



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Psykologi inriktning idrott (61-90), 30 hp

KANDIDATUPPSATS



Samband mellan dispositionell mindfulness,
påverkansmekanismer, psykologiska färdigheter
och prestation

Jan Böröy och Emil Mattsson

Examensarbete 15 hp

Göteborg 2015-02-24

Böröy, J. & Mattsson, E. (2014). *Samband mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer, psykologiska färdigheter och prestation*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-90hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad

Sammanfattning

Syftet med den befintliga studien var att undersöka mindfulness och dess koppling till idrottsprestation genom att undersöka sambanden mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer (klarsynthet, ältande och negativ emotionsreglering), psykologiska färdigheter (motivation, coping, emotionell kontroll och motoriska färdigheter) och prestation med utgångspunkt från Birrer, Morgan och Röthlin's (2012) modell. Som underlag för studien användes en enkät som sammanlagt 242 idrottare besvarade. Medelåldern var 18,42 år (SD= 0,26) varav 69 kvinnor och 172 män. Korrelationsanalyser och regressionsanalyser visade att det fanns signifikanta samband mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter. Den befintliga studien fann inget direkt samband mellan dispositionell mindfulness och prestation. Däremot så fanns samband mellan dispositionell mindfulness och ältande, ältande och coping och coping och prestation. De psykologiska färdigheter som hade signifikanta samband med samtliga påverkansmekanismer var coping och emotionell kontroll. Utifrån de huvudresultaten så kan slutsatsen dras att de psykologiska färdigheterna coping och emotionell kontroll är centrala i Birrer et al.'s (2012) modell, inte minst coping då det även finns ett signifikant samband med tävlingsprestation. Den befintliga studiens hypotes, att Birrer et al.'s föreslagna modell (2012) stämmer, kunde efter genomförd studie till stor del bekräftas vilket motiverar vidare studerande av modellen.

Nyckelord: Dispositionell mindfulness, mindfulnessbaserade interventioner, idrottsprestation, påverkansmekanismer, psykologiska färdigheter.

Böröy, J. & Mattsson, E. (2014). *Correlations between dispositional mindfulness, mechanisms of action, psychological skills and performance* (Bachelor thesis in sports psychology, 61-90 ECTS). School of Social and Health sciences: Halmstad University

Abstract

The aim of this study was to examine mindfulness and its connection with performance in sports. By examining the correlations between dispositional mindfulness, three mechanisms of action (Clarity, rumination and negative emotion regulation), four psychological skills (Motivation, coping, emotion control skills and motor control skills) and performance according to Birrer, Morgan and Röthlin's (2012) model. As a foundation for the study a survey was used which were answered by 242 athletes, average age was 18,42 years (SD= 0,26) it was 69 women and 172 men. Correlation analysis and regression analysis were done and showed what correlations and predications that were given in the study. This study didn't find any direct correlations between dispositional mindfulness and performance. On the other hand correlations were found between dispositional mindfulness and rumination, rumination and coping and coping and performance. The psychological skills that had significant correlations with all of the mechanisms of action were coping and emotional control. From the main results can the conclusion be made that the psychological skills coping and emotional control are essential in the model from Birrer et al (2012). The hypothesis of this study, that Birrer et al.'s (2012) model is accurate, could after completion of the study be in many ways confirmed. This motivates further studies on this model.

Keywords: Dispositional mindfulness, mindfulnessbased interventions, mechanisms of action, performance, psychological skills.

Introduktion

Toppidrottare idag står inför många utmaningar, både på och utanför tävlingsarenan. Idrottspsykologer har länge funnits till hands för att lära idrottare tekniker för att klara av de utmaningar som kan uppkomma (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). Två idrottare kända som bland de bästa i respektive idrott genom tiderna och med prestationer i yppersta världselit erbjuder olika insikter kring hanterande av tankar vid prestation. ”Okej, nu är det klart. Före matchbollen var jag så väldigt nervös av glädje för att allt gick så bra.”, tankarna är Roger Federers 15 minuter innan han gick av banan efter att ha förlorat semi-finalen i US-Open 2011. Även på högsta nivå förekommer dysfunktionella tankar som leder till ältande och en försämrad prestation. Citatet, ”den som tänker på att vinna kommer förlora.”, visar ett annat sätt att tänka på. Det kommer från Alexander Popov som hade insett att fokus och tankar på vinst skulle distrahera och hämma honom i levererandet av den automatiska process som var intränad för att nå bästa möjliga resultat, exemplen tas upp i Birrer et al. (2012) för att påvisa idrottares olika förhållningssätt till sina tankar när de presterar.

Genom åren har kontrollbaserade tekniker (Psychological skills training; PST) som antagit att ett optimerat inre tillstånd är en nödvändighet för en god elitidrottsprestation, varit de mest dominanta (Gardner & Moore, 2012). Gardner och Moore (2006; ref i Gardner & Moore, 2012) menar dock att det inte finns någon empirisk forskning inom idrottspsykologi som stödjer dessa tekniker i relation till prestation. Ingen av studierna Moore (2003; ref i Gardner & Moore, 2012) och Gardner och Moore (2006; ref i Gardner & Moore, 2012) kunde hitta bevis för att de traditionella idrottspsykologiska teknikerna hade någon effekt för att främja prestation hos tävlingsidrottare vilket fick dem att utveckla Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) (Gardner & Moore, 2004; Gardner & Moore, 2007). MAC är en intervention vars syfte är att med hjälp av mindfulness förbättra idrottsrelaterade psykologiska färdigheter och prestation för idrottare. Den empiriska forskningen på MAC har visat goda resultat (ex. Gooding och Gardner, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012; Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass & Arnkoff, 2011). Det finns dock vissa metodologiska begränsningar inom forskningen på detta område som gör att fler välkontrollerade studier behövs (Gardner & Moore, 2012). I ett försök att bättre förstå mindfulness påverkan på idrottsprestation så har Birrer et al. (2012) utvecklat en teoretisk modell. Modellen bygger på att effekten av mindfulness leder till ett antal potentiella påverkansmekanismer som i sin tur kan leda till ett antal idrottsrelaterade psykologiska färdigheter som kan förbättra prestationen för idrottare (Birrer et al., 2012). Eftersom inga studier ännu undersökt Birrer et al.'s (2012) modell och modellen baseras på tidigare lovande forskningsresultat så är det av intresse att vidare studera modellen i fråga (ex. Gardner & Moore, 2004; Gardner & Moore, 2007; Coffey, Hartmann & Fredrickson, 2010; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006)

Enligt Hayes och Wilson (2003) så kan begreppet mindfulness tolkas som en generell metod eller ett samlingsnamn för olika tekniker, det kan tolkas som en psykologisk process som kan framkalla olika effekter, men det kan också tolkas som en effekt av sig självt genom utförandet av mindfulness metoder. Det finns ett antal definitioner och den mest använda definitionen av mindfulness är Kabat-Zinn's (1994) ”paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgementally” (p. 4). Kang och Whittingham (2010) har dock en längre definition där de har försökt få med det Buddhistiska ursprunget, de har definierat mindfulness som ”nonreactive, nonelaborative, nonreified awareness that has meta-cognitive functions, monitoring ongoing awareness and discriminating wisely between aspects of awareness content so that awareness and behaviour can be directed according to the goals of genuine happiness, virtue and truth. Thus, mindfulness can be focused on present moment

experience, sustaining attention on a familiar object or on systematic recollection of constructive ideas, in a way that is volitionally generated or spontaneously emergent” (p. 170). Att beskriva mindfulness är inte lätt eftersom inte konsensus råder i dagens forskarvärld om exakt vad begreppet mindfulness står för (Josefsson, 2013). Kortfattat skulle mindfulness kunna beskrivas en medvetenhet och ett accepterande av tankar och känslor i nuet.

Mindfulnessbaserade interventioner för att främja idrottsprestation

Under det sista decenniet har Mindfulness-Baserade Interventioner (MBIs) ökat mycket i popularitet bland många olika områden och professioner (Cullen, 2011). Forskningen på effekten av MBIs på mental hälsa har mestadels utförts på kliniska populationer och populationer med medicinska diagnoser (Ramel, Goldin, Carmona & McQuaid, 2004; ref. i Josefsson, 2013). Mycket mindre empirisk uppmärksamhet har riktats till de potentiella vinster som kan göras för en frisk och vanlig population. Nuvarande trend pekar dock på att det också finns en efterfrågan efter utveckling av skraddarsydda mindfulnessbaserade interventioner för specifika populationer (Cullen, 2011). Gardner och Moore (2004) gjorde just detta när de utvecklade MAC, en intervention som syftar till att förbättra prestation för elitidrottare. MAC har tre grundläggande förutsättningar. (1). Medvetenhet i ögonblicket utan att sätta ett kvalitativt värde på det. (2). Ha ett fokus på yttre stimuli som är relevant för uppgiften istället för att lägga vikt på de inre processerna. (3). Vara konsekvent och med ansträngning hålla på sina personliga värdegrunder för att stödja idrottslig strävan. Målet med MAC är att idrottarens färdigheter och förmågor automatiskt ska få komma till ytan, med tysta tankar och sinnen som bara är fokuserade på den kommande uppgiften (Gardner & Moore, 2007). Utöver att påverka prestation och resultat så inkluderar MAC även potentiella påverkansmekanismer, ett område som inom idrottspsykologiska interventioner är nytt och utforskat (Moore, 2009). De av Moore (2009) föreslagna påverkansmekanismer är emotionell medvetenhet, klarsynthet, accepterande och tolererande av svårigheter.

