

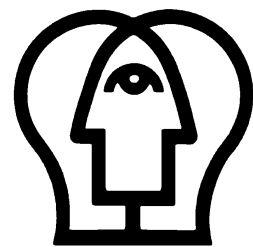
Landslagsspelares känslor efter bästa respektive sämsta tävlingsprestation

– kan känslorna bero på olika nivåer av självkänsla samt
perfektionismmönster

Filippa Larsson

Handledare: Peter Hassmén
PSYKOLOGI III, C-UPPSATS 2008

STOCKHOLMS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN



LANDSLAGSSPELARES KÄNSLOR EFTER BÄSTA RESPEKTIVE SÄMSTA
TÄVLINGSPRESTATION
– KAN KÄNSLORNA BERO PÅ OLIKA NIVÅER AV SJÄLVKÄNSLA SAMT
PERFEKTIONISMMÖNSTER

Filippa Larsson

Självkänsla kan delas upp i två delar, antingen bassjälvkänsla eller prestationsbaserad självkänsla. Perfektionism anses ha två mönster, antingen positivt eller negativt. Känslor i föreliggande studie definieras som känslor efter en tävlingsprestation. Syftet var att undersöka individuella landslagsspelares känslor efter bästa och sämsta tävlingsprestation. Syftet var även att undersöka om landslagsspelarna beskriver olika känslor beroende på deras nivå av självkänsla och typ av perfektionismmönster. För att mäta självkänsla och perfektionismmönster användes två standardiserade formulär. Landslagsspelarna fick beskriva med egna ord hur de kände sig efter deras bästa och sämsta tävlingsprestation genom att besvara två retrospektiva frågor. För att bevara landslagsspelarnas känslor i dess ursprungliga form användes en kvalitativ innehållsanalys. Resultaten visar att landslagsspelare beskrev olika känslor beroende på landslagsspelarnas nivå av självkänsla och typ av perfektionismmönster. Studiens resultat antyder att både aktiva och människor som arbetar inom elitidrotten bör använda sig av exempelvis mer mental träning.

Känslor (emotioner)

Emotioner anses i västvärlden för att vara irrationella, även att emotioner skulle vara orsaken till många individers problem trots att emotionerna ibland inte ens inverkar. I tusentals år har emotioner klassats in i olika kategorier exempelvis arg, skuld, skam och glädje (Lazarus, 1990). Emotioner och orsak härleds i båda riktningarna, från orsak till emotion och från emotion till orsak. Emotioner kan hänföras till handlingar och reaktioner på mellanmänniskt utbyte som att ge och ta, vilket inkluderar en eller flera emotioner. För att en individ ska få förståelse för anledningen till varför handlingen eller utebliven handling var emotionellt provokativ måste bakgrunden vara känd. Emotioner reflekterar tankegångar som individen själv har på händelser som gynnar eller missgynnar individen (Lazarus, 1990). En fundamental premis är att individer konstant försöker få en mening av pågående och föränderliga relationer med andra individer och vår fysiska omgivning. Överallt förekommande är individskillnaderna i olika individers sätt att reagera emotionellt. Det finns fem kännetecken som ska tydliggöra varför emotioner är centrala i individers liv (Lazarus, 1990). Det första kännetecknet är att emotioner avslöjar hur bra eller hur dåligt individen förbereder sig på deras närmaste värderingar, mål och tro. När saker går fel upplever individen oro, ilska, skuld, skam, avundsjuka eller svartsjuka. När saker går rätt upplever individer glädje, stolthet eller kärlek. Det andra kännetecknet är att emotioner är bland de framträdande kännetecknen på individers pågående relationer med exempelvis familjemedlemmar, partner och vänner men även med kortvariga sociala kontakter. Det tredje kännetecknet är att emotioner underlättar eller försämrar relationer mellan individer, speciellt intima relationer. Ilska kan leda till affektion och hämnd. Skuld och

oro kan leda till underminering att bestämma sig för att åstadkomma någonting eller att hävda sig själv. Skuld kan leda till ilska eller till att hemlighålla sanningen. Det fjärde kännetecknet är att även när en individ tror att den förstår vad som genererat en emotion, kan processen vara undangömd. Somliga individer är mer öppna än andra. Individer är allmänt motvilliga till att avslöja hela ens person för andra individer eftersom sanningen kan vara skadlig för individen. Det femte kännetecknet är det mest kritiska och visar svårigheten i att kontrollera emotioner, speciellt de intensiva. När en individ inte finner det lämpligt att uttrycka en emotion kan det leda till att den övergår i en annan emotion. Det kan leda till omedelbar eller långsiktig psykologisk eller fysisk skada (Lazarus, 1990).

