En annan kategori är ”övrigt” och beskriver det intervjupersonerna har lyft fram som ligger utanför Banduras sex källor. Det utgavs 18 av 67 rådataenheter i denna kategori som en källa till låg self-efficacy. Av dessa är tretton icke stimulerade källor och fem stimulerade källor. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver avsaknad av inre drivkraft så som ”omotiverad” som är en stimulerad källa och ”kände ingen glädje” som är en icke stimulerad källa. Idrottare D uttryckte sin källa enligt följande ”jag tror att det var för att jag såg ingen



glädje i att åka tio timmar i bil upp till en tävling.” Idrottare J uttryckte sin källa enligt följande ” jag var inte sugen på att springa för fem öre”.

Vad gäller fysiskt tillstånd utgavs 15 av 67 rådataenheter som en källa till låg self-efficacy. Av dessa är nio medvetna källor och sex omedvetna källor. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver fysisk form så som ”fysisk trötthet” som är en stimulerad källa och utomstående faktorer så som ”varit sjuk” som är en icke stimulerad källa. Idrottare F uttryckte sin källa enligt följande ”jag vet att jag kommer med ett ganska sänkt självförtroende till en turnering då jag hade varit sjuk innan.” Idrottare J uttryckte sin källa enligt följande ”jag var sliten både fysiskt och psykiskt”.

Vad gäller tidigare erfarenheter utgavs åtta av 67 rådataenheter som en källa till låg self-efficacy. Av dessa är fyra källor som intervjupersonen själv beskrivit och fyra är källor som de beskriver efter att de har tagit del av Banduras sex källor till self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver tidigare misslyckande så som ”tidigare misslyckade prestationer” som är en icke stimulerad källa och minne av tidigare prestation så som ”alltid en dipp inför säsongen” som är en stimulerad källa. Idrottare H uttryckte sin källa enligt följande ”tidigare år hade jag alltid varit bland de sista i just den tävlingen så självförtroendet var inte speciellt bra”

Idrottare B uttryckte sin källa enligt följande:

Vi brukar alltid åka på såhär träningsläger innan vi åker på tävlingen och innan tävlingen så simmade jag inte alls på bra tider, och jag simmade jättedåligt på träningen där och visste inte alls hur det skulle gå när jag väl var i tävlingsarenan.

Vad gäller Verbal övertalning utgavs tre av 67 rådataenheter som en stimulerad källa till låg self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver negativt selftalk så som ”tänkte negativt”. Idrottare I uttryckte sin källa enligt följande ”det var inte att de sa något dåligt, negativ feedback till mig, utan jag tolkade det som negativ feedback.” Idrottare B uttryckte sin källa enligt följande ”men formen var ju inte dålig. Det var bara mitt huvud som sa att jag var i dålig form.”

Vad gäller visualisering utgavs tre av 67 rådataenheter som källa till låg self-efficacy. De rådataenheter som är vanligast förekommande beskriver negativa bilder så som ”så misslyckade tidigare prestationer” som är en stimulerad källa. Idrottare I uttryckte sin källa enligt följande ”man försöker se sig själv göra det men det går inte”.

Modellering utgavs inte vara en källa till låg self-efficacy.

De källorna som beskrevs som vanligast förekommande bland idrottarna är känslomässigt tillstånd (21) och övrigt (18). Vad gäller känslomässigt tillstånd är 14 icke stimulerade källor och sju stimulerade. Vad gäller övrigt är 13 icke stimulerade källor och fem stimulerade källor.

Nedanstående tabell visar i vilken utsträckning intervjupersonerna använder de sex olika källorna vid låg self-efficacy. Sju idrottare i denna studie anger känslomässigt tillstånd som en källa till låg self-efficacy och ingen idrottare anger modellering som en källa till låg self-

efficacy. Sju idrottare i denna studie anger känslomässigt tillstånd som en källa till låg self-efficacy och ingen idrottare anger modellering som en källa till låg self-efficacy.

**Tabell 2.** Tabell för antalet idrottare som använder källan vid låg self-efficacy

Låg Self-efficacy		
Källor	Procent	Idrottare
Känslomässigt tillstånd	70%	7 av 10
Fysiskt tillstånd	60%	6 av 10
Tidigare erfarenheter	40%	4 av 10
Verbal övertalning	40%	4 av 10
Visualisering	30%	3 av 10
Modellering	0%	0 av 10

### Vilken är relationen mellan self-efficacy och prestation?

I nedanstående tabell presenteras relationen mellan self-efficacy och prestation vid hög self-efficacy. Nio av tio idrottare (90 %) angav kombinationen hög self-efficacy och framgångsrik prestation och endast en av tio (10 %) angav hög self-efficacy och misslyckad prestation.

**Tabell 3.** Tabell för relationen mellan self-efficacy och prestation vid hög self-efficacy

Informant	Self-efficacy (hög)	Prestationsutgång
Idrottare A	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare B	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare C	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare D	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare E	Hög Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare F	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare G	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare H	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation

Idrottare I	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare J	Hög Self-efficacy	Framgångsrik prestation

I nedanstående tabell presenteras relationen mellan self-efficacy och prestation vid låg self-efficacy. Åtta av tio idrottare (80 %) angav kombinationen låg self-efficacy och misslyckad prestation och två av tio (20%) angav låg self-efficacy och framgångsrik prestation.