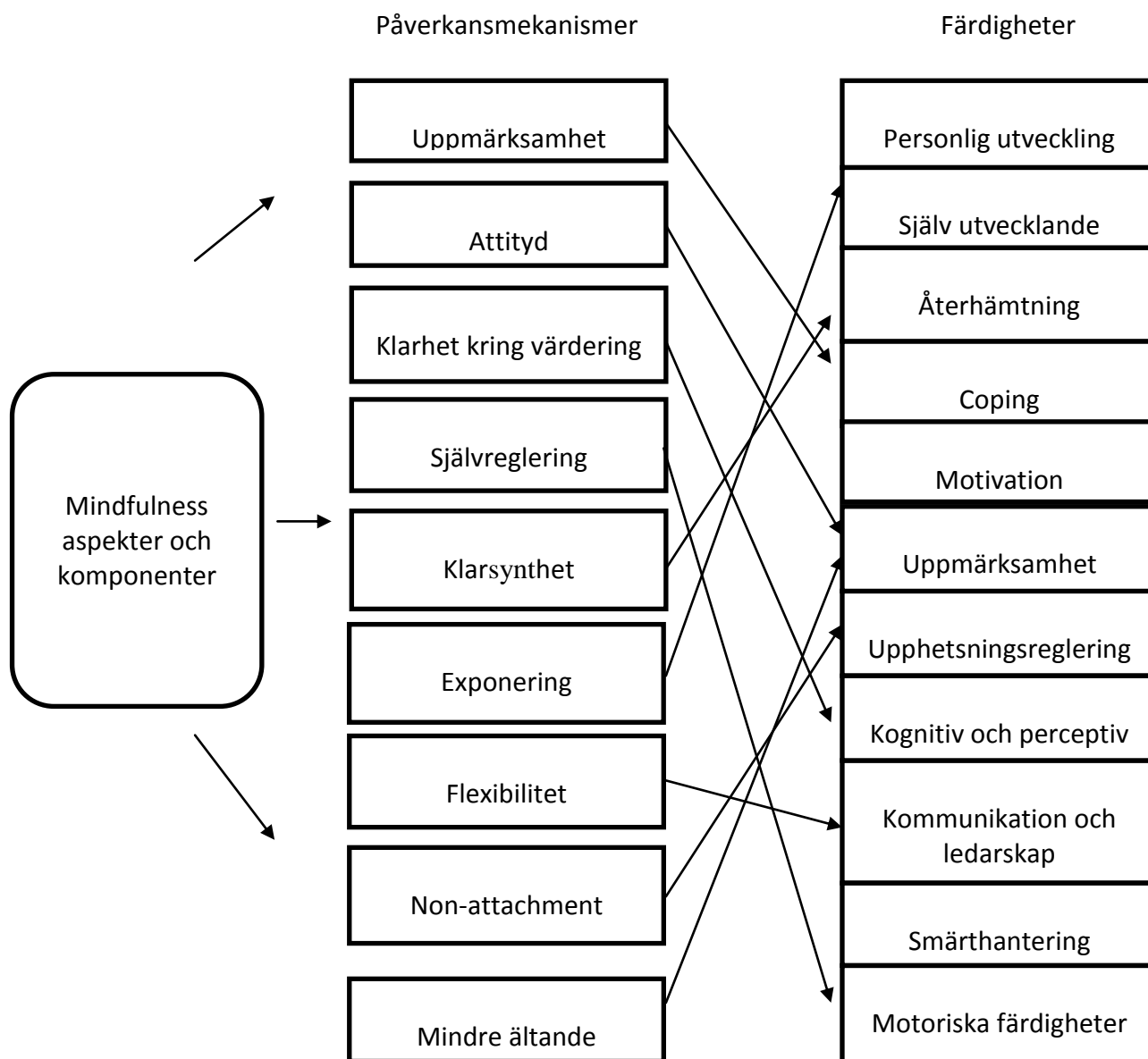
Studier som har undersökt mindfulnessinterventioners effekt på idrottsprestation har inte varit lika frekventa som de inom andra områden (Gardner & Moore, 2012). Flera studier som gjorts har varit fallstudier som har visat förbättrad självskattad koncentration (Gardner & Moore, 2004), beteendefunktion (Lutkenhouse, 2007; ref i Gardner & Moore, 2012) förbättrad mindful medvetenhet, uppmärksamhet och flow (Schwanhauser, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012) accepterande av erfarenhet (Gardner & Moore, 2004; Schwanhauser, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012) och förbättrad prestation (Gardner & Moore, 2004; Lutkenhouse, 2007; ref i Gardner & Moore, 2012; Schwanhauser, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012). Kee och Wang (2008) fann i sin studie ett samband mellan en hög nivå av mindfulness och högre nivåer av flow. Flow är ett tillstånd där man lever i nuet med en icke självmedveten koncentration på en viss uppgift som leder till ett optimalt prestationstillstånd (Nakamura och Csikszentmihalyi, 2005) och det antas ha en hög korrelation med mindfulness och att prestera på en optimal nivå. Bernier et al. (2009; ref i Gardner & Moore, 2012) fann också dessa samband mellan flow och spontan mindfulness i sin studie. För att testa ett orsak-verkan samband så har också experimentella interventioner använts. Lutkenhouse, Gardner och Morrow (2007; ref i Gardner & Moore, 2007) genomförde en interventionsstudie där de jämförde MAC med United States Olympic Committee (USOC), vilket är en PST intervention, på idrottare. De idrottare som genomförde MAC visade enligt tränarnas skattning en signifikant förbättring av prestation. Dessutom visade MAC gruppen en ökning av aggressivitet, minskat undvikande av erfarenhet och en ökning av flow jämfört med PST gruppen. Vid de påverkansmekanismer som enligt MAC ska

främja prestation så visades en signifikant ökning från förtestet till eftertestet och även en större förbättring för MAC-deltagarna än de som genomförde PST. Gooding och Gardner (2009; ref i Gardner & Moore, 2012) testade effekten av MAC på prestation och fann en signifikant ökning av prestation. Thompson et al. (2011) visade också att det fanns ett signifikant samband mellan förbättring i tider för långdistanslöpare och förbättrad mindfulness. Uppföljningstest av deltagarna visade en ökad förmåga att acceptera utan att döma och en förbättring av prestation jämfört med förtestet, vilket kan visa på att tankar, trötthet, smärta och att vara uttråkad under längre lopp kan accepteras med hjälp av mindfulness och det påverkar prestationen positivt. Sammanfattningsvis så visar tidigare forskning på MAC positiva resultat för mindfulnessbaserade interventioners effekt på prestation och psykologiska färdigheter.

Mindfulness, påverkansmekanismer, psykologiska färdigheter och prestation

Birrer et al. (2012) utvecklat en modell i syfte att förklara hur mindfulness och dess påverkansmekanismer kan påverka psykologiska färdigheter som i sin tur kan påverka idrottsprestation. Birrer et al. (2012) tar också upp de begränsningar de traditionella psykologiska teknikerna har och menar att en bättre förståelse om mindfulness och dess påverkan på psykologiska färdigheter skulle kunna utveckla och förbättra effektiviteten av mindfulnessbaserade interventioner inom idrott. Birrer et al. (2012) skiljer på två typer av mindfulness, mindfulnesssträning och dispositionell mindfulness. När det gäller mindfulnesssträning så hänvisar Birrer et al. (2012) till den teori som presenterats av Shapiro et al. (2006) där mindfulness beskrivs med hjälp av tre begrepp, intention, uppmärksamhet och attityd. Dessa begrepp har vidareutvecklats i Birrer et al.'s (2012) modell till, mening att träna, vara uppmärksam på inre och yttre stimuli och ha möjlighet att behålla eller skifta sin uppmärksamhet, att ha en attityd som är ickedömande, accepterade och öppen i förhållande till situationen. Dispositionell mindfulness innebär att individen spontant bedriver mindfulness i det vardagliga livet och här utgår Birrer et al. (2012) från Bergomi, Tschacher och Kupper's (in press; 2013) koncept som är baserat på åtta stycken validerade frågeformulär om mindfulness. Birrer et al. (2012) tar i sin modell upp nio möjliga påverkansmekanismer. (1) Uppmärksamhet (2) Inställning till mindfulnesssträning. (3) Klarare personliga värdegrunder. (4) Självregering/negativ emotionsreglering (5) Klarsynthet. (6) Exponering. (7) Flexibilitet. (8) Non-attachment. (9) Ältande. Dessa påverkansmekanismer ska enligt modellen i sin tur potentiellt kunna påverka elva stycken psykologiska färdigheter (se figur 1) som kan förbättra prestationen. Befintlig studie undersökte tre utav dessa påverkansmekanismer och dess potentiella påverkan på fyra stycken av de psykologiska färdigheterna. Den första påverkansmekanismen är klarsynthet. Det handlar om att kunna se klarare på sitt inre liv och kunna kontrollera sitt beteende när negativa känslor gör sig påminda (Coffey et al., 2010). Bättre klarsynthet skulle bland annat kunna ge bättre personlig utveckling, coping och kommunikation. Birrer et al. (2012) menar att detta skulle kunna leda till att färre idrottare blir övertränade eller slutar. Den andra påverkansmekanismen är ältande. En minskning av ältande kan leda till förbättring av en rad olika psykologiska färdigheter, bland annat återhämtning, coping och motoriska färdigheter. Enligt Coffey et al. (2010) så kan ältandet minskas med hjälp av mindfulness. Ältande syftar till återupprepade negativa och självfokuserade tankar om dåtid och framtid (Trapnell & Campbell, 1999). Även Raes och Williams (2010) menar att ältandet kan minskas med hjälp av mindfulness, men de menar då att det är det okontrollerade ältandet som minskas. Den tredje påverkansmekanismen är självreglering/negativ emotionsreglering. Dispositionell mindfulness som är ett resultat av formell och informell mindfulnesssträning förbättrar självregleringen (Carmody, Baer, Lykins

& Olendzki, 2009; Coffey et al. 2010; Shapiro et al. 2006). Gratz och Tull (2010) menar att den huvudsakliga process som gör att mindfulnessbaserade interventioner kan underlätta en beteendeförändring eller reducera symptom är just påverkansmekanismen emotionsreglering. Detta skulle kunna leda till att idrottare blir bättre på att handskas med ilska, rädsla och andra negativa emotioner. Coping, kommunikation och ledarskap är exempel på psykologiska färdigheter som skulle kunna förbättras genom bättre självreglering.



Figur 1: Fritt efter Birrer et al. (2012) visar potentiella vägar för mindfulness påverkansmekanismer. Fler potentiella vägar kan finnas som inte ritas upp i figuren.

Påverkansmekanismerna av mindfulness är ett område som inom idrott är utforskat. Dock finns stöd för ett samband mellan mindfulness och påverkansmekanismer genom tidigare forskning gjord på mental hälsa. Då MAC härstammar från forskning kring mental hälsa är det giltigt att ta tillvara på denna typ av forskning vid fall där inget finns tillhanda inom området mot idrott. Studier som gjorts (Levesque & Brown, 2007; Carmody et al. 2009; Brown & Ryan, 2003) visar samband mellan mindfulness påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter, de stämmer överens med teorier som lagts fram (Birrer et al, 2012; Gratz & Tull, 2010; Shapiro et al, 2006).

Bervoets (2013) utforskade relationerna mellan dispositionell mindfulness, flow och self-talk. Studien bedrevs utifrån de riktlinjer som rekommenderas av Birrer et al. (2012). Resultaten visade att dispositionell mindfulness har en främjande påverkan på flow, vilket som tidigare nämnts har ett samband med prestation. De sambanden som framgick av studien var att negativ self-talk, som Bervoets (2013) föreslår ha ett samband med ältande, hade en negativ påverkan på dispositionell mindfulness medan positiv Self-Talk var främjande för dispositionell mindfulness. Vidare ger studien stöd för Birrer et al.'s (2012) modell kring uppbyggnad av mindfulness och dess påverkansmekanismer som en medlande faktor för att utveckla en prestationshöjning i form av flow. Blecharz, Luszczynska, Scholz, Schwarzer, Siekanska, & Cieslak (2014) studerade dispositionell mindfulness påverkan på idrottare i förhållande till olika barriärer. De resultat som framgick av studien gav ett mer begränsat stöd för dispositionell mindfulness direkta påverkan på idrottsprestation. Däremot så fann man ett större stöd för att spontan mindfulness i kombination med self-efficacy kunde förutspå förbättrad idrottsprestation. Vidare fanns resultat som visar att mindfulnesssträning kan främja idrottares self-efficacy och att mindfulness ska kunna vara en pådrivande resurs genom ett flertal påverkansmekanismer såsom uppmärksamhet och kontroll av ältande, vilket ligger i linje med Birrer et al.'s modell (Blecharz et al., 2014).