Självkänsla

En studie (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002) som genomfördes med elitidrottare visade att relationen mellan självkänsla och perfektionism är beroende av vilken nivå av självkänsla och nivå av perfektionism som betraktas (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). För att en individ ska delas in i antingen hög eller låg självkänsla har forskaren jämfört individens medelvärde med exempelvis ett stickprovsmedelvärde. Tidigare forskningsresultat (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002) visade att elitidrottare med hög bassjälvkänsla tenderar att ha ett positivt perfektionismmönster. Elitidrottare med hög prestationsbaserad självkänsla tenderar att ha ett negativt perfektionismmönster (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Självkänslan kan delas in i olika delar exempelvis bassjälvkänsla som är stabil över tid (Johnson, 1998). Tidigare studier visar att bassjälvkänslan var stabil oavsett graden av strävan efter kompetens även att det finns en svag positiv samvariation mellan bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla (Johnson, 1998). En individ som hade låg bassjälvkänsla tenderade att ha lägre prestationsbaserad självkänsla än individer som hade hög bassjälvkänsla (Johnson, 1998). Individer med hög självkänsla tenderade genomgående att uppleva lägre stress och hade även något lägre hjärtfrekvens under hela undersökningen jämfört med individerna med låg självkänsla (O'Donnell, Brydon, Wright, & Steptoe, 2008). Låg självkänsla och depression är starkt samvarierande (Orth, Robins, & Roberts, 2008) men det är fortfarande mindre känt vilka effekter självkänsla och depression har på varandra. En ytterligare del av självkänslans olika delar är måttlig självkänsla som beskrivs som ett resultat av låg bassjälvkänsla och olika självvärderande behov. Tidigare forskningsresultat (Johnson & Blom, 2007) visade att prestationsbaserad självkänsla samvarierade positivt med perfektionism (Johnson & Blom, 2007).

Perfektionismmönster

Tidigare forskningsresultat (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002) visar att elitidrottare med ett negativt perfektionismmönster tenderar att uppleva högre oro/ängslan och lägre nivå av självförtroende än individer med ett positivt perfektionismmönster. Individer med ett negativt perfektionismmönster tenderar även att uppleva relativt lågt idrottsrelaterat självförtroende och relativt hög oro/ångest (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Relationen mellan självkänsla och perfektionismmönster kan bero på att vissa aspekter av självkänslan inverkar på dimensioner av perfektionism, men att det lika gärna kan förhålla sig tvärtom. Det är sannolikt att individer med låg bassjälvkänsla och hög prestationsbaserad självkänsla strävar efter att uppnå perfektion som en taktik för att skydda och öka individens svaga självkänsla (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Tidigare forskningsresultat (Bieling, Israeli, & Antony, 2004) visar att det går att karakterisera två särskilda typer av perfektionism. En som är negativ vilken resulterar i

emotionell stress, och en som är positiv (Bieling, Israeli, & Antony, 2004). Negativ perfektionism starkt samvarierade med depression, oro/ångest och stress (Bieling, Israeli, & Antony, 2004). Positiv perfektionism kategoriseras som normal, hälsosam, motiverad och skyddar individen från känslor som rädsla att misslyckas (Flett & Hewitt, 2006). Hittills finns inte någon allmänt accepterad definition av vad perfektionism står för, förutom att det för det mesta anses vara flerdimensionellt och inkluderande både positiva och negativa dimensioner. Frost, Marten, Lahart och Rosenblate (1990) skapade därför MPS (Multidimensional Perfectionism Scale) för att mäta perfektionism flerdimensionellt. MPS innehåller sex olika dimensioner: (1) Rädsla för misstag, (2) Tendenser att ställa höga krav på sig själv, (3) Upplevelse av höga förväntningar från föräldrarna, (4) Upplevelse av att föräldrarna har en kritisk inställning till individens handlingar, (5) Tvivel inför de egna prestationers kvalitet och (6) Betoning på precision, ordning och organisation. Individer som kategoriserats som perfektionister har en tendens att engagera sig i ett orimligt kognitivt idisslande i behovet att uppnå perfektion. Individerna hade svårt att släppa tidigare misstag och ställde höga krav på sin egen prestation (Frost, Marten, Lahart och Rosenblate, 1990). Ett negativt perfektionismmönster kan även få långtgående konsekvenser (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007). Tidigare forskningsresultat (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007) visar att svenska elitidrottare som har avslutat elitidrotten på grund av utbrändhet själva ansåg att det berodde på bristande återhämtning, för höga förväntningar, för hög motivation och för höga individuella mål (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007). Resultaten visar även att bristande självkänsla och ett negativt perfektionismmönster bidrog till deras utbrändhet. Ovanstående faktorer kan även förklara varför elitidrottarna fortsatte med elitidrotten trots att både deras välmående och hälsotillstånd försämrades (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007). Tidigare forskningsresultat visar att en standard som är över det normala är en viktig del av elitidrotten och att den ofta är välgörande för elitidrottarnas prestationer (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Individer som kategoriseras som negativa perfektionister tenderar att uppleva en hög nivå av oro/ängslan. Det kan vara en avgörande orsak till att individernas verkliga idrottsprestationer skiljer sig från de önskade (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002).