**Tabell 4.** Tabell för relationen mellan self-efficacy och prestation vid låg self-efficacy

<b>Informant</b>	<b>Låg Self-efficacy</b>	<b>Prestationsutgång</b>
Idrottare A	Låg Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare B	Låg Self-efficacy	Framgångsrik prestation
Idrottare C	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare D	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare E	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare F	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare G	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare H	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare I	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation
Idrottare J	Låg Self-efficacy	Misslyckad prestation

## Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vilka källor som individuella idrottare använder vid hög och låg self-efficacy samt att undersöka relationen mellan self-efficacy och prestation. Utöver vårt huvudsyfte så finns tre frågeställningar som lyder; Vilka källor använder individuella idrottare vid hög self-efficacy? Vilka källor använder individuella idrottare vid låg self-efficacy? Vilken är relationen mellan self-efficacy och prestation? Studien visar på att idrottare på individuell nivå anger tidigare erfarenheter som den största källan till hög self-efficacy och känslomässigt tillstånd som den näst vanligast förekommande källan. Optimal förberedelse och tidigare tävlingsprestation är de två delar som tas upp som viktiga erfarenheter. Den största källan till låg self-efficacy är känslomässigt tillstånd och den näst vanligaste förekommande källan är källor som gick utanför Banduras referensram och ingår då i kategorin övrigt. Mental rädsla och kände ingen glädje är de två delar som tas upp som viktiga källor till låg self-efficacy. Vad gäller relationen mellan self-efficacy och prestation

framkom bland intervjupersonerna att hög self-efficacy ger en lyckad prestation (90%) och låg self-efficacy leder till en misslyckad prestation (80%).

Intressant är att intervjupersonerna uppger fler och nya svar om källor till self efficacy då de delgavs information om Banduras sex källor till self efficacy. Efter att de fick information om Banduras teori så ökade antal källor, då menat rådataenheter vid hög 47 från början och ökade med 34 rådataenheter efter att de blev stimulerade. Vid låg 39 från början och ökade med 28 rådataenheter efter att de blivit stimulerade. Det är intressant för då ser man att idrottarna inte är medvetna om alla källor och tar de för givet eller finns inte kunskap om dessa områden som just källor till ökat self efficacy. Att vi har lyft fram dessa källor kan ge dessa idrottare mer förståelse och på så vis kan öka chansen till optimalt. Nedan för vi diskussionsresonemang om resultatets olika delar.

### **Källor individuella idrottare använder vid hög self-efficacy**

I vår studie framkom tidigare erfarenheter som mest förekommande källa då den beskrevs i 19 rådataenheter vid hög self-efficacy vilket styrks av Bandura (1997) och Feltz et al, (2008) som beskriver tidigare erfarenheter som den viktigaste källan för ökat självförtroende. Resultatet visar att 18 rådataenheter beskrivs utan stimulering och endast en beskrivs med stimulering vilket innebär att idrottaren själv är väl medveten om att den använder källan då den lyfter fram den i sin egen beskrivning av källor till hög self-efficacy. Att den nämns som den vanligaste förekommande källan till hög self-efficacy kan bero på att mycket fokus läggs på träningen innan tävling eller match, dvs om idrottare känner sig nöjd med sina träningar och förberedningar innan tävling kan det stärka self-efficacy. Har idrottaren tränat bra kommer den till tävlingen med hög self-efficacy då de bra prestationerna som uppnåtts tidigare ligger kvar i minnet hos idrottaren (Feltz et al, 2008, Theodorakis et al, 1995). Minnet av bra träningar är oftast viktigare än minnet av en bra tävling (Chase et al, 2003). Detta kan bero på att man tränar mer och oftare än vad man tävlar men också att man under träning har chans att förbättra och öva in detaljer som det inte finns tid till på tävling eller match. Eftersom att tidigare erfarenheter enligt tidigare forskning (Feltz et al, 2008, Theodorakis et al, 1995) visat sig ha positiv inverkan på self-efficacy var det förväntat att detta resultat skulle komma fram även i denna studie. En annan anledning till att många använder tidigare erfarenheter som en källa till hög self-efficacy skulle kunna vara att de ser de tidigare erfarenheterna och träningarna som en lugnande tanke, en säkerhetsplan då de innerst inne vet vad de har gjort och åstadkommit tidigare och med detta i åtanke lugnar ner sig. Under intervjuerna fanns en känsla av att idrottarna lade väldigt stor vikt i att tänka tillbaka på tidigare prestationer eller använda det till att vända nervositeten till positiv energi.

Allt det jag har gjort innan, alltså jag vet att även om det känns dåligt sista veckan så vet jag ändå all träning jag gjort sen jag var så liten. Jag har ju hela tiden tränat varje år, så då brukar jag tänka - jag kan ändå det här.

Av de tio deltagare som var aktiva i vår studie så kunde 70% redovisa att de på något sätt använder tidigare erfarenheter som en källa till ökad self-efficacy vilket visar att majoriteten av intervjupersonerna använder denna källa. Det som kan ifrågasättas är att det inte var den största källan bland våra deltagare vilket visar på att det kan vara så att de som använder sig av tidigare erfarenheter använder det mycket och är medvetna om det. Det finns däremot de som inte alls använder sig av tidigare erfarenheter som en källa till ökat self-efficacy.

Källan känslomässigt tillstånd uttrycker intervjupersonerna i 16 rådataenheter vilket endast är tre färre än tidigare forskning. Elva av dessa rådataenheter beskrevs utan stimulering vilket också innebär att det är en källa som idrottarna är medvetna om att de använder. Detta innebär att idrottarna i denna studie identifierar känslomässigt tillstånd som en stor källa till hög self-efficacy vilket kan bero på att positiva känslor är förknippade med positiv self-efficacy (Darren et al, 1996) och därför vill idrottarna nå denna känsla vid tävling. Det kan även bero på att om idrottaren har en bra känsla inför en tävling så infinner sig ett lugn och all fokus kan läggas på prestationen. En negativ känsla av exempelvis oro skulle kunna få idrottaren att tänka på annat och fokus tas då från prestationen istället. Hela 90 % eller nio av de tio intervjupersoner som deltog i vår studie använder känslomässigt tillstånd som en källa till högt självförtroende vilket visar stort belägg för att känslan har en stor betydelse för idrottarens förberedelser och prestation och inte minst vikten av att besitta kunskap om att kunna kontrollera den känslomässiga upphetsningen (Hanton och Jones, 1999).