Sammanfattning

I avsaknad av empiriskt stöd för det traditionella PST som ett verktyg för att förbättra idrottsprestation så utvecklade Gardner och Moore (2004) MAC. MAC bygger på att använda mindfulness som ett psykologiskt verktyg för att förbättra idrottsrelaterade psykologiska färdigheter och prestation. De få empiriska studier som gjorts på MAC har visat positiva resultat men det krävs flera välkontrollerade studier för att undersöka och indentifiera de specifika effekterna av MAC (Gardner & Moore, 2012). Utifrån dessa resultat så har Birrer et al. (2012) arbetat fram en teoretisk modell i syfte att förklara hur mindfulness och dess påverkansmekanismer kan påverka psykologiska färdigheter som i sin tur kan påverka idrottsprestation. Utöver de två ovan nämnda studier (Bervoets, 2013; Blecharz et al., 2014) som använt sig av Birrer et al.'s (2012) riktlinjer för att undersöka mindfulness har inga studier gjorts på denna modell. Birrer et al. (2012) rekommenderar att med ett stort sample studera påverkansmekanismerna och psykologiska färdigheter enligt deras modell, detta då tidigare studier har haft en metodologisk svaghet i begränsat sample. Befintlig studie ämnar åtgärda den bristen med ett stort sample för att tydligare kunna studera potentiella samband mellan mindfulness, påverkansmekanismer, psykologiska färdigheter och prestation. Det finns därför goda motiv till att utföra den befintliga studien. Ur ett större perspektiv så är det både intressant och viktigt att utforska detta område för att bättre förstå och kunna hjälpa idrottare att optimera prestation. Den befintliga studien undersökte bara delar av Birrer et al.'s (2012) modell, detta för att omfattning av enkäten skulle vara hanterbar för deltagarna. Syftet med den befintliga studien var således att pröva Birrer et al.'s föreslagna modell genom att undersöka sambanden mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer (klarsynthet,

ältande & negativ emotionsreglering), psykologiska färdigheter (motivation, coping, emotionell kontroll och motoriska färdigheter) och prestation. Frågeställningarna är (1) Finns det signifikanta samband mellan dispositionell mindfulness och påverkansmekanismerna? (2) Finns det signifikanta samband mellan påverkansmekanismerna och de psykologiska färdigheterna? (3) Finns det signifikanta samband mellan de psykologiska färdigheterna och prestation? (4) Finns det någon signifikant medieringseffekt mellan påverkansmekanismerna, de psykologiska färdigheterna och prestation? Den befintliga studiens hypotes är att analyserna ska visa signifikanta samband mellan variabelerna enligt Birrer et al.'s (2012) modell.

Metod

Deltagare

I studien deltog 242 tävlande idrottare varav 69 kvinnor, 172 män från Västra och Södra Sverige. Deltagarna var över 16 år och medelåldern var 18,42 år (SD= 0,26). Tävlingsnivån varierade mellan lokal (N=10), regional (N=73), nationell (N=124) och internationell (N=30). De representerade idrotterna i studien är; Fotboll (N=134), Handboll (N=21), Ishockey (N=38), Friidrott (N=8), Ridsport (N=5) och Innebandy (N=36).

Mätinstrument

Frågeformuläret (se bilaga 1) som användes i studien bestod av en sammansatt enkät innehållande sex olika skalor med syfte att mäta mindfulness samt sex av de nio olika påverkansmekanismer som Birrer et al. (2012) nämner i sin modell. Frågeformulärets första sida bestod av frågor om bakgrundsvariabler bland annat ålder, kön och typ av idrott. Därefter följde de sex olika skalorna (se bilaga 1). Nedan följer en kort presentation av bakgrundsvariabler samt övriga skalor med förklaring och syfte med hänsyn till Birrer et al.'s (2012) modell.

Träning utöver schemalagda pass självskattades på en skala mellan 1 (Aldrig) och 5 (Väldigt ofta). Deltagarna tillfrågades om de tyckte att deras idrott var viktig för dem, de svarade utifrån en självskattande skala mellan 1 (Inte viktig) och 10 (Mycket viktig). Deltagarnas prestation de senaste två veckorna mättes på en självskattningsskala mellan 1 (Mycket dålig) och 10 (Mycket bra). Separata skalor användes för tävlings och träningsprestation.

För att mäta självuppskattad mindfulness användes The five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ; Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Tonev, 2006). FFMQ är ett självskattningsformulär bestående av sammanlagt 29 frågor med avsikt att mäta fem aspekter av mindfulness: (1) *icke-reaktivitet till inre upplevelser* ("Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem"), (2) *observera* ("När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen"), (3) *agera med medvetenhet* ("När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad"(R)), (4) *beskriva* ("Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor"), (5) *icke-dömande attityd* ("Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga"(R)). Frågeformuläret använder en 1-5 Likert-skala (1= aldrig- 5= alltid). Höga poäng indikerar en hög grad av mindfulness. I den befintliga studien användes den svenska versionen av FFMQ (Lilja et al., 2011). Lilja et al. (2011) testade Cronbachs alpha för totala FFMQ samt alla dess subskalor där alfabakoefficienter varierade mellan 0.75 och 0.85. I denna studie beräknades Cronbachs alfabakoefficienter för hela skalan 0,68 och för subskalorna som var (1) *Icke-reaktivitet till inre upplevelser* 0,65, (2)

Observera 0,71, (3) *Agera med medvetenhet* 0,67, (4) *Beskriva* 0,66, (5) *Icke-dömande attityd* 0,67.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) är ett självskattningsformulär som består av sammanlagt 29 påståenden med avsikten att mäta sex aspekter av svårigheter med emotionsreglering, skalan *icke-acceptans av emotionella responser* användes inte i den befintliga studien. Höga poäng på DERS innebär att individen anses ha sämre emotionsreglering. I befintliga studie används DERS för att mäta påverkansmekanismerna klarsynthet och negativ emotionsreglering i Birrer et al.'s (2012) modell. Subskalorna inom DERS inkluderar (1) *Brist på emotionell klarsynthet* ("jag är förvirrad om hur jag känner mig"), (2) *Begränsad tillgång till strategier för emotionell reglering* ("när jag är upprörd, tar det lång tid för mig att må bättre"), (3) *Brist på emotionell medvetenhet* ("Jag är uppmärksam på hur jag känner mig"), (4) *Svårigheter att engagera sig i målorienterade beteende* ("när jag är upprörd har jag svårt att få någonting gjort") och (5) *Svårigheter med impuls kontroll* ("när jag är upprörd har jag svårt att kontrollera mitt beteende"). I befintlig studie används subskala brist på emotionell klarsynthet för att mäta påverkansmekanismen brist på emotionell klarsynthet, medan resterande subskalor mäter påverkansmekanismen negativ emotionsreglering. Dessa påståenden bevaras med hjälp av en Likert-skala 1-5 (1= stämmer inte alls- 5= stämmer helt). I denna studie beräknades Cronbach's alpha koefficienten för DERS Total 0,80 och för subskalor i DERS: (1) *Brist på emotionell klarsynthet* 0,72, (2) *Begränsad tillgång till strategier för emotionell reglering* 0,79 (3) *Brist på emotionell medvetenhet* 0,60, (4) *Svårigheter att engagera sig i målorienterat beteende* 0,67, och (5) *Svårigheter med impuls kontroll* 0,79.

Subskalan Ruminatation i Ruminatation Reflection Questionnaire (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999) är avsedd att mäta en individs självfokuserade ältande ("jag tenderar att älta och grubbla över saker jag har sagt eller gjort"). Utifrån detta har den befintliga studien använt denna subskala för att mäta påverkansmekanismen ältande i Birrer et als modell. Instrumentet skiljer på subskalorna ältande och reflektion varpå endast de tolv frågor som mäter ältande används i den här studien eftersom variabeln reflektion ansågs irrelevant för syftet med studien. Frågorna besvaras med hjälp av en Likert-skala 1-5 (1= Stämmer inte alls – 5= Stämmer helt). Den ursprungliga versionen har i föreliggande studie översatts till svenska. I den utförda studien beräknades Cronbach's alphakoefficienten till 0,82.

Sport motivation scale (SMS; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière & Blais, 1995) är avsedd att mäta en individs motivation för att bedriva idrottande. Vilket ursprungligen är en skala gjord på franska och är avsedd att mäta inre motivation ("För att idrotta är en naturlig och viktig del av mitt liv"), yttre regleringar (*integrerad, identifierad, introjicerad, extern*, ("För att jag skulle känna mig mindre värd om jag inte idrottade")) och amotivation ("Det är oklart för mig, jag tror inte riktigt jag hör hemma inom idrotten). 18 frågor besvaras utifrån en Likert-skala (1= Stämmer inte alls – 5= Stämmer helt). I den befintliga studien beräknades Cronbach's alphakoefficienten till (1) *Inre motivation* 0,75 (2) *Integrerad* 0,69 (3) *Identifierad* 0,79 (4) *Introjicerad* 0,65 (5) *Extern* 0,71 (6) *Total yttre motivation* 0,68 (7) *Amotivation* 0,74.

Test of performance strategies (TOPS; Hardy, Roberts, Thomas & Murphy, 2010) är ett instrument som är avsett att mäta färdigheter och tekniker som idrottare använder för att prestera. TOPS består av totalt åtta subskalor men i denna studie används enbart subskalorna för automatik ("Under träning känns det som att allt bara flyter på") och emotionell kontroll ("Om det går dåligt på träning blir jag frustrerad och känslomässigt upprörd"). Subskalan automatik mäter motoriska färdigheter och emotionell kontroll mäter upphetsningsreglering. 14 frågor användes för att mäta subskalorna, varav 8 frågor för automatik och 6 frågor för emotionell kontroll. Frågeformuläret använder en 1-5 Likert-skala (1= aldrig- 5= alltid). I den

utförda studien beräknades Cronbach's alphakoefficienten till (1) *Automatik* 0,73 (2) *Emotionell kontroll* 0,73.

Athletic coping skills inventory (ACSI; Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) består av 28 frågor och behandlar hur idrottare hanterar olika situationer. ACSI består av 7 subskalor (1) *Coping i motgång* ("Jag fortsätter att vara positiv och entusiastisk under en tävling oavsett hur dåligt det går"), (2) *Förmåga att bli coachad* ("Om en tränare kritiserar eller skriker åt mig så korrigerar jag felet utan att bli förargad"), (3) *Koncentration* ("Det är lätt för mig att hålla störande tankar borta från något som jag lyssnar till eller tittar på"), (4) *Självförtroende tävling* ("Jag brukar prestera bättre under press därför att jag tänker klarare"), (5) *Målsättning och mental förberedelse* ("Jag tenderar att ägna en hel del tid åt att planera hur jag ska nå mina uppsatta mål"), (6) *Topprestation* ("Jag känner mig säker på att jag kommer att prestera bra") och (7) *Frihet från oro* ("Jag oroar mig en hel del för vad folk tänker om min prestation") och bedöms efter skala 0-3 (Nästan aldrig, Ibland, Ofta, Nästan alltid). I den befintliga studien beräknades Cronbach's alphakoefficienten för hela skalan ACSI Total-0,826 och för subskalorna (1) *Coping i motgång* 0,64 (2) *Förmåga att bli coachad* 0,67 (3) *Koncentration* 0,50 (4) *Självförtroende tävling* 0,63 (5) *Målsättning och mental förberedelse* 0,69 (6) *Topprestation* 0,77 (7) *Avsaknad av oro* 0,80.