Studiens syfte är att undersöka individuella landslagsspelares känslor efter deras bästa och sämsta tävlingsprestation. Syftet är även att undersöka om landslagsspelarna beskriver olika känslor beroende på deras nivå av självkänsla och perfektionismmönster.

Metod

Undersökningsdeltagare

Undersökningsdeltagarna var 34 individuella landslagsspelare i Sverige år 2008. Efter telefonkontakt med representanter från idrotter som är anslutna till Riksidrottsförbundet valde slutligen åtta av idrotternas representanter att deras landslagsspelare skulle få delta i studien. Samtliga undersökningsdeltagare var från idrotterna badminton, bordtennis, bågskytte, curling, golf, gymnastik, kanot och konståkning. Av de totalt 120 utskickade enkäterna valde 34 av individerna att delta i studien vilket ger studien ett externt bortfall på 72 procent. Av olika anledningar utelämnades svar på totalt 12 enskilda frågor vilket utgör studiens interna bortfall. Det interna bortfallet korrigerades

via medelvärdet för den specifika undersökningsdeltagarens eget medelvärde inom dimensionen som bortfallet tillhörde.

Material

Enkäten innehöll två olika skalor varav en mätte självkänsla och en mätte perfektionismmönster. Samt en del som fångade upp känslor efter landslagsspelarnas bästa respektive sämsta tävlingsprestation. Dessa två skalor samt delen som fångade upp känslor, presenteras mer ingående under respektive rubrik.

Självkänsla.

I den första delen av enkäten mättes självkänsla. Med det standardiserade och normaltestade formuläret SE (Self-Esteem Scale) vilket innehöll totalt 26 frågor (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Frågorna var randomiserade och delades lika mellan bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla. Undersökningsdeltagarna svarade på en femgradig skala från 1 ”instämmer inte alls” till 5 ”Instämmer helt” (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Grundidén till föreliggande studie är inspirerad från en studie av Koivula, Hassmén och Fallby (2002) och därför användes samma formulär.

Perfektionismmönster.

I den andra delen av enkäten mättes perfektionismmönster med det standardiserade och normaltestade formuläret MPS (Multidimensional Perfectionism Scale) som innehöll 35 frågor (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Undersökningsdeltagaren svarade på en femgradig skala från 1 ”instämmer inte alls” till 5 ”Instämmer helt” (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002;). Grundidén till föreliggande studie är inspirerad från en studie av Koivula, Hassmén och Fallby (2002) och därför användes samma formulär.

Känslor.

I den tredje delen av enkäten mättes känslor. Med två retrospektiva öppna svar skulle undersökningsdeltagaren tänka tillbaka på dens absolut bästa respektive absolut sämsta tävlingsprestation. Undersökningsdeltagaren skrev med egna ord hur individen kände sig precis efter den specifika tävlingsprestationen. För att fånga upp känslorna användes en förkortad del från Lundqvist (2002) svenska översättning av Hanins (2000) IZOF-baserade känsloprofil.