Som den tredje mest använda källan till hög self-efficacy nämns fysiskt tillstånd med 15 rådataenheter varav åtta nämns innan stimulering och sju nämns efter stimulering. Detta visar på att uppfattningen av kroppens förmåga är en viktig källa (Feltz et al, 2008) men att medvetenheten om att de använder det fysiska tillståndet som en källa till hög self-efficacy inte alltid är hög. Att det fysiska tillståndet har stor del i idrottarnas self-efficacy kan bero på att kroppen är ett verktyg till prestationen som de alltid bär med sig och inte kan ignorera. Det kan vara så att känslan i kroppen är den första en idrottare känner efter inför en tävling och därför kan det ha stor betydelse för idrottarens tankar och förberedelse inför prestationen. Hela 80% av idrottarna nämner fysiskt tillstånd som en källa till hög self-efficacy vilket visar hur vanligt det faktiskt är att det fysiska tillståndet uppfattas som viktigt.

De tre mest nämnda källorna som idrottarna uppgav vid hög self-efficacy, tidigare erfarenheter, känslomässigt tillstånd och fysiskt tillstånd, var ett ganska väntat resultat då dessa tre inte kräver någon djupare kunskap inom idrottspsykologi. En anledning till detta kan vara att tidigare erfarenheter ligger närmast i minnet. Känslan idrottaren har i kroppen både fysiskt och känslomässigt kan vara lätt att känna av men inte så lätt att göra något åt precis före prestation. Däremot kan det vara så att tidigare erfarenheter ligger så högt eftersom att idrottarna tänker tillbaka mycket på alla träningar de har i kroppen sedan tidigare. Detta kan vara anledningen till att idrottarna nämner dessa som de främsta källorna till hög self-efficacy.

Verbal övertalning (11) och visualisering (9) nämndes inte lika många gånger och intressant är att endast två av dessa nämns innan stimulering vilket innebär att dessa inte används till lika stor del som de tre tidigare nämnda. Det som gör det intressant är att nio av dessa enheter är stimulerade och bara två är icke stimulerade vilket betyder att det endast var två av dessa som idrottaren nämnde själv och 11 som nämndes efter att vi presenterat de sex källorna. Detta kan bero på många anledningar. Det kan vara så att feedback eller self-talk ses som ett naturligt mönster i idrottarens tillvaro och inte bearbetas på ett medvetet plan. Det kan också vara så att idrottarna helt enkelt inte identifierar feedback som en mental strategi utan bara som tankar som kommer och går. En studie på franska sprinters gjord av Delloye och Gernigong (2003) visar på ett samband mellan positiv feedback och ökad self efficacy vilket stödjer det resultat som framkom i denna studie. Resultatet kan förtydliga tränarens roll i mentala förberedelser då feedback inte alltid behöver komma från idrottaren själv utan feedback från tränaren kan vara minst lika viktig som feedback eller self-talk från idrottaren själv (Weinberg 1992). Detta resultat kan bero på som tidigare antaget att djupare kunskap

inom idrottspsykologi hos antingen tränare eller idrottaren själv krävs för att använda verbal övertalning eller visualisering som metod för att nå hög self-efficacy. Här blir det då tydligt att kunskap inom detta område borde förmedlas ut till idrottare och tränare för att nå ännu bättre effekt. Av våra tio idrottare som intervjuades använde 70% av verbal övertalning för att öka deras self-efficacy. Detta visar på att en stor del av idrottarna använder det men som vi såg i det tidigare resultatet så kanske det inte alltid är medvetet. Genom att göra idrottarna medvetna om att feedback kan vara en bidragande faktor till hög self-efficacy kan de själva använda det på ett mer medvetet plan.

Feltz (1994) beskriver i en studie att när en idrottare ser en annan idrottare som är lik den själv bemästra en positiv prestation ökar det self efficacy då känslan av att en själv också kan bemästra det infinner sig. Modellering är den minst använda källan för ökat self efficacy med endast en rådataenhet. Att det är så ovanligt bland intervjupersonerna kan bero på att de har hög fokus på sin egen prestation och jobbar mot att förbättra sin egen fysik och teknik istället för att se andra lyckas. En idrottare beskriver dennes uppfattning av modellering på följande sätt: ”det jag har går jag ut efter så jag försöker inte kolla på andra och ta efter hur de gör för när jag kollar på andra brukar jag ofta bli förvirrad, utan jag har mitt som jag kör efter” vilket tydliggör att fokus ligger på den egna prestationen före att ta efter andras prestationer. En annan orsak kan också vara att idrottaren inte har kunskap om de olika faktorerna som kan förbättra self-efficacy och prestationen och inte identifierar modellering som en tänkbar faktor till förbättrad prestation.