Procedur

Mail skickades ut till idrottsföreningar i västra Sverige med förfrågan om att få besöka dem och låta deras idrottare delta i en enkätundersökning. De föreningar som ej svarade vid första mailkontakten kontaktades några dagar senare via telefon för att följa upp. Tider bokades med de föreningar som var intresserade och undersökningen genomfördes vid ett schemalagt träningspass där de närvarande idrottarna först informerades kort om att studien är en del av en uppsats på kandidatnivå med syfte att undersöka mindfulness påverkan på idrottsprestation. Därefter upplystes deltagarna om att medverka var frivillig och anonym samt att de när som helst kunde avbryta deltagandet. Tiden för ifyllandet av enkäten varierade mellan 10-30 minuter. Forskarna var på plats vid utdelandet av samtliga enkäter.

Statistiska analyser

Datamaterialet analyserades genom att använda statistikprogrammet SPSS. Pearson's r korrelationsanalyser gjordes för att undersöka samband mellan (i) dispositionell mindfulness och påverkansmekanismer (emotionsreglering, klarsynthet och ältande), (ii) påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter (coping, motivation, emotionell kontroll och motoriska färdigheter), (iii) dispositionell mindfulness och prestation (träningssprestation och tävlingsprestation), (iv) påverkansmekanismerna och prestation, (v) psykologiska färdigheterna och prestation. Av de korrelationer som var signifikanta gjordes uppföljande enkla regressionsanalyser mellan (i) dispositionell mindfulness och påverkansmekanismer, (ii) negativ emotionsreglering och psykologiska färdigheter, (iii) klarsynthet och psykologiska färdigheter, (iv) ältande och psykologiska färdigheter, (v) psykologiska färdigheter och tävlingsprestation, (vi) psykologiska färdigheter och träningssprestation. Till sist gjordes en medieringsanalys för att undersöka om coping medierade relationen mellan ältande (oberoende variabel) och träningssprestation (beroende variabel).

Resultat

Nedan följer en redovisning av resultaten. Först beskrivande statistik för mindfulness, påverkansmekanismer (se tabell 1) och psykologiska färdigheter (se tabell 2). Därefter följer korrelationsanalyser för mindfulness och påverkansmekanismer (se tabell 3), mindfulness och

dess påverkansmekanismer på prestation (se tabell 4), psykologiska färdigheter och påverkansmekanismer (se tabell 5), psykologiska färdigheter och prestation (se tabell 6).

Tabell 1. Medelvärden och standardavvikelser för dispositionell mindfulness och påverkansmekanismer.

Variabel	N	M	sd
Dispositionell mindfulness	232	3,22	,33
RRQ Ältande	238	3,06	,64
DERS Klarsynthet	227	2,35	,80
DERS Negativ emotionsreglering	222	2,64	,48

Notering: N= Antal, M= Medelvärde, sd= Standardavvikelse

Tabell 2. Medelvärden och standardavvikelser för psykologiska färdigheter.

Variabel	N	M	sd
TOPS Automatik	222	3,13	,61
TOPS Emotionell	222	3,22	,68
ACSI Coping	230	2,59	,59
ACSI Målsättning	230	2,72	,64
ACSI Topprestation	229	2,93	,66
ACSI Koncentration	231	2,95	,49
ACSI Avsaknad oro	232	2,54	,75
ACSI Självförtroende tävling	230	3,04	,54
ACSI Förmåga att bli coachad	229	3,25	,60
SMS Inre	232	3,85	,84
SMS Integrerad	233	4,02	,77
SMS Identifierad	234	3,61	,92
SMS Introjicerad	233	2,98	,99
SMS Extern	234	2,20	,97
SMS Total yttre motivation	232	3,20	,66
SMS Amotivation	233	2,05	1,06

Korrelationsanalyser

Korrelationsanalyser mellan dispositionell mindfulness och påverkansmekanismer.

En Pearsons r korrelationsanalys visade signifikanta korrelationer mellan en självskattad dispositionell mindfulness och de påverkansmekanismer som befintlig studie avser att mäta (se tabell 3). Resultaten visar en negativ korrelation mellan påverkansmekanismer och självskattad dispositionell mindfulness, korrelationerna mellan mindfulness och påverkansmekanismer var signifikanta. Det vill säga att ju högre grad av mindfulness desto lägre grad av ältande, klarsynthet och negativ emotionsreglering

Tabell 3. Dispositionell mindfulness korrelationer med påverkansmekanismer.

Korrelation mellan dispositionell mindfulness och:	DM
RRQ Ältande	-.372**
DERS Klarsynthet	-.479**
DERS Negativ emotionsreglering	-.487**

Notering: **= $p < 0,01$, *= $p < 0,05$

Korrelationsanalyser mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer och prestation.

En Pearsons r korrelationsanalys visade inga signifikanta korrelationer mellan mindfulness och prestation (se tabell 4). Mellan påverkansmekanismerna och prestation så visar resultatet en signifikant korrelation och det är mellan tävlingsprestation och ältande. I övrigt fanns det inga signifikanta resultat. Den negativa korrelationen visar att mindre ältande ger en bättre tävlingsprestation. Det vill säga att mindre ältande leder till bättre tävlingsprestation.

Tabell 4. Dispositionell mindfulness och dess påverkansmekanismer korrelation med prestation

Korrelationer mellan tävlingsprestation respektive träningsprestation och:	TÄP	TRP
Dispositionell mindfulness	.072	.056
RRQ Ältande	-.210**	-.110
DERS Klarsynthet	-.058	-.079
DERS Negativ emotionsregering	-.038	.018

Notering: **= $p < 0.01$

Korrelationsanalyser påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter.

En Pearsons r korrelationsanalys mellan påverkansmekanismerna och psykologiska färdigheter visade flertalet signifikanta samband (se tabell 5). Dels fanns negativa korrelationer mellan påverkansmekanismerna och vissa subskalor av ACSI men även för total ACSI. Det vill säga att lägre grad av påverkansmekanismerna ger en bättre coping (ACSI total). Inom regleringsnivåerna för SMS återfanns både positiva och negativa signifikanta korrelationer. Det vill säga att deltagarna hade en högre inre motivation vid bättre negativ emotionsreglering och bättre klarsynthet. Vidare hade deltagarna högre yttre motivation vid sämre negativ emotionsreglering, sämre klarsynthet och mer ältande. Deltagarna hade också högre amotivation vid sämre negativ emotionsreglering och sämre klarsynthet. För skalorna inom TOPS så var det skilda resultat då emotionell kontroll visade signifikanta korrelationer med de tre påverkansmekanismerna, det vill säga att deltagarna har bättre emotionell kontroll vid bättre negativ emotionskontroll, bättre klarsynthet och mindre ältande. Medan automatik inte visade några signifikanta resultat.

Tabell 5. Påverkansmekanismer korrelationer med psykologiska färdigheter

Korrelation mellan påverkansmekanismer och:	N.E.R.	KLAR	ÄLT
ACSI Coping	-.226**	-.109	-.261**
ACSI Topprestation	-.199**	-.291**	-.140
ACSI Målsättning	-.030	-.124	-.041
ACSI Koncentration	-.293**	-.288**	-.166
ACSI Avsaknad oro	-.397**	-.431**	-.548**
ACSI Självförtroende tävling	-.247**	-.342**	-.267**
ACSI Förmåga att bli coachad	-.280**	-.166*	.025
ACSI Total	-.403**	-.437**	-.358**
SMS Inre	-.161*	-.193**	.125
SMS Integrerad	-.090	-.112	.128

SMS Identifierad	-.008	-.032	.147*
SMS Introjicerad	.213**	.171**	.219**
SMS Extern	.276**	.322**	.116
SMS Total yttre	.148*	.147*	.216**
SMS Amotivation	.283**	.291**	.038
TOPS Automatik	.072	-.037	-.065
TOPS Emotionell kontroll	-.601**	-.288**	-.445**

Notering: **= < 0.01, * =<0.05

Korrelationsanalyser mellan psykologiska färdigheter och prestation.

En Pearsons r korrelationsanalys gjordes för de psykologiska färdigheterna och prestation. Det visade en del signifikanta resultat för subskalorna av ACSI och för total ACSI. Detta innebär att en bättre coping ger bättre prestation vid både tävling och träning. För SMS så visades enbart två signifikanta korrelationer mellan inre motivation och träningsprestation och mellan yttre motivation och tävlingsprestation. Detta innebär att prestation vid träning främjas av inre motivation och prestation vid tävling främjas av yttre motivation. Medan det för TOPS inte fanns några signifikanta resultat.

Tabell 6. Psykologiska färdigheters korrelation med prestation

Korrelationer för tävlingsprestation, träningsprestation och:	TÄP	TRP
ACSI Coping	,261**	,137*
ACSI Topprestation	,122	,131*
ACSI Målsättning	,293**	,241**
ACSI Koncentration	,020	,034
ACSI Avsaknad oro	,013	,046
ACSI Självförtroende tävling	,283**	,258**
ACSI Förmåga att bli coachad	-,105	-,083
ACSI Total	,214**	,183**
SMS Inre	,123	,132*
SMS Integrerad	,071	,051
SMS Identifierad	,106	,115
SMS Introjicerad	.178**	.089
SMS Extern	.116	.018
SMS Total yttre	.170*	.095
SMS Amotivation	.100	-.023
TOPS Automatik	.120	.099
TOPS Emotionell kontroll	-.024	-.052

Notering: **= p<0.01, *= p<0.05

Regressionsanalyser

Regressionsanalyser mellan dispositionell mindfulness och påverkansmekanismer.

En serie enkla regressionsanalyser visade samband mellan dispositionell mindfulness och ältande (RRQ); (F(1, 226) = 36,187, R² = 0,138, adjusted R² = 0,134, p = < ,001, B = -,710, SE B = 0,118, Beta = -,372, p = < ,001), klarsynthet (Clarity; DERS); (F(1, 216) = 64,321, R² =

0,229, adjusted $R^2 = 0,226$, $p < ,001$, $B = -1,134$, $SE B = 0,141$, $Beta = -,479$, $p < ,001$) och negativ emotionsreglering (DERS); ($F(1, 212) = 66,079$, $R^2 = 0,238$, adjusted $R^2 = 0,234$, $p < ,001$, $B = -0,686$, $SE B = 0,084$, $Beta = -0,487$, $p < ,001$). Analyserna pekar på att dispositionell mindfulness är en signifikant prediktor för påverkansmekanismerna, vidare så indikeras att högre poäng på FFMQ-skalan är relaterat till lägre poäng på skalorna (RRQ; Clarity; DERS; DERS) för påverkansmekanismerna. Indikationerna är att en högre grad av dispositionell mindfulness relaterar till mindre åltande, bättre klarsynthet gällande det egna inre känslolivet och en bättre emotionsreglering.

Regressionsanalyser mellan negativ emotionreglering och psykologiska färdigheter.