Procedur

Efter telefonkontakt med respektive förbundskapten, sportchef eller landslagstränare tillfrågades undersökningsdeltagarna via e-post, med enkäten bifogad, av någon av dem. Eftersom förbundet inte får ge ut privata e-postadresser. Undersökningsdeltagaren skickade tillbaka den ifylld till studiens utomstående kontrollant. Föreliggande studie ansåg det vara lämpligt att ha en utomstående kontrollant eftersom undersökningsdeltagarens e-postadress kan avslöja vem det är. Enkäten innehöll ett försättsblad som informerade om att undersökningsdeltagarens resultat kommer att behandlas konfidentiellt och att det fanns möjlighet att få sina resultat enskilt redovisade när uppsatsen var klar. Bakom försättsbladet kom självkänslaformuläret (SE), perfektionismformuläret (MPS) och delen som mätte känslor genom två retrospektiva frågor. Undersökningsdeltagarna fick först reda på vad enkäten mätte efter att enkäten inlämnats.

Självkänsla.

Undersökningsdeltagarna delades in i fyra olika kategorier av självkänsla: $HÖG_{\text{bassjälvkänsla}}$ eller $LÅG_{\text{bassjälvkänsla}}$ och $HÖG_{\text{prestationsbaserad självkänsla}}$ eller $LÅG_{\text{prestationsbaserad självkänsla}}$. Detta skapade undergrupperna: $HÖG_{\text{bas}}-HÖG_{\text{prestationsbaserad}}$, $HÖG_{\text{bas}}-LÅG_{\text{prestationsbaserad}}$, $LÅG_{\text{bas}}-HÖG_{\text{prestationsbaserad}}$ och $LÅG_{\text{bas}}-LÅG_{\text{prestationsbaserad}}$. För att kategorisera undersökningsdeltagarna jämfördes det individuella medelvärdet för både bas- och prestationsbaserad självkänsla med det totala medelvärdet för både bas- och prestationsbaserad självkänsla. Var undersökningsdeltagarens medelvärde för bassjälvkänsla lägre än det totala medelvärdet för bassjälvkänsla kategoriseras den individen som $LÅG_{\text{bas}}$, samt hade lika med eller högre medelvärde på prestationsbaserad självkänsla än det totala medelvärdet för prestationsbaserad självkänsla kategoriseras den individen som $LÅG_{\text{bas}}-HÖG_{\text{prestationsbaserad}}$.

Perfektionismmönster.

Samtliga undersökningsdeltagare delades in i fyra kategorier av perfektionismmönster: MPS_{positivt} , MPS_{negativt} , $MPS_{\text{både positivt och negativt}}$ och MPS_{inget} (varken positivt eller negativt). För att kategorisera undersökningsdeltagarna jämfördes det individuella medelvärdet för både positivt och negativt perfektionismmönster med det totala medelvärdet för både positivt och negativt perfektionismmönster. Var undersökningsdeltagarens medelvärde för positivt perfektionismmönster lika med eller högre än det totala medelvärdet för positivt perfektionismmönster, kategoriserades individens mönster som MPS_{positivt} . Samma procedur gällde för negativt perfektionismmönster. Om undersökningsdeltagarens medelvärde var lika med eller högre på både positivt och negativt perfektionismmönster i förhållande till det totala medelvärdet för positivt perfektionismmönster samt för negativt perfektionismmönster kategoriserades den individen mönster som $MPS_{\text{både positivt och negativt}}$. Om undersökningsdeltagarens medelvärde var lägre på både positivt- och negativt än det totala medelvärdet för både positivt och negativt perfektionismmönster kategoriserades den individen som MPS_{inget} . Följande uttalande utgjorde kategoriseringen negativt (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002): (1) Rädsla för misstag och (2) Tendenser att ställa höga krav på sig själv samt (5) Tvivel inför de egna prestationers kvalitet. Följande uttalande utgjorde kategoriseringen positivt: (3) Upplevelse av höga förväntningar från föräldrarna och (4) Upplevelse av att föräldrarna har en kritisk inställning till individens handlingar samt (6) Betoning på precision, ordning och organisation (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002).

Känslor.

En kvalitativ innehållsanalys genomfördes av landslagsspelarnas känslor efter deras $KÄNSLOR_{\text{bsäta}}$ och $KÄNSLOR_{\text{sämsta}}$ tävlingsprestation. Efter att landslagsspelaren hade beskrivit känslorna för både dens $KÄNSLOR_{\text{bästa}}$ respektive $KÄNSLOR_{\text{sämsta}}$ tävlingsprestation kunde beskrivna känslor jämföras med övriga landslagsspelare som tillhörde samma grupp av perfektionismmönster och nivå av självkänsla.