Den källan som gick utanför Banduras 6 källor, kategorin övrigt, beskrevs av 10 rådatdenheter och 8 av 10 var utan stimulering och 2 av 10 var med stimulering. En av de som beskrivs är att idrottaren arbetar mot en spelplan, en målsättning för en specifik tävling vilket stöds av Theodorakis, (1995) som också beskriver målsättningsarbetet som en viktig källa för att kunna uppnå positiv self efficacy. Fem av de åtta rådataenheter beskrevs som mentala tankar så som att tro på sig själv och att inte ha högra krav på sig själv vilket visar ett mönster i att idrottaren på något sätt använder en sorts self-talk men idrottarna själva ser det mer som tankar. Eftersom källor utanför Banduras 6 källor dyker upp kan det ifrågasättas om det har med åren skett en förändring i de aktivas mönster angående källor till hög self-efficacy. I denna studie fann man resultat om att även mentala tankar och målsättningsarbete kan vara källor till hög self-efficacy vilket bör lyftas fram och uppmärksammas då alla idrottare är unika och använder olika strategier för att nå en bra prestation.

### **Källor individuella idrottare använder vid låg self-efficacy**

Vad gäller källor som idrottarna uppgav vid låg self-efficacy var känslomässigt tillstånd den vanligaste som beskrevs med 21 rådataenheter. Av dessa nämndes 14 innan stimulering och 7 efter vilket visar på att idrottarna oftast är väl medvetna om att de använder känslomässigt tillstånd som en källa vid låg self-efficacy. Av våra tio intervjupersoner använde sju (70%) den som en källa till låg self efficacy. Att känslomässigt tillstånd är så stor källa kan bero på att många andra källor påverkar det känslomässiga på ett negativt sätt. Har en träning veckan innan tävling varit misslyckad kan det vara så att de negativa känslorna från träningen återkommer inför tävling och kan då skapa obalans och osäkerhet. Resultatet som framkom i denna studie stöds av Darren et al studie (1996) som visar resultat på att self-efficacy var

negativt förknippat med negativa känslor. Det finns ej mycket tidigare forskning kring känslomässigt tillstånd och låg self-efficacy men resultaten är vad som förväntades eftersom att det är naturligt att en dålig känsla kan medföra osäkerhet och nervositet som kan vara svår att hantera.

En annan stor källa till låg self-efficacy förutom känslomässigt tillstånd är källor i kategorin övrigt som beskriver ingen glädje till aktiviteten och ingen motivation. När prestationen inte blir som förväntad av olika anledningar finns en risk att självförtroende och prestation bildar en ond cirkel då låg self-efficacy och minskad motivation går samman. Theodorakis (1995) beskriver i sin forskning att personliga målsättningar samt självbelåtenhet är faktorer till ökad self-efficacy och prestationshöjande. Vid frånvaro av målsättning eller självbelåtenhet kan self-efficacy och prestation påverkas negativt. Om en person inte finner glädje och är aktiv utan mål kan en negativ inställning infinna sig och det i sin tur kan påverka self-efficacy.

Den källa som nämns efter kategorin övrigt är fysiskt tillstånd som beskrivs i 15 rådataenheter varav nio av dessa lyfts upp innan stimulering, och sex lyfts upp efter stimulering. Att fysiskt tillstånd framkommer som en stor källa till låg self-efficacy kan bero på att precis som att en god fysisk form kan ge en bra känsla inför tävling så kan en negativ fysisk form ge en dålig känsla inför tävling. En anledning kan också vara att kroppen i själva verket är sliten och trött efter träning och därför inte lyckas nå upp till de påfrestningar som sätts på kroppen vid matchsituation eller tävling. För att undvika detta bör främst ledare och idrottare utbildas inom detta område, få information om att det finns risk för att dålig fysisk form kan påverka idrottarens tankar inför tävling och därför försöka anpassa träningen för att nå bästa möjliga fysiska form och göra kroppen beredd på tävling.

Vad gäller feedback som källa till låg self efficacy har ett mönster funnits, detta visar på att vid positiv feedback ökar självförtroendet och vid negativ feedback så påverkar det negativt på self efficacy (Theodorakis, 1995). Hur en tränare framför sin feedback till en idrottare påverkar om self efficacy ökar eller sänks hos idrottaren (Theodorakis, 1995). Detta visar återigen på vikten av utbildning hos tränare och ledare inom idrotten.

Resultatet visar återigen på att känslomässigt tillstånd och fysiskt tillstånd har en stor inverkan på idrottarnas self-efficacy och vid detta tillfälle låg self-efficacy. Dock skiljer sig detta resultat från resultatet vid hög self-efficacy, då tidigare forskning inte anges vara en fullt så betydelsefull källa till låg self-efficacy som vid hög. Detta kan bero på att en tidigare sämre prestation återminns i det känslomässiga tillståndet och inte i en ren tidigare prestation eftersom att känslorna som uppstår vid en misslyckad prestation kan sätta sig djupare i minnet och därför också lättare att åter minnas. Något som är intressant i denna studie är att kategorin som går utanför Banduras sex källor, övrigt, nämns som en stor källa till låg self-efficacy. Detta kan innebära att idrottare identifierar många andra kategorier som källa till låg self-efficacy före resterande källor i Banduras self-efficacyteori. De studier som framkommit vid vår sökning bygger främst på källor vid högt self-efficacy och inte på källor till lågt self-efficacy. Detta gör att det är svårt att utvärdera resultatet i vår studie men dock intressant att följa upp och forska mer kring låg self-efficacy för att undvika det.

### **Relation mellan self-efficacy och prestation.**

Resultatet i denna studie visar på att en väldigt stor del, (90%) angav kombinationen hög self-efficacy och framgångsrik prestation. Denna kombination stöds av Moritz et al, (1996) vars undersökning visar att de idrottarna med bäst resultat vid prestation också har högre self-efficacy än de med sämre resultat. Intressant är dock att en av deltagarna i denna studie har angett hög self-efficacy men misslyckad prestation vilket visar på att hög self-efficacy inte alltid leder till lyckad prestation. Detta innebär att idrottaren inte heller kan förlita sig på att hög self-efficacy garanterat ger en lyckad prestation. Intressanta källor som togs upp i fallet där kombinationen var hög self-efficacy men misslyckad prestation är:

Det påverkade mig positivt att jag aldrig gav upp utan bara fortsatte att köra på hela tiden. Om jag inte hade haft självförtroendet så kanske jag hade gett upp tidigare i matchen.