En serie enkla regressionsanalyser visade samband mellan negativ emotionsreglering och emotionell kontroll (TOPS); ($F(1,217) = 122,672$, $p < ,001$ att (adjusted $R^2 = ,358$, $R^2 = ,361$, $p < ,001$, $B = -,844$, $SE B = ,076$, $Beta = -,601$), inre motivation (SMS); ($F(1, 218) = 5,822$, $p < ,05$, att (adjusted $R^2 = ,022$, $R^2 = ,026$, $p < ,05$, $B = -,281$, $SE B = ,117$, $Beta = -,161$), yttre motivation (SMS); ($F(1, 219) = 4,933$, $p < ,05$ att (adjusted $R^2 = ,018$, $R^2 = ,022$, $p < ,05$, $B = ,207$, $SE B = ,093$, $Beta = ,148$), amotivation (SMS); ($F(1, 219) = 19,075$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,076$, $R^2 = ,080$, $p < ,001$, $B = ,638$, $SE B = ,146$, $Beta = ,283$) och coping (ACSI Total); ($F(1, 212) = 41,066$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,158$, $R^2 = ,162$, $p < ,001$, $B = -,300$, $SE B = ,047$, $Beta = -,403$). Analyserna pekar på att negativ emotionsreglering är en signifikant prediktor för emotionell kontroll, inre motivation, yttre motivation, amotivation och coping. Vidare så indikeras att en lägre poäng på DERS-skalan ger en lägre poäng på skalorna SMS yttre motivation och SMS amotivation men en högre poäng på skalorna TOPS emotionell kontroll, SMS inre motivation och ACSI coping. Indikationerna är att en bättre negativ emotionsreglering ger bättre inre motivation, emotionell kontroll och coping samt mindre yttre motivation och amotivation.

Regressionsanalyser mellan klarsynthet och psykologiska färdigheter.

En serie enkla regressionsanalyser visade samband mellan klarsynthet och coping (ACSI); ($F(1, 215) = 50,768$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,187$, $R^2 = ,191$, $p < ,001$, $B = -,194$, $SE B = ,024$, $Beta = -,437$), emotionell kontroll (TOPS); ($F(1, 217) = 19,588$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,079$, $R^2 = ,083$, $p < ,001$, $B = -,243$, $SE B = ,055$, $Beta = -,288$), inre motivationsreglering (SMS); ($F(1, 223) = 8,658$, $p < ,01$, att (adjusted $R^2 = ,033$, $R^2 = ,037$, $p < ,01$, $B = -,204$, $SE B = ,069$, $Beta = -,193$), yttre motivation (SMS); ($F(1, 223) = 4,893$, $p < ,05$, att (adjusted $R^2 = ,017$, $R^2 = ,021$, $p < ,05$, $B = ,122$, $SE B = ,055$, $Beta = ,147$) och amotivation (SMS); ($F(1, 224) = 20,667$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,080$, $R^2 = ,084$, $p < ,001$, $B = ,389$, $SE B = ,085$, $Beta = ,291$). Analyserna pekar på att klarsynthet är en signifikant prediktor av coping, inre motivation, yttre motivation, amotivation och emotionell kontroll. Vidare så indikeras att en lägre poäng på Clarity-DERS-skalan ger lägre högre poäng för ACSI coping, SMS inre motivation och TOPS emotionell kontroll samt lägre poäng för skalorna SMS yttre motivation och SMS amotivation. Indikationerna är att en bättre klarsynthet ger en högre inre motivation bättre coping och en bättre emotionell kontroll samt en lägre yttre motivation och amotivation.

Regressionsanalyser mellan åltande och psykologiska färdigheter.

En serie enkla regressionsanalyser visade samband mellan åltande och emotionell kontroll (TOPS); ($F(1, 219) = 53,936$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,194$, $R^2 = ,198$, $p < ,001$, $B = -,467$, $SE B = ,064$, $Beta = -,445$), coping (ACSI total); ($F(1, 221) = 32,402$, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,124$, $R^2 = ,128$, $p < ,001$, $B = -,197$, $SE B = ,035$, $Beta = -,358$) och yttre motivation (SMS); ($F(1,$

229) = 11,202, $p < ,001$, att (adjusted $R^2 = ,042$, $R^2 = ,047$, $p < ,001$, $B = ,222$, $SE B = ,066$, $Beta = ,216$). Analysen pekar på att ältande är en signifikant prediktor för emotionell kontroll, coping och yttre motivation. Vidare så indikeras att en lägre poäng på RRQ-skalan ger en högre poäng på skalorna TOPS emotionell kontroll och ACSI coping och en lägre poäng på SMS yttre motivation. Indikationerna är att mindre ältande ger bättre emotionell kontroll och coping samt mindre yttre motivation.

Regressionsanalyser mellan psykologiska färdigheter och tävlingsprestation.

Två enkla regressionsanalyser visade ett signifikant samband mellan coping (ACSI) och tävlingsprestation; ($F(1, 203) = 9,730$, $p < ,01$, att (adjusted $R^2 = ,041$, $R^2 = ,046$, $p < ,01$, $B = 1,062$, $SE B = ,341$, $Beta = ,214$) och mellan yttre motivation (SMS) och tävlingsprestation; ($F(1, 209) = 6,189$, $p < ,05$, att (adjusted $R^2 = ,024$, $R^2 = ,029$, $p < ,05$, $B = ,469$, $SE B = ,189$, $Beta = ,170$). Analysen pekar på att coping och yttre motivation är signifikanta prediktorer för tävlingsprestation. Vidare så indikeras att en högre poäng på skalorna (ACSI coping; SMS yttre motivation) ger högre självskattad tävlingsprestation. Indikationerna är att bättre coping och mer yttre motivation ger en bättre tävlingsprestation.

Regressionsanalyser mellan psykologiska färdigheter och träningsprestation.

Två enkla regressionsanalyser visade ett signifikant samband mellan coping (ACSI) och träningsprestation; ($F(1, 219) = 7,625$, $p < ,01$, att (adjusted $R^2 = ,029$, $R^2 = ,034$, $p < ,01$, $B = ,875$, $SE B = ,317$, $Beta = ,183$) och mellan inre motivation (SMS) och träningsprestation; ($F(1, 227) = 4,022$, $p < ,05$, att (adjusted $R^2 = ,013$, $R^2 = ,017$, $p < ,05$, $B = ,270$, $SE B = ,135$, $Beta = ,132$). Analysen pekar på att coping och inre motivation är signifikanta prediktorer för träningsprestation. Vidare så indikeras att en högre poäng på skalorna (ACSI coping; SMS inre motivation) ger högre självskattad träningsprestation. Indikationerna är att bättre coping och mer inre motivation ger bättre träningsprestation.

Medieringsanalys

Kriteriet för att göra en medieringsanalys var en signifikansnivå $p < ,01$. De samband då detta uppfylldes var mellan coping och tävlings och träningsprestation och mellan coping och ältande, klarsynthet och negativ emotionell kontroll. Det fanns bara ett signifikant samband mellan påverkansmekanismer och prestation, vilket var mellan ältande och tävlingsprestation så enbart en medieringsanalys var aktuell. Den oberoende predicerande variabeln ältande och mediatorvariabeln coping testades mot den beroende variabeln tävlingsprestation; ($F(2, 201) = 7,107$, $Adj R^2 = ,057$, $R^2 = ,066$, $p = ,001$ vilket visar att coping och ältande inte gav någon medierande effekt eftersom både coping ($B = ,787$, $SE B = ,361$, $Beta = ,158$, $p = ,031$) och ältande ($B = -,426$, $SE B = ,200$, $Beta = -,155$, $p = ,034$) uppvisade ett signifikant samband med tävlingsprestation.

Diskussion

Syftet med den befintliga studien var således att pröva Birrer et al.'s föreslagna modell genom att undersöka sambanden mellan dispositionell mindfulness, påverkansmekanismer (klarsynthet, ältande och negativ emotionsreglering), psykologiska färdigheter (motivation, coping, emotionell kontroll och motoriska färdigheter) och prestation. En första korrelationsanalys visade ett signifikant negativt samband mellan dispositionell mindfulness och ältande, klarsynthet och negativ emotionsreglering. Korrelationsanalyserna mellan påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter visade negativa signifikanta korrelationer

mellan påverkansmekanismer och coping. Inom regleringsnivåerna för motivation återfanns både negativa signifikanta korrelationer mellan inre motivation och negativ emotionsreglering respektive klarhet och positiva signifikanta korrelationer mellan amotivation och negativ emotionsreglering respektive klarhet. Yttre motivation var positivt signifikant korrelerat med alla tre påverkansmekanismer. Emotionell kontroll visade negativa signifikanta korrelationer med de tre påverkansmekanismerna medan motoriska färdigheter inte visade några signifikanta resultat. Ett signifikant samband uppvisades mellan coping och prestationsformerna. För färdigheten motivation fanns det signifikanta samband mellan inre motivation och träningsprestation respektive yttre motivation och tävlingsprestation. För att få ytterligare förståelse för modellen av Birrer et al. (2012) och undersöka dess validitet gjordes regressionsanalyser utifrån de signifikanta samband som uppvisats i korrelationsanalyserna. Enkla regressionsanalyser gjordes mellan dispositionell mindfulness och de tre påverkansmekanismerna (ältande, klarsynthet och negativ emotionsreglering), vid samtliga analyser framkom att dispositionell mindfulness var en signifikant prediktor för var och en av de tre påverkansmekanismerna. Enkla regressionsanalyser visade också att påverkansmekanismerna var signifikanta prediktorer för coping, emotionell kontroll och motivationsregleringarna. Dock så var sambandet mellan ältande och motivation bara signifikant vid regleringen yttre motivation. De psykologiska färdigheternas samband med prestation visade att bra copingförmåga var en signifikant prediktor för både tävlingsprestation och träningsprestation. För motivation så var yttre motivation en signifikant prediktor för tävlingsprestation och inre motivation var en signifikant prediktor för träningsprestation.

Studier har visat mindfulnessbaserade interventioners positiva effekt direkt på prestation (Lutkenhouse et al. 2007; ref i Gardner & Moore 2012) men exakt vad det är i dessa interventioner som förbättrar prestationen är inte klarlagt. Som tidigare nämnts så har Birrer et al. (2012) teoretiserat närmare kring detta. Första steget i Birrer et al.'s (2012) modell är som tidigare nämnts dispositionell mindfulness potentiella samband med påverkansmekanismer. Dessa påverkansmekanismer skulle kunna vara en del av förklaringen till den positiva effekt mindfulness har på idrottsprestation. Coffey et al. (2010) menar att mindre ältande, bättre klarsynthet och bättre negativ emotionsreglering är påverkansmekanismer som visar ett samband med dispositionell mindfulness. Dispositionell mindfulness och dessa tre påverkansmekanismer visade också i befintlig studie ett signifikant samband. Som ovan nämnts så visades även att dispositionell mindfulness är en signifikant prediktor för var och en av påverkansmekanismerna. Den befintliga studien kan utifrån dessa resultat bekräfta Birrer et al.'s (2012) modell och det föreslagna sambandet mellan dispositionell mindfulness och mindre ältande, bättre klarsynthet och bättre negativ emotionsreglering. Att älta mindre, vara mer klarsynt och ha en bättre emotionsreglering som idrottare bör vara till en fördel även om det kan diskuteras och vidare undersökas huruvida det har en direkt påverkan på en bättre prestation. Brown och Ryan (2003) visar även de samband mellan dispositionell mindfulness och klarsynthet vilket går i linje med resultatet av den befintliga studien. Klarsynthet har även nämnts av Moore (2009) som en potentiell påverkansmekanism av mindfulness (MAC). Det är dock den enda påverkansmekanism som ligger i linje med de påverkansmekanismer som presenteras av Birrer et al. (2012). Moore (2009) nämner även emotionell medvetenhet, acceptans och tolerans av svårigheter som potentiella påverkansmekanismer. Gratz och Tull (2010) menar att den huvudsakliga process som gör att mindfulnessbaserade interventioner kan underlätta en beteendeförändring eller reducera symptom är just påverkansmekanismen emotionsreglering vilket styrker delar av den befintliga studiens hypotes. Men även om vi här skiljer på mindfulnesssträning (ex. MAC) och dispositionell mindfulness så kan det finnas fler

potentiella påverkansmekanismer än de som Birrer et al. (2012) föreslår. De påverkansmekanismer som Moore (2009) tar upp skulle dock kunna ses som ganska närbesläktade med påverkansmekanismer presenterade i den befintliga studien. Att ha en bra negativ emotionsreglering skulle kunna betyda att en individ är emotionellt medveten. Att vara accepterande skulle kunna betyda att en individ också ältar mindre eller har bättre tolerans för svårigheter. Detta är bara hypoteser utan empirisk anknytning och för att bättre förstå mindfulness koppling till idrottsprestation är det viktigt att fler väl designade studier görs (Gardner & Moore, 2012). Den sammantagna slutsatsen av den första frågeställningen är att steget mellan dispositionell mindfulness och de tre påverkansmekanismer som den befintliga studien undersökt sammantaget har empiriskt och teoretiskt stöd. Det kan också konstateras att den befintliga studiens hypotes i detta steg stämmer.