Analysmetod

De totala medelvärdena samt resultaten för de enskilda individerna i samtliga nivåer av självkänsla och perfektionismmönster räknades ut. Efter indelningen utefter perfektionismmönster lades nivåerna av bas- och prestationsbaserad självkänsla till samt landslagsspelarnas egna ord för hur den kände sig efter deras bästa samt sämsta tävlingsprestation. För att analysera känslorna användes en kvalitativ innehållsanalys för att kunna bevara känslornas ursprungliga form. Samtliga känslor som redovisas i resultatet är landslagsspelarnas egna ord, i exakta formuleringar.

Resultat

Resultaten är på gruppnivå med anledning av att det inte påträffades någon märkbar skillnad mellan idrotterna. Rubrikerna är sorterade efter perfektionismmönster. Inom rubrikerna är självkänslan uppdelad efter nivå på först bassjälvkänsla och sedan prestationsbaserad självkänsla, exempelvis HÖG_{bas}-HÖG_{prestationsbaserad}. Inom rubrikerna redovisas först gruppernas känslor efter KÄNSLOR_{bästa} tävlingsprestation. Därefter redovisas gruppernas KÄNSLOR_{sämsta} tävlingsprestation. Därefter redovisas de upplevda känslorna i tabellform efter varje enskilt perfektionismmönster.

Positivt perfektionismmönster (Bästa tävlingsprestation)

Individer med HÖG_{bas}-LÅG_{prestationsbaserad} beskrev att de var stolta och glada. LÅG_{bas}-HÖG_{prestationsbaserad} beskrev att de var bestämda och lugna. LÅG_{bas}-LÅG_{prestationsbaserad} beskrev att de var motiverade till att träna mer och hade högt självförtroende. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var glada, nöjda, stolta och upplevde lycka över prestationen (se tabell 1).

"Lycklig! Jag kände hur allt slit hade belönats! Jag insåg att det verkligen gick att lyckas om man verkligen försökte!" (LÅG_{bas}-HÖG_{prestationsbaserad}).

Positivt perfektionismmönster (Sämsta tävlingsprestation)

Individer med HÖG_{bas}-LÅG_{prestationsbaserad} beskrev att de hade negativa känslor i kroppen. LÅG_{bas}-HÖG_{prestationsbaserad} beskrev att de var frustrerade, stressade, oroliga för vad andra skulle tycka, analyserade och ifrågasatte vad som hade gått fel samt att individerna upplevde avsaknad av glädje. LÅG_{bas}-LÅG_{prestationsbaserad} beskrev att de upplevde hopplöshet och att all träningstid hade varit i onödan. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var ledsna och besvikna (se tabell 1).

"Otroligt frustrerad. Ifrågasatte min träning och de personer som hjälpt mej" (LÅG_{bas}-HÖG_{prestationsbaserad}).

Tabell 1

Positivt perfektionismmönster

Självkänsla	Känslor	
	Bästa (tävlingsprestation)	Sämsta (tävlingsprestation)
HÖG _{bas} -LÅG _{prestationsbaserad}	glada, stolta	negativa känslor i kroppen
LÅG _{bas} -HÖG _{prestationsbaserad}	bestämda, lugna	frustrerade, stressade, oroliga för vad andra skulle tycka, analyserade och ifrågasatte vad som hade gått fel samt upplevde avsaknad av glädje
LÅG _{bas} -LÅG _{prestationsbaserad}	motiverade, högt självförtroende	hopplöshet och att all träningstid hade varit i onödan
Gemensamt:	glada, nöjda, stolta, upplevde lycka över själva prestationen	ledsna och besvikna

Negativt perfektionismmönster (Bästa tävlingsprestation)

Individerna med HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var nöjda, glada, individernas självkänsla var god och att förmågan att spela bättre fanns. LÅG_{bas}-LÅG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var stolta, kände sig oövervinneliga och om applåder uppträdde kändes det ännu bättre (se tabell 2).

”Nöjd, det kändes som jag lyckades med det mesta som jag tränat på inför tävling. Det kändes som att jag var på rätt spår för att komma till en ny prestationsnivå. Jag kände dock att jag kunde ha spelat bättre” (HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad}).