Detta visar hur viktigt självförtroendet är för att orka fortsätta trots att det går emot en.

Resultatet visar även på att åtta av tio (80%) idrottare i denna studie anger kombinationen låg self-efficacy och misslyckad prestation. Det resultatet förespråkar att utgången av låg self-efficacy ofta leder till misslyckad prestation men intressant är att två av tio idrottare har lyckats motbevisa detta då de angav kombinationen låg self-efficacy men lyckad prestation. Detta resultat var inte väntat och att identifiera närmre hur idrottaren har gjort och vilka metoder de har använt sig av för att kunna vända från låg self-efficacy till framgångsrik prestation är otroligt intressant. Detta innebär även att låg self-efficacy inte alltid leder till misslyckad prestation utan även om en idrottare känner att den har låg self-efficacy så kan den lyckas.

Intressanta källor som togs upp i dessa fall är:

Det var självförtroendet som kändes sämre för att jag simmade på dåliga tider men formen var ju inte dålig. Den var ju bra när jag kom in i tävlingen ändå. Det var bara mitt huvud som sa att jag var i dålig form liksom. Då blev det lite rörigt i huvudet och sådär men det slutade bra ändå för jag lyckades kontrollera de där känslorna att det var nervöst och så.

Jag tänkte bara att jag inte hör hemma här. Men när jag väl kom till finalen så började jag tänka efter. Och det var då jag kände att jag ska visa att jag kanske inte är bättre än de men jag skulle kunna visa att här i just detta rum är jag bättre än dem och det visade jag genom att vinna.

Idrottaren bör söka efter att hitta sina optimala källor till hög self-efficacy för att nå ett bra resultat. Dock kan det vara så att alla källor inte går att påverka själv utan ligger i tränaren händer. Det framgår i denna studie att den största delen av idrottarna (9 av 10) angav en relation mellan hög self-efficacy och lyckad prestation och 8 av 10 idrottare angav en relation mellan låg self-efficacy och misslyckad prestation. Detta kan kopplas till Darren et al, (1996) undersökning. Vad man särskilt hittade i denna studie var att self-efficacy var positivt förknippat med positiva känslor och negativt förknippat med negativa känslor vilket följer samma spår som för 17 av 20 intervjupersoner i denna studie.

### **Metodreflektion**

Fördelarna med att göra en kvalitativ studie vid detta tillfälle är att mer djupgående personlig fakta kan framträda än vid en kvantitativ där man undersöker många deltagare men bara på



ytan. Det innebär även att bra citat kan förekomma och man får en bättre förståelse för personens svar. Skulle någon oväntad intressant information förekomma finns det möjlighet att vid kvalitativ metod ställa följdfrågor och får ut de mest intressanta sakerna på ett övrigt sätt än med kvantitativ. En annan fördel med vår studie är att vi lyckades få ett balanserat urval vad gäller könsfördelningen då hälften av våra deltagare är män och hälften är kvinnor. Något som kan vara intressant för utgången av vår studie är att vi först lät intervjupersonerna själva berätta om deras upplevda källor till self-efficacy och sedan berättade vi vilka de sex källor som Bandura´s teori om self-efficacy bygger på och frågor ställdes om dessa då används vilket gav både fler men också nya svar om källor till self-efficacy.

Att göra en kvalitativ studie genom intervjuer kan också ses som begränsande då bara ett få antal idrottare beskriver deras uppfattning och erfarenheter av self-efficacy. Eftersom deltagarna är aktiva i olika idrotter finns det svårt att se mönster av self-efficacy inom olika idrotter. De olika källorna till ökat och minskat self-efficacy kan skilja sig åt bland idrotter men dessa nyanser är svårt att urskilja med en kvalitativ studie. För att få en bredare förståelse för om olika källor används mer eller mindre vid olika idrotter bör en större deltagargrupp användas.

Det unika med denna studie är att vi undersöker källor till låg self-efficacy vilket inte har gjorts tidigare. Detta område är minst lika viktigt som källor till hög self-efficacy och denna studie bör därför upprepas för att få fler resultat kring detta. Med denna sortens metod undersöker vi den upplevda self-efficacyn först och sedan vilken prestation som uppkom utifrån den och inte tvärtom som många andra studier gör. På så sätt får man fram källorna och sedan kan man se hur prestationen blev utifrån de källor som intervjupersonen nämner. Många studier utgår från en framgångsrik eller misslyckad prestation och ser sedan hur self-efficacy var medan denna studien är unik genom att undersöka motsatt håll.

Nackdelen är att man inte har så lätt att generalisera eftersom att alla är olika och oftast är studien inte lika stor, den undersöker inte lika många deltagare som kvantitativa studier gör. Vår studie undersöker bara tio personer vilket är ett fåtal.

### **Tillämpning av resultat**

Intervjupersonerna anger då vilka källor de är medvetna om och vilka källor de är mindre medvetna om, det vill säga de källor som förekommer efter att vi har gett dem information om Banduras teori. På så sätt ser vi inte bara vilka källor som används utan också idrottarnas medvetenhet om källorna. Innehållet i vår studie kan vara användbart för tränare på så sätt att man börjar använda de metoder som har lyfts upp vara källor till self-efficacy hos idrottarna. Idrottare själva kan av vår studie få information och inspiration av vilka källor de ska fokusera på för att själva bygga upp sin self-efficacy. Tränare och idrottare är inte alltid medvetna om dessa källor och genom att vi lyfter fram de i detta arbete kan de föra vidare informationen. Dock är resultatet i denna studie enbart de källor som just dessa idrottare har nämnt som källor till self-efficacy vilket innebär att de är personliga och kanske inte passar för alla.