Birrer et al. (2012) teoretiserar potentiella samband för påverkansmekanismer och färdigheter när det gäller området idrottsprestation. För att finna forskning kring de påverkansmekanismer Birrer et al. (2012) föreslår tar den befintliga studien ett avstamp i den salutogent drivna forskningen på mental hälsa. På samma vis som Gardner och Moore (2004) tar tillhanda på forskning kring MBIs så har den befintliga studien tittat på detta närbesläktade område. Carmody et al. (2009) testade modellen med påverkansmekanismer av mindfulness av Shapiro et al. (2006). Resultaten visade att negativ emotionsreglering i studien predicerade en förbättrad upplevd stress. Birrer et al. (2012) ger förslag utifrån Carmody et al.'s (2009) om hur bättre negativ emotionsreglering kan förbättra både coping och emotionell kontroll. Den befintliga studiens resultat går i linje med de förslag Birrer et al. (2012) ger utifrån Carmody et al. (2009). Det kan då föreslås att en bättre negativ emotionell kontroll skulle för idrottare kunna resultera i att vid stressande situationer så kan en bättre coping och emotionell kontroll ge ett positivt inre klimat för idrottaren när den ska prestera. Levesque och Brown (2007) genomförde en studie på mindfulness samband med motivation i förhållande till beteendeförändring. Studien visade att samband fanns mellan implicit vardaglig motivation och en yttre vardagsmotivation där negativ emotionsreglering var en medierande faktor mellan implicita processer och beteende. Enligt Deci och Ryan's (2000) självbestämmandeteori så gör det ingen skillnad till vilket typ av beteende en individ är motiverad. Så även om Levesque och Brown (2007) undersökte mindfulness effekt på motivation till beteendeförändring mer generellt och inte specifikt till idrott så kan paralleller till den befintliga studien. Detta samband är inte föreslaget enligt Birrer et al. (2012) men den befintliga studiens resultat visade samband mellan negativ emotionell kontroll och motivation. Utifrån den befintliga studiens resultat så kan det föreslås att idrottare med en bättre negativ emotionell kontroll har en högre grad en inre motivation. Bervoetz (2013) finner samband enligt Birrer et al.'s (2012) föreslagna modell gällande ett samband mellan dispositionell mindfulness och flow där self-talk var en medierande variabel. Flow hade i sin tur ett samband med prestation. Bervoetz (2013) menar att ökad mindfulness har ett samband med minskat negativt self-talk, vilket diskuteras vara likställt med ältande. Då self-talk har samband med flow så följer det till viss del Birrer et al.'s (2012) modell med några psykologiska färdigheter testades inte av Bervoetz (2013). Den befintliga studien fann samband mellan ältande, coping och prestation vilket ligger i linje med Birrer et al. (2012). Utifrån detta så kan det diskuteras om coping skulle visat ett samband även i Bervoetz (2013) studie om detta undersökts. Den befintliga studiens resultat kan föreslå att idrottare som inte ältar sina tankar och känslor har bättre coping, emotionell kontroll och yttre motivation. Som tidigare nämnts så visar Brown och Ryan (2003) och den befintliga studien samband mellan dispositionell mindfulness och klarsynthet. Vidare menar Brown och Ryan (2003) att mer dispositionell mindfulness är relaterat till högre autonomi. Befintliga studiens resultat kring

klarsynthet visade ett negativt samband med inre motivation vilket kännetecknas som en hög grad av autonomi (Deci & Ryan, 2000) medan det var positivt korrelerat och en prediktor för amotivation och yttre motivationsreglering. Att klarsynthet kring sina känslor visar ett samband med motivationsregleringar går hand i hand med autonomi enligt självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000) och även i linje med Birrer et al.'s (2012) teori. Den befintliga studiens samband mellan klarsynthet och motivation kan föreslå att om idrottare upplever en bättre klarhet kring sina inre känslor så är motivationen till uppgiften av en bättre kvalitet. Vidare kan resultaten styrka att klarhet kring sina inre känslor leder till bättre coping och emotionell kontroll för idrottare, vilket skulle kunna betyda att idrottare genom att förstå och arbeta med sina inre känslor skaffar sig bättre copingstrategier. Sammanfattningsvis för den andra frågeställningen så kan det konstateras att det av Birrer et al. (2012) föreslagna samband styrks enligt den befintliga studiens resultat. Hypotesen för den befintliga studien kan därför konstateras hållas till viss del för denna frågeställning då samband finns mellan påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter föreslagna av Birrer et al. (2012).

Motivation är en psykologisk färdighet som indirekt är avgörande för bra prestationer för idrottare (Weinberg & Gould, 2011). Det är en färdighet som kanske inte är avgörande i själva prestationsögonblicket men är viktig ur ett större perspektiv. Enligt Deci och Ryan (2000) så spelar det stor roll vilken typ av motivation en individ har. Som ovan nämnts så visar också resultatet av befintlig studie att beroende på om det handlar om inre eller yttre motivation så ser sambanden till prestation olika ut. Att yttre motivation var en signifikant prediktor för tävlingsprestation och inte för träningsprestation kan ha att göra med att idrottare inte alltid känner sig självbestämmande eller kompetenta att prestera vid tävling utan ser sin prestation mer som ett sätt att vara lagkamrater eller tränare till lags för att inte känna skuld-känsla. Tvärtom så visades inre motivation vara en signifikant prediktor för träningsprestation och inte tävlingsprestation. Vid träning där de yttre faktorerna inte finns på samma sätt så kanske det i högre grad krävs en inre motivation för att orka träna, inte minst på elitnivå. Samtidigt menar Legault och Inzlicht (2013) att en högre grad av autonomi är kopplat till bättre prestation, vilket talar för att det även i tävlings-situationer skulle vara bra att känna en inre motivation vilket är den motivationsreglering med högst grad av autonomi (Deci & Ryan, 2000). En bra copingförmåga är viktigt inte bara för att bättre handskas med till exempel nervositet, anspänning eller självförtroende i en tävlingsprestation utan också ur ett större perspektiv till exempel vid skada eller missade träningspass (Weinberg & Gould, 2011). Att coping visade signifikanta samband till både tävlings och träningsprestation stämmer överens med Birrer et al.'s (2012) modell. Den delen av MAC som syftar till att ha ett fokus på yttre stimuli som är relevant för uppgiften istället för att lägga vikt på de inre processerna (Gardner & Moore, 2012) skulle kunna ses som att ha en bra copingförmåga då de inre processerna skulle kunna handla om just nervositet, anspänning eller upplevt självförtroende. Kan individen då handskas med detta genom att ha fokus på den prestation som ska utföras så kan detta kanske vara en bra copingstrategi. Detta resonemang stärks hela vägen från MAC (Gardner & Moore, (2007), via Birrer et al.'s (2012) modell, till den befintliga studien. Det är viktigt att vidare utveckla detta och liknande resonemang för att på djupet förstå vad det är som gör att mindfulness kan ha en positiv inverkan på prestation. Sammantaget så visar alltså den befintliga studiens resultat att två av de fyra undersökta psykologiska färdigheterna hade signifikanta samband med prestation även om sambanden för färdigheten motivation såg olika ut för tränings respektive tävlingsprestation. Den befintliga studien undersökte dispositionell mindfulness och kanske hade fler färdigheter visat ett samband med prestation om deltagarna istället ägnat sig åt mindfulnesssträning som i sin tur hade höjt deras dispositionella

mindfulness (Baer et al., 2008). Den befintliga studiens hypotes stämmer således till viss del i detta steg.

Hypotesen att det skulle finnas en medieringseffekt mellan påverkansmekanismer, färdigheter och prestation fick inte stöd av den befintliga studiens resultat. En medieringsanalys mellan ältande (oberoende variabel), coping (mediator) och tävlingsprestation (oberoende variabel) visade predicerande samband mellan tävlingsprestation och både ältande och coping, vilket utesluter att coping var en mediator. Birrer et al. (2012) föreslår mer än ett potentiellt samband för varje påverkansmekanism och färdighet mot prestation. Ältande föreslås ha samband med personlig utveckling, självutvecklande, återhämtning och uppmärksamhetskontroll förutom de psykologiska färdigheter som den befintliga studien testade. Utifrån den befintliga studiens resultat så gavs inget stöd för Birrer et al.'s (2012) förslag för en medierande effekt på prestation mellan ältande och coping.

Hypotesen som den befintliga studien grundade frågeställningarna kring fick, förutom i medieringsanalysen, till stor del stöd av den befintliga studiens resultat. Ett resultat som inte gick i linje med tidigare studier av mindfulness som gjorts på MAC (Thompson et al., 2011; Schwanhauser, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012; Gooding & Gardner, 2009; ref i Gardner & Moore, 2012; Lutkenhouse, 2007; ref i Gardner & Moore, 2012; Lutkenhouse et al. 2007; ref i Gardner & Moore 2012) var det låga sambandet mellan dispositionell mindfulness direkt på prestation. Här är det dock viktigt att påpeka att MAC är en intervention där deltagarna får mindfulnesssträning. I den befintliga studien mättes bara dispositionell mindfulness och kanske är detta en förklaring till att inga signifikanta samband kunde ses mellan mindfulness direkt på prestation. Resultaten från den befintliga studien stödjer snarare teorin av Birrer et al. (2012) och resultat av Bervoetz (2013), att dispositionell mindfulness samverkar med påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter för att påverka prestation. Birrer et al.'s (2012) modell består av fler påverkansmekanismer och färdigheter än de som studerats i den befintliga studien och en del av de föreslagna sambanden går utanför ramarna, vilket kan förklara att inte fler samband kunde hittas. Att sambandet med prestation överlag var relativt svagt kan bero på de kombinationerna av påverkansmekanismer och färdigheter som studerats. Att det inte är ett orsak-verkansamband som undersöktes gör att det inte går att säkerställa källan till prestationspåverkan.