Negativt perfektionismmönster (Sämsta tävlingsprestation)

Individerna med HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var ledsna, arga och ville analysera situationen. LÅG_{bas}-LÅG_{prestaionsbaserad} beskrev att de ville försvinna, kände tomhet och att individerna ville glömma bort allt som hade hänt (se tabell 2).

”Ledsen och arg, jag funderade på vad som gick fel... var hade det brustit?” (HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad}).

Tabell 2

Negativt perfektionismmönster Självkänsla	Känslor	
	Bästa (tävlingsprestation)	Sämsta (tävlingsprestation)
HÖG _{bas} -HÖG _{prestaionsbaserad}	glada, nöjda, god självkänsla, förmågan att spela bättre fanns	ledsna, arga, analyserade situationen
LÅG _{bas} -LÅG _{prestaionsbaserad}	stolta, kände sig Oövervinneliga, om applåder uppträdde kändes det ännu bättre	ville försvinna, kände tomhet, ville glömma bort allt som hade hänt
Gemensamt:	Inget	Inget

Både positivt och negativt perfektionismmönster (Bästa tävlingsprestation)

Individerna med HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de mindes bra saker efteråt. HÖG_{bas}-LÅG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var trygga och hade en positiv inställning till livet. LÅG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var upprymda och stolta. LÅG_{bas}-LÅG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var avslappnade och inspirerade till att träna hårdare. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var glada, nöjda, lättade, motiverade och upplevde lycka över själva prestationen (se tabell 3).

”Jag var väldigt glad, men samtidigt lättad över att äntligen få ut lite resultat av allt mitt tränande. Det är som en slags kick att lyckas med det man gillar mest i hela ens liv!” (LÅG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad}).

Både positivt och negativt perfektionismmönster (Sämsta tävlingsprestation)

Individerna med HÖG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de kände sig obetydliga, att det var jobbigt och att individerna kände sig besvikna för att förmågan att spela bättre fanns. HÖG_{bas}-LÅG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var otrygga, osäkra, kände sig misslyckade, tyckte synd om sig själva och ville försvinna från jordens yta. LÅG_{bas}-HÖG_{prestaionsbaserad} beskrev att de var trötta, tomma, tunga i kroppen och hade avsaknad

av ork att förklara för andra varför det hade gått som det hade gått. $LÅG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de var nedstämda. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var ledsna, arga, besvikna, irriterade och ville analysera situationen (se tabell 3).

”För tillfället vill man bara försvinna från jordens yta. Orkar inte stå och förklara för folk varför det gick som de gick. Man är så arg på sig själv och undrar var det gick fel. Men sen efter ett tag är man glad igen och vet att det är bara att ha tålamod för någon gång kommer det utdelning” ($LÅG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$).

Tabell 3

Självkänsla	Känslor	
	Bästa (tävlingsprestation)	Sämsta (tävlingsprestation)
$HÖG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$	mindes bra saker	kände sig obetydliga, jobbigt, besvikna efteråt för att förmågan att spela bättre fanns
$HÖG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$	trygga, positiv inställning till livet	otrygga, osäkra, kände sig misslyckade, tyckte synd om sig själva, ville försvinna från jordens yta
$LÅG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$	upprymda och stolta	trötta, tomma, tunga i kroppen, avsaknad av ork
$LÅG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$	avslappnade, inspirerade till att träna hårdare	nedstämda
Gemensamt:	glada, nöjda, lättade, motiverade, upplevde lycka över prestationen	ledsna, arga, besvikna, analysera situationen

Inget perfektionismmönster (Bästa tävlingsprestation)

Individer med $HÖG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de var lättade, att uppvaktningen efteråt gillades och att individerna visste att förmågan att spela bättre fanns. $HÖG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de fick bättre självförtroende och ville spela mer. $LÅG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de kände sig som om individerna ägde världen. $LÅG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de var målmedvetna, säkra, kände sig oslagbara, upplevde att individerna var bäst i hela världen och att individerna hade bevisat för sig själva och andra att individerna verkligen var bra. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var nöjda, glada, stolta och upplevde lycka över själva prestationen (se tabell 4).

”Väldigt nöjd eftersom allt mitt hårda arbete jag lagt ner på träning hade betalats tillbaka sig. Jag var väldigt glad att visa för mig själv att jag kan spela på en hög nivå” ($LÅG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$).

Inget perfektionismmönster (Sämsta