### **Framtida forskning**

För framtida forskning vore det intressant att föra denna studie vidare och undersöka ett större antal idrottare och deras upplevda källor till self-efficacy. Eftersom vi inte funnit någon tidigare forskning på svenska individuella idrottare ligger det i intresse att utöka detta tema. Något som också skulle vara i intresse är att undersöka lagidrottares upplevda källor till self-efficacy eftersom att det vore intressant att se om några skillnader mellan individuella

idrottare och lagidrottare källor till self-efficacy finns. Dessutom hade det varit av intresse att göra denna studie i andra länder där andra kulturer spelar in för att få flera olika perspektiv på idrottare källor till self-efficacy. Ålder, kön och nivå är också ett intressant område att studera vad gäller källor till self-efficacy. Något som är intressant i denna studie är att kategorin som går utanför Banduras sex källor, övrigt, nämns som en stor källa till låg self-efficacy. Viktigt är då att ytterligare forska kring låg self-efficacy men även hög och se om man kan finna ännu fler kategorier. Framkommer det fler resultat kring källor till låg self-efficacy kan man ta det med sig och utbilda tränare och idrottare till att undvika att dessa källor uppstår inför tävling eller finna lösningar på hur man hanterar situationer som uppstår vid låg self-efficacy. Då vi inte fann någon forskning kring låg self-efficacy ligger det i intresse att även forska vidare kring det.

### **Slutsats**

Resultatet visade att de individuella idrottare i denna studie nämner tidigare erfarenheter (19) mest frekvent som källa till hög self-efficacy tätt följt av känslomässigt tillstånd (16) och fysiskt tillstånd (15). Vid låg self-efficacy nämns känslomässigt tillstånd (21) mest frekvent tätt följt av kategorin övrigt (18) som går utanför Banduras self-efficacyteori, och fysisk aktivitet (15). Vad gäller relationen mellan self-efficacy och prestation visade resultatet att 9 idrottare av 10 (90%) angav kombinationen hög self-efficacy och framgångsrik prestation och 8 av 10 (80%) angav kombinationen låg self-efficacy och misslyckad prestation. Resultaten har ett visst stöd i den tidigare forskningen och teorin, self-efficacyteorin med undantag av att kategorin övrigt nämndes som en viktig källa till låg self-efficacy. Något som också gick utanför teorin var att en idrottare angav kombinationen hög self-efficacy och misslyckad prestation och två idrottare angav kombinationen låg self-efficacy och framgångsrik prestation. Detta resultat visar på att ytterligare forskning bör göras för att få fler resultat att jämföra med och inte minst inom området källor till låg self-efficacy som inte har någon tidigare forskning. Vid utökade forskningar kring ämnet källor till self-efficacy, hög som låg, kan fler mönster identifieras och på så sätt kan man applicera det i idrottsvärlden hos tränare och idrottare själva. Genom att identifiera källor till hög self-efficacy kan man sträva efter att nå dessa och genom att identifiera källor till låg self-efficacy kan man sträva efter sätt att undvika dessa och hantera de när de uppkommer. Det är även viktigt att framhäva att hög self-efficacy inte alltid leder till framgångsrik prestation och låg self-efficacy leder inte allt till misslyckad prestation. Genom att utbilda tränare inom detta område kan idrottarnas self-efficacy öka markant.

## Referenslista

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 7, 122-147.
- Bandura, A (1986) Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Bandura, A (1997) Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- Boardley, I. D., Kavussanu, M., & Ring, C. (2008) *Athletes perceptions of coaching effectiveness and athlete-related outcomes in Rugby union: An investigation Based on the coaching efficacy model*. *The sport psychologist* 22, 269-287. Human kinetics
- Bull, Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Chase, M. A., Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2003). *Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes*. *International Journal of sport and exercise psychology* 1, 180-191. Meyer & Meyer sport
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D.E. (2006). *Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects*. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 173-192. Elsevier
- Cumming, J., Nordin, S.M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). *Examining the direction of Imagery and self-talk on Dart-throwing performance and self efficacy*. *The sport psychologist* 20, 257-274. Human Kinetics.
- Darren, Treasure, Monson, Jeffrey, Lox, Curt, L (1996)  
Relationship Between Self-Efficacy, Wrestling Performance, and Affect Prior to Competition  
*The Sport Psychologist*
- Delloye, J. B., & Gernigon, C. (2003). Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *Sport Psychologist*, 17, 55-76.
- Escarti, A, Guzman, J, F., (1999) Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology (JASP)*, 11 (1), 83-96

Feltz, D. L. (1994) Self-confidence and performance. In Druckman, D., & Bjork, R.A., Learning, remembering, believing: enhance human performance. 173-206. Washington, DC: National Academy press

Feltz, D.L. (1982). A path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781

Feltz, D.L., & Lirgg, C.D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*

Feltz, D.L., Short.S.E., & Sullivan. P.J., (2008) *Self- efficacy in sport- Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Human Kinetics

Feltz, D.L., & Weiss, M.R. (1982). *Developing self- efficacy through sport*. Journal of physical education. Recreation and dance, 53(2), 24-26,36.

Fitzimmons, P,A, Landers, D,M, Thomas, J,R, Van der Mars, H. (1991) Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters? *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*, 62(4), 424 – 231

Gernigon, C., & Delloye, J-B. (2003). *Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters*. The sport psychologist 17, 55-76. Human Kinetics.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristic and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Gould,D., Greenleaf, C., Chung, Y., & Guinan, D. (2002). A survey of U.S Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

Grove, J.R., & Hanrahan, S.J. (1988). Perceptions of mental training needs by elite field hockey players and their coaches. *The sport psychologist*.