Implikationer

Den befintliga studien är den första att empiriskt undersöka sambanden mellan påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter enligt Birrer et al.'s (2012) modell. Resultaten indikerar att detta steg är viktigt för att förstå dispositionell mindfulness effekt på prestation. Den befintliga studiens resultat visar att en del av de enligt Birrer et al. (2012) föreslagna sambanden mellan påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter möjligen kan revideras. Ältande hade inget samband med motoriska färdigheter medan klarhet hade ett samband med emotionell kontroll. Den psykologiska färdigheten motivation visade sig ha ett samband med alla de tre undersökta påverkansmekanismerna. Detta är alltså samband som möjligen kan läggas till eller tas bort från de förslag som Birrer et al. (2012) presenterar. Om mindfulness kan hjälpa idrottare att hantera negativa tankar och känslor vid prestationstillfällen och på så vis öka förutsättningarna för en bra prestation så kan det utifrån nuvarande kunskapsläge (Gardner & Moore, 2012; Birrer et al., 2012) föreslås att idrottare lägger en större vikt vid mindfulnesssträning. Det är dock svårt att ge exakta implikationer utifrån Birrer et al.'s (2012) modell och den befintliga studien med nuvarande kunskapsläge då det återstår mycket forskning innan modellen har en god empirisk grund att stå på. Skulle

vidare forskning på Birrer et al.'s (2012) modell visa ett gott empiriskt stöd så skulle en framtida implikation kunna vara att modellen både skulle kunna anpassas utifrån individ och situation. Påverkansmekanismernas olika karaktär och dess samband med de psykologiska färdigheterna gör att man, efter att modellen är komplett, skulle kunna bryta ut delar för att kunna hitta nycklar till specifika områden att förbättra. Utifrån resultaten mellan motivation och tävlings och träningsprestation så ges implikationen att idrottstränare föreslås belysa motivationsaspekten då detta kan vara en viktig del för att öka kvaliteten på idrottarens motivation och på så vis potentiellt förbättra prestationen vid tävling och träning.

Metoddiskussion

Den befintliga studien var en tvärsnittsstudie som inte påvisar något orsak-verkansamband. Den befintliga studien genomfördes med ett stort sample vilket ger en bättre power för studien (Mitchell & Jolley, 2013). Det finns variabler som kan kritiserats kring studien och det är bland annat reliabiliteten (Cronbachs alfa), framför allt subskalorna koncentration ACSI (0,492) och medvetenhet Ders (0,595), vilket mäter interna konsistensen av skalorna. Dock så var reliabiliteten för totala ACSI (0,826) och Ders (0,803) och det talar för att totalskalorna coping (ACSI) och negativ emotionsreglering (Ders) får en god reliabilitet. Då inte alla skalor var kompletta att tillgå på svenska så fick författarna översätta och färdigställa SMS, ACSI, TOPS och Ders, vilket innebär en risk för felkällor. Det finns i den befintliga studien en viss risk för slentriansvar, missförstånd, demand characteristics och social önskvärdhet på enkäten. Dock så är det brukligt att ett gott sample balanserar ut detta problem till stor del (Mitchell & Jolley, 2013). Att enbart tillräcklig information ges vid ifyllande av enkäter minskar risken för social önskvärdhet och demand characteristics (Mitchell & Jolley, 2013). Vid ett par tillfällen så var det ett pressat tidsschema när ifyllandet av enkäter ägde rum och det kan öka risken för slentriansvar. Eftersom det var tre olika grupper som samlade in data så kan tillvägagångssättet ha skiljts åt vid insamlandet av datan och detta är ytterligare en potentiell felkälla. Ett problem var att det stora antalet frågor som krävdes för att samla in data begränsade studien. Påverkansmekanismerna som skulle studeras fick reduceras för att få en hanterbar enkät, men fortfarande var enkäten relativt omfattande vilket ökar risken för slentriansvar. Hela modellen av Birrer et al. (2012) undersöktes inte då det hade inneburit en enkät som varit alldeles för omfattande och tidskrävande. Prestation i den befintliga studien mättes genom en självskattning av idrottarna, det kan problematiseras då kriterier för bra prestation kan variera mellan idrottare och för att med distans till en prestation kan intrycket förvrängas. Att bedöma sin egen prestation kan påverkas av hur självkritiska idrottarna är, men det kan samtidigt sägas ett det är den enskilda idrottarens uppfattning av en prestation som är den viktigaste och en bedömning baserad på iakttagelse påverkas av utomståendes värderingar.

Konklusion

Den befintliga studien fann inget direkt samband mellan dispositionell mindfulness och prestation. Däremot så fanns samband mellan dispositionell mindfulness och ältande, ältande och coping och coping och prestation. De psykologiska färdigheter som hade signifikanta samband med samtliga påverkansmekanismer var coping och emotionell kontroll. Utifrån de huvudresultaten så kan slutsatsen dras att de psykologiska färdigheterna coping och emotionell kontroll är centrala i Birrer et al.'s (2012) modell, inte minst coping då det även finns ett signifikant samband med tävlingsprestation. För att bättre förstå mindfulness inverkan på prestation så är varje steg i Birrer et al.'s (2012) modell av stor vikt.

Framtida forskning

Utifrån den befintliga studiens resultat vore det intressant att vidare studera sambanden mellan de påverkansmekanismer (ältande och negativ emotionsreglering) och de psykologiska färdigheter (coping och motivation) som genererade bäst resultat. Att inkludera de psykologiska färdigheterna self-skills och återhämtning, vilka är föreslagna av Birrer et al. (2012), föreslås också för att på så sätt testa fler potentiella samband och medieringseffekter enligt Birrer et al.'s (2012) modell. Det är också av intresse att studera påverkansmekanismerna ältande och negativ emotionsreglering och de psykologiska färdigheterna coping, motivation, emotionell kontroll, automatik, återhämtning och self-skills utifrån en MAC intervention för att se om fler eller starkare samband kan hittas. Detta bör göras genom mätningar före- under och efter för att testa huruvida modellens led stämmer. Vidare kan det vara intressant att göra fler studier för att testa potentiella samband mellan de påverkansmekanismer och psykologiska färdigheter som inte undersöktes i den befintliga studien. Detta för att undersöka fler potentiella samband och medieringseffekter. Till sist så skulle fler kvalitativa studier på området vara av värde eftersom mindfulness är ett komplext begrepp vilket kan vara svårt att mäta med kvantitativa metoder. Intervjuer skulle lämpligtvis kunna göras före- under och efter en intervention av MAC och med utgångspunkt i Birrer et al.'s (2012) modell.

Referenslista:

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness, 4*(1), 18-32.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J.F. (2009). A multi-study investigation examining the relationship between mindfulness and acceptance approaches and sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 320-333. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 53*(4), 309.
- Bervoets, J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, & self-talk: a correlational study.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*(3), 235-246.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R., Siekanska, M., & Cieslak, R. (2014). Predicting performance and performance satisfaction: mindfulness and beliefs about the ability to deal with social barriers in sport. *Anxiety, Stress, & Coping, 27*(3), 270-287.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 613-626.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness, 1*(4), 235-253.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon. *Mindfulness, 2*(3), 186-193.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The what and why of goal pursuits: Human need and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*(4), 707-723.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York, NY: Springer Publishing.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 53*(4), 309.

Gooding, A., & Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 303-319. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 53*(4), 309.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: *Illuminating the theory and practice of change*, 107-133.

Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P. R., & Murphy, S. M. (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(1), 27-35.

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 161-165.

Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness, 1*(3), 161-173.

Kee, Y. H., & John Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(4), 393-411.

Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of personality and social psychology, 105*(1), 123.

Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284-299.

Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L., Sköld, C., Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire--reliability and factor structure: A swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40 (4), 291.

Lutkenhouse, J. M. (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.

Lutkenhouse, J., Gardner, F. L., & Morrow, C. (2007). A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.

Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2013) *Research Design Explained*: Wadsworth, OH; Cengage Learning

Moore, Z. E. (2003). Toward the development of an evidence based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions. *Dissertation Abstracts International-B*, 64, 5227. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.

Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 291.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York, NY: Oxford.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-35.

Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.

Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455. I T. Josefsson (2013). Mindfulness:

Relations to attention regulation, decentering and psychological well-being. Gothenburg University.

Schwanhauser, L. (2009). Application of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Protocol with an Adolescent Springboard Diver: The Case of Steve. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 377-396. I F. L. Gardner & Z. E. Moore (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport – specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory – 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379 – 398.

Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.

FORSKNINGSPROJEKT

Delstudie 1: Mindfulness & idrott

Datum:.....

Bakgrundsfrågor

Kön: Man Kvinna

Ålder:

Aldrig= 1, Sällan=2, Ibland=3, Ofta=4, Våldigt ofta= 5

Bedriver du egen träning utöver de schemalagda passen du har inom din idrott?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Idrott:

Tävlingsnivå: Lokal Regional Nationell Internationell

Om du gjort en elitsatsning på din idrott, hur gammal var du när du startade den?

10

Inte viktig= 1

Mycket viktig=

1. Hur viktig är din idrott för dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10

Mycket dålig= 1

Mycket bra=

1. Under de senaste två veckorna bedömer jag min prestation under tävling eller match	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Under de senaste två veckorna bedömer jag min prestation under träning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Instruktion: Skatta följande påståenden genom att ringa in den siffra som stämmer bäst överens med din egen uppfattning om hur det har varit för dig den senaste veckan.

Påståendet stämmer

	Aldrig/nästan aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen	1	2	3	4	5
2. Jag är bra på att hitta ord som beskriver mina känslor	1	2	3	4	5
3. Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga	1	2	3	4	5
4. Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem	1	2	3	4	5
5. När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad	1	2	3	4	5
6. När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksam på upplevelsen av vatten på min kropp	1	2	3	4	5
7. Jag har lätt för att sätta ord på mina uppfattningar, åsikter och förväntningar	1	2	3	4	5
8. Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är	1	2	3	4	5

distraherad på andra sätt

9. Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppslukad av dem	1	2	3	4	5
10. Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör	1	2	3	4	5
11. Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen	1	2	3	4	5
12. Jag är uppmärksam på känslintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte	1	2	3	4	5
13. Jag har problem med att hitta de rätta orden för att uttrycka mig om saker och ting	1	2	3	4	5
14. Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga	1	2	3	4	5
15. Jag tycker det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet	1	2	3	4	5
16. När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder tar jag "ett steg tillbaka" och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den	1	2	3	4	5
17. Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar	1	2	3	4	5
18. När jag känner något i kroppen är det svårt för mig att beskriva det, eftersom jag inte kan hitta de rätta orden	1	2	3	4	5
19. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn snart igen efteråt	1	2	3	4	5

20. Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör	1	2	3	4	5
21. Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar	1	2	3	4	5
22. Även när jag är fruktansvärt upprörd kan jag hitta ett sätt att uttrycka det i ord	1	2	3	4	5
23. Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem	1	2	3	4	5
24. När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något	1	2	3	4	5
25. Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former eller mönster av ljus och skugga	1	2	3	4	5
26. Det känns naturligt för mig att sätta ord på mina upplevelser	1	2	3	4	5
27. När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan	1	2	3	4	5
28. Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam	1	2	3	4	5
29. Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar	1	2	3	4	5

Rumination Reflection Questionnaire (RRQ) -Rumination subscale

Instruktion: Ringa in det alternativ som bäst beskriver till vilken grad du håller med om de följande påståendena med utgångspunkt från så som du har upplevt det den senaste veckan. Använd skalan nedan:

1	2	3	4	5
Stämmer Inte alls	Stämmer Inte helt	Neutral	Stämmer till viss del	Stämmer Helt

1. Min uppmärksamhet fokuserar ofta på aspekter hos mig själv som jag önskar att jag hade slutat tänka på.	1	2	3	4	5
2. Jag tenderar alltid att ältä och grubbla över saker jag har sagt eller gjort.	1	2	3	4	5
3. Ibland är det svårt för mig att stänga ute tankar om mig själv.	1	2	3	4	5
4. Mina tankar återgår till en dispyt eller oenighet och vad som hände, långt efter att det tagit slut.	1	2	3	4	5
5. Jag tenderar att ältä eller grubbla över saker som händer mig under en väldigt lång tid efteråt.	1	2	3	4	5
6. Jag slösar inte tid på att grubbla på saker som har hänt och är överstökade.	1	2	3	4	5
7. Jag spelar ofta upp situationer som har hänt och hur jag agerat i dem situationerna i mitt huvud.	1	2	3	4	5
8. Jag omvärderar ofta saker som jag har gjort.	1	2	3	4	5
9. Jag ältar eller grubblar inte över mig själv speciellt länge.	1	2	3	4	5
10. Det är lätt för mig att låta bli att tänka på oönskade tankar.	1	2	3	4	5
11. Jag reflekterar ofta över delar i mitt liv som jag inte borde oroa mig för.	1	2	3	4	5
12. Jag spenderar mycket tid på att tänka tillbaka på stunder som jag tyckt har varit pinsamma eller en besvikelse.	1	2	3	4	5

ACSI

Instruktion: Nedan följer beskrivningar som idrottare har använt för att beskriva sina idrottserfarenheter. Läs varje beskrivning noga och försök sedan ta ställning **hur ofta detta stämmer överens när det gäller ditt eget idrottande**. Ringa in den siffra som bäst stämmer överens med din egen situation

	Nästan			
	aldrig	Ibland	Ofta	alltid
<hr/>				
1. För varje dag, eller vecka, uppställer jag klara och tydliga mål vad gäller mitt idrottande, dessa följer jag sedan noga	0	1	2	3
2. Jag utnyttjar min talang och mina kunskaper på bästa sätt.....	0	1	2	3
3. När en tränare berättar hur jag skall kunna korrigera ett misstag som jag gjort så tar jag det personligt och blir upprörd/arg	0	1	2	3
<hr/>				
4. När jag idrottar kan jag fokusera mig helt och stänga ute alla störningar	0	1	2	3
5. Jag fortsätter att vara positiv och entusiastisk under en tävling oavsett hur dåligt det går.....	0	1	2	3
6. Jag brukar prestera bättre under press därför att jag tänker klarare	0	1	2	3
<hr/>				
7. Jag oroar mig en hel del för vad folk tänker om min prestation	0	1	2	3
8. Jag tenderar att ägna en hel del tid åt att planera hur jag ska nå mina uppsatta mål	0	1	2	3

9. Jag känner mig säker på att jag kommer att prestera bra 0 1 2 3

10. När en tränare kritiserar mig blir jag upprörd

snarare än hjälpt av kritiken 0 1 2 3

11. Det är lätt för mig att hålla störande tankar borta

från något som jag lyssnar till eller tittar på..... 0 1 2 3

12. Jag lägger en stor press på mig själv genom att oroa

mig för hur jag kommer att prestera 0 1 2 3

13. Jag bestämmer själv vilka mål jag skall uppnå

vid varje träningstillfälle 0 1 2 3

14. Jag behöver inte pressas för att träna maximalt,

jag ger 100% i alla lägen..... 0 1 2 3

15. Om en tränare kritiserar eller skriker åt mig så

korrigerar jag felet utan att bli förargad..... 0 1 2 3

16. Jag klarar oväntade situationer mycket bra när jag idrottar..... 0 1 2 3

17. När det går dåligt så säger jag åt mig själv att ta det lugnt,

och det fungerar för mig..... 0 1 2 3

18. Ju mer pressande en tävling är, desto bättre känns det 0 1 2 3

19. Under tävlingar så är jag orolig för att göra misstag

eller för att inte klara trycket 0 1 2 3

20. Jag har min egen plan inför tävlingen i huvudet långt
innan själva tävlingen börjar..... 0 1 2 3
21. När jag känner att jag håller på att bli för spänd så kan
jag snabbt lätta på spänningen i kroppen och lugna ner mig 0 1 2 3
-
22. För mig så är pressande situationer utmaningar
som jag välkomnar..... 0 1 2 3
23. Jag tänker på och föreställer mig bildligt vad som
kommer att hända om jag misslyckas eller gör bort mig 0 1 2 3
24. Jag behåller kontrollen över mina känslor oavsett hur
det går för mig..... 0 1 2 3
25. Det är lätt för mig att rikta min uppmärksamhet och
fokusera på en uppgift eller en person 0 1 2 3
26. När jag misslyckas att nå mina mål leder det till att
jag försöker ändå hårdare 0 1 2 3
27. Jag förbättrar mig genom att lyssna noga på råd och
instruktioner från tränare och coacher..... 0 1 2 3
-
28. Jag gör färre misstag när situationen är pressande
eftersom jag koncentrerar mig bättre..... 0 1 2 3

SMS

Instruktioner: Det här är frågor som handlar om varför du håller på med din idrott. Ringa in det alternativ som du tycker passar bäst för din del.

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer inte helt	Neutral	Stämmer till viss del	Stämmer helt

1. För att det känns tillfredsställande att lära mig mer om min idrott	1	2	3	4	5
2. För att hålla på med idrott speglar vem jag är som person	1	2	3	4	5
3. För att det är ett av de bästa sätten jag vet för att utveckla andra delar av min personlighet	1	2	3	4	5
4. För att jag skulle känna mig som en dålig person om jag inte tog mig tid att idrotta	1	2	3	4	5
5. För att personer som jag bryr mig om skulle bli upprörda om jag inte idrottade	1	2	3	4	5
6. Jag brukade ha bra anledningar till att idrotta men nu frågar jag mig själv om jag ska fortsätta	1	2	3	4	5
7. För att jag tycker det är intressant att lära mig hur jag kan bli en bättre idrottare	1	2	3	4	5
8. För att genom mitt idrottande lever jag i linje med mina personliga värderingar	1	2	3	4	5
9. För att hålla på med den här idrotten är ett sätt att utveckla mig som person	1	2	3	4	5

10. För att jag känner mig som en bättre person när jag idrottar	1	2	3	4	5
11. För att personer runt omkring mig belönar mig när jag idrottar	1	2	3	4	5
12. Jag vet inte längre, jag tvivlar på att jag kan lyckas i den här idrotten	1	2	3	4	5
13. För att jag tycker det är roligt att upptäcka nya sätt att utvecklas på och bli bättre	1	2	3	4	5
14. För att idrotta är en naturlig och viktig del av mitt liv	1	2	3	4	5
15. För att det är ett bra sätt att utveckla sidor av mig själv som jag värdesätter	1	2	3	4	5
16. För att jag skulle känna mig mindre värd om jag inte idrottade	1	2	3	4	5
17. För att jag tror att andra skulle ogilla mig om jag inte idrottade	1	2	3	4	5
18. Det är oklart för mig, jag tror inte riktigt jag hör hemma inom idrotten	1	2	3	4	5

DERS

Instruktioner: Ringa in det alternativ som du tycker passar bäst för din del.

1	2	3	4	5
Stämmer inte alls	Stämmer inte helt	Neutral	Stämmer till viss del	Stämmer helt

1) Jag känner klarhet kring mina känslor.	1	2	3	4	5
3) Jag lyssnar på hur jag känner mig	1	2	3	4	5
4) Jag upplever mina känslor som överväldigande och utom kontroll.	1	2	3	4	5
5) Jag har ingen aning om hur jag mår.	1	2	3	4	5
6) Jag har svårigheter att förstå mina känslor.	1	2	3	4	5
7) Jag är uppmärksam på mina känslor.	1	2	3	4	5
8) Jag vet precis hur jag känner mig.	1	2	3	4	5
9) Jag bryr mig om vad jag känner.	1	2	3	4	5
10) Jag är förvirrad kring mina känslor.	1	2	3	4	5
12) När jag är upprörd så erkänner jag min känsla.	1	2	3	4	5
16) När jag är upprörd så har jag svårt att få saker gjort.	1	2	3	4	5
17) När jag är upprörd så tappar jag kontrollen	1	2	3	4	5
19) När jag är upprörd så upplever jag det som jag kommer vara det länge.	1	2	3	4	5

20) När jag är upprörd så tror jag att jag kommer bli väldigt deprimerad.	1	2	3	4	5
21) När jag är upprörd så känner jag att mina känslor är riktiga och viktiga.	1	2	3	4	5
22) När jag är upprörd så har jag problem att fokusera på andra saker.	1	2	3	4	5
23) När jag är upprörd känner jag att jag inte har kontroll.	1	2	3	4	5
24) När jag är upprörd så kan jag fortfarande få saker gjorda.	1	2	3	4	5
26) När jag är upprörd vet jag att jag kan hitta ett sätt att sluta känna mig så.	1	2	3	4	5
28) När jag är upprörd känner jag att jag fortfarande har kontroll på mitt beteende.	1	2	3	4	5
30) När jag är upprörd så har jag svårt att koncentrera mig.	1	2	3	4	5
31) När jag är upprörd så har jag problem med att kontrollera mitt beteende.	1	2	3	4	5
34) När jag är upprörd så känner jag mig som en dålig person.	1	2	3	4	5
35) När jag är upprörd så känner jag att tycka synd om mig själv är det enda jag kan göra.	1	2	3	4	5
37) När jag är upprörd så tappar jag kontrollen över mitt beteende.	1	2	3	4	5
38) När jag är upprörd så har jag svårt att tänka på något annat.	1	2	3	4	5
39) När jag är upprörd så tar jag mig tid att fundera ut vad jag verkligen känner.	1	2	3	4	5
40) När jag är upprörd så tar det mig en lång stund för att må bättre.	1	2	3	4	5
41) När jag är upprörd så upplever jag mina känslor som överväldigande.	1	2	3	4	5

Test of Performance Strategies (TOPS)

Instruktioner: Ringa in det alternativ som du tycker passar bäst för din del.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
10. Under träning tankar jag inte mycket på utförandet, jag låter det bara hända.....	1	2	3	4	5
11. Jag presterar på tävling utan att medvetet tänka på det.....	1	2	3	4	5
20. Om det går dåligt på träning blir jag frustrerad och känslomässigt upprörd.....	1	2	3	4	5
23. Under träning känns det som allt jag gör går av sig själv (automatiskt).....	1	2	3	4	5
29. Under träning sker hela rörelsen eller färdigheten naturligt utan att jag behöver koncentrera mig på varje delmoment.....	1	2	3	4	5
30. Vid tävling sker min prestation helt automatiskt.....	1	2	3	4	5
31. När jag under en tävling blir upprörd/arg över någonting påverkas min prestation negativt.....	1	2	3	4	5
39. Jag kan kontrollera mina känslor även när det går dåligt på träning.....	1	2	3	4	5
41. Under tävling tänker jag inte så mycket på själva prestationen – jag låter det bara hända.....	1	2	3	4	5
48. Under träning känns det som att allt bara flyter på.....	1	2	3	4	5
54. Under tävling spelar/presterar jag instinktivt med liten medveten ansträngning.....	1	2	3	4	5
60. Jag har svårt att kontrollera mina känslor när det går dåligt på träning.....	1	2	3	4	5
62. Mina känslor hindrar mig att prestera maximalt på tävlingar.....	1	2	3	4	5
63. Jag har svårt att kontrollera mina känslor i pressade tävlingssituationer.....	1	2	3	4	5

Jan Böröy och Emil Mattsson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se