Hanton, S., & Jones, G. (1999). *The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation*. The Sport Psychologist, 13, 1-2 I.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008) *Investigating the function of self-talk: The effects of motivational self-talk on self- efficacy and performance in young tennis player*. The sport psychologist, 22, 458-471. Human kinetics

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

Kitsantas, A., & Zimmerman, B.J (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*.

- Locke, E. A., Frederick, E., Buckner, E., & Bobko, P. (1984). *Effect of previously assigned goals on self-set goals and performance*. *Journal of Applied Psychology*, 69, 694-699
- Loehr, J., Schwartz, T. (2001), "The making of a corporate athlete", *Harvard Business Review*, Vol. 79 No.1, 120-28
- Maddux, J., & Meier, L., (1995). Self-efficacy and depression. In J.E. Maddux. *Self-efficacy, adaption, and adjustment: theory, research and application* (pp.143-172)
- Maureen R. Weiss Diane M. Wiese, Kirnberley A. Klint, (1989), *Head Over Heels With Success: The Relationship Between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics*, *journal of sport and exercise psychology*
- Maddux, J.E. (1995). Self- efficacy theory: An introduction. In J.E. Maddux (Ed), *Self - efficacy, adaption and adjustment: Theory, research and application*. (3-33). New York, Plenum press
- Magyar, T.M., Feltz, D.L., & Simpson, I. P. (2004). *Individual and crew level determinants of collective efficacy in rowing*. *Journal of sport and exercise psychology* 26, 136-153. Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). *Advance in applied sport Psychology – A review*. Routledge
- Mellalieu, S., Hanton, S., & Thomas, O. (2009). *The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon pre-performance symptoms in male rugby union players*. *Psychology of sport and exercise*, 10, 175-185.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*,
- McAuley, E & Blissmer, G (2002). Self-efficacy and attributional processes in physical activity. In T. Horn (Ed) *Advances in sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed pp 185-206)
- Moritz S,E, Hall, C,R, Martin, K.A., & Vadicz, E (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The sport psychologist*. 10, 171-179.
- Ross-Stewart, L., & Short, S.E. (2009). *The frequency and perceived effectiveness of imagery used to build, maintain, and regain confidence*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, S34-S47
- Scanlan, T.K., Lewthwaite, R., & Jackson, B.L. (1984). *Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: H. Predictors of performance outcomes*. *Journal of Sport Psychology*, 6, 422-429.
- Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wang,L.J., Willadsen, A., & Short, M.W. (2002) *The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task*. *The sport psychologist* 16, 48-67.

Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 245-253.

U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health. <http://www.nlm.nih.gov/>  
Weinberg, R, Jackson, A & Gould, D (1979) Expectations and Performance: An Empirical Test of Bandura's Self-efficacy Theory, *Journal of Sport Psychology*

Weinberg, R,S,Grove, R, Jackson, A.,(1992) Strategies building Self-Efficacy in Tennis Players: A Comparative Analysis for Australian ,and American Coaches  
*the sport psychologist*

Weinberg, R.S, Gould,, D (2007) Foundations of sport and exercise psychology, fourth edition.

Weinberg, R,S, Gould, D,. & Jackson, A (1979). Expectancies and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331

Weinberg, R., S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992) *Strategies for building self efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches*. *The sport psychologist* 6, 3-13

Wood, R. E., & Locke, E.A. (1990). *Goal setting and strategy effects on complex tasks*. In L. Cummings & B. Staw (Eds.), *Research in Organizational Behavior* (pp. 73-109). Greenwich, CT: JAI Press.

## **Bilagaförteckning**

Bilaga 1  
Bilaga 2  
Bilaga 3  
Bilaga 4  
Bilaga 5

Intervjuguide  
Kategoriprofil 1  
Kategoriprofil 2  
Kategoriprofil 3  
Kategoriprofil 4

## Bilaga 1

### Intervjuguide

#### Bakgrundsinformation

1. Beskriv dig själv, vem är du? (ålder, kön, personlighet)
2. Beskriv din idrottskarriär.
3. Beskriv föregående idrottsår. (tävling, träning) – Hur ser det ut?

#### Huvudfrågor

1. Försök minnas en tävling då du hade bäst/bra självförtroende.
2. Hur kändes det då? Vad var det som kändes bra? Vad var anledningen till att det kändes bra?
3. Arbetet utgår ifrån Bandura´s sex källor till self-efficacy. Har du någon gång använt dig av....
  - Tidigare erfarenheter
  - Verbal övertalning (peppar dig själv, får feedback från någon annan)
  - Modelling (Se någon annan göra det)
  - Känsломässigt tillstånd (Kontroll av sina känslor, nervositet)
  - Fysiskt tillstånd (Kroppskontroll, hur känns benen? Tunga?)
  - Visualiseringsupplevelser (Se sig själv göra det)
4. Hur påverkade det goda självförtroendet ditt tävlande /din tävling?
5. Hur gick det i tävlingen?
6. Försök minnas en tävling då du hade dåligt/lågt självförtroende.
7. Hur kändes det då? Vad var det som kändes dåligt? Vad var anledningen till att det kändes dåligt?
8. Arbetet utgår ifrån Bandura´s sex källor till self-efficacy. Har du någon gång använt dig av....
  - Tidigare erfarenheter
  - Verbal övertalning
  - Modelling
  - Känsломässigt tillstånd
  - Fysiskt tillstånd
  - Visualiseringsupplevelser
9. Hur påverkade det dåliga/låga självförtroendet ditt tävlande /din tävling?



10. Hur gick det I tävlingen?

11. Vad kan du rekommendera till andra idrottare att göra för att få högt självförtroende (och kunna prestera så bra som möjligt på en tävling)?

## Bilaga 2

### Kategoriprofil 1

Raw data units	Low-order-themes	High-order-themes	
Tränat jättebra innan (6) Bra förberedelse (3) Rutiner (2) Bra uppbyggnad Bra testlopp	Optimal förberedelse (13)	Positiva tidigare erfarenheter (18)	Idrottarnas upplevda källor av hög self-efficacy
Bra tidigare prestation (2) Brukar prestera bra (2) Slagit personligt rekord	Tidigare positiv tävlingsprestation (5)		
Flow (2) avslappnad (2) inget kunde hindra mig Kände mig redo Allt gick lätt	Känsla av inre balans (7)	Positivt känslomässigt tillstånd (11)	
Trygghet Trygghet i miljön Lugn självssäker	En positiv tilltro till sig själv (4)		
Kändes bra i kroppen (4) Kände mig vältränad (3)	Fysisk positiv form (7)	Positivt fysiskt tillstånd (8)	
Skadefri	Skadefri (1)		
Går in i mig själv (2) Aldrig gav upp Tro på sig själv Inte höga krav	Mentala tankar (5)	Övrigt (8)	
Hade en plan att gå efter Satte upp mål Analyserar motståndaren	Positiv taktisk förberedelse (3)		
Hitta en balans med att tagga Blev peppad	Positiv feedback	Positiv verbal övertalning (2)	

### Bilaga 3

Raw data units	Low-order-themes	High-order-themes	
Prestationsångest (3) Kände rädsla (2) Osäkerhet (2) kände press (2)	Mental rädsla (9)	Negativa känslomässigt tillstånd (14)	Idrottarnas upplevda källor av låg self-efficacy
Mental trötthet (2) Kände ingen trygghet Sliten psykiskt Hittade inte känslan	Mental uppgivenhet (5)		
Omotiverad (3) Trodde inte på mig själv (3)	Kände ingen glädje (6)	Övrigt (13)	
Blev avvaktande (2) Följde inte min spelplan Negativ inställning	Negativt prestationsbeteende (4)		
Ofokuserad (2) Blev rörigt i huvudet	Mentalt frånvarande (3)		
Fysiskt trötthet (5)	Fysisk negativ form (5)	Negativt fysiskt tillstånd (9)	
Varit skadad (haft uppehåll) (2) Varit sjuk Spelar sjuk	Negativa utomstående faktorer (4)		
Tidigare misslyckade prestationer (3) Tänkte på tidigare prestation (skadetillfälle)	Minne av misslyckad prestation (4)	Tidigare erfarenheter (4)	

## Bilaga 4

Raw data units	Low-order-themes	High-order-themes	
tränaren peppar mig (2) Andra peppar mig (2) Rehabteam trodde på mig	Utomstående uppmuntran (5)	Positiv verbal övertalning (9)	Idrottarnas svar på stimulerade tankar om källor till hög self-efficacy
jag peppar mig själv (mantra) (3) Skärp till dig nu	Individuell uppmuntran (4)		
Ser tävlandet i huvudet (2) en bild om att jag ska gå så långt omvandlar misslyckad prestation till lyckade bilder från förra matchen	Visualisering av positiv prestation (5)	Positiva visualiserings-upplevelser (9)	
Ser utförandet (2) Hitta tidigare känsla (2)	Visualisering av positivt moment (4)		
lätt och grym i kroppen (3) Allting stämmer i kroppen jag kände mig rörlig	Positiv känsla av optimal fysisk form (5)	Positivt fysiskt tillstånd (7)	
Kände mig pigg hade så mycket energi	Positiv känsla av energi i kroppen (2)		
Kunde hantera känslorna (4)	Positiv kontroll av känslor (4)	Positivt känslomässigt tillstånd (5)	
en känsla av att det brukar gå bra	Inre lugn (1)		
Viljan att vinna	Positiv inställning (1)	Övrigt(2)	
det är en hall som passar en	Miljömässiga positiva faktorer (1)		
känslan är bra när man kommer dit	Minne av positiv miljö (1)	Positiva tidigare erfarenheter (1)	
kan hon så kan jag	Inspirationskälla (1)	Positiv modellering (1)	

## Bilaga 5

Raw data units	Low-order-themes	High-order-themes	
Mental trötthet (2) Inte nervös Osäker	Negativa inre faktorer (4)	Negativt känslomässigt tillstånd (7)	Idrottarnas svar på stimulerade tankar om källor till låg self-efficacy
Press från mig själv (2) Press från andra	Känsla av press (3)		
Dålig fysisk form (3) Fysisk trötthet (2) Litar inte på fysiska formen	Negativ fysiska form (6)	Negativt fysiskt tillstånd (6)	
Dålig inställning Gav upp Omotiverad Negativa tankar	Avsaknad av inre drivkraft (4)	Övriga negativa tillstånd (5)	
Följde inte spelplanen	Negativa avvikelser från rutiner (1)		
Dålig träningsprestation Alltid en dipp inför säsongen Påmind om tidigare misslyckad prestation	Tidigare misslyckanden (3)	Tidigare negativa erfarenheter (4)	
Försvara tidigare titel	Press att upprepa tidigare prestation (1)		
Tänkte negativt (2)	Negativt self-talk (2)	Negativ verbal övertalning (3)	
Tolkade all feedback negativt	Självkritisk (1)		
Såg misslyckad tidigare prestation (2) Misslyckad visualisering	Negativa bilder (2)	Negativa visualiseringsupplevelser (3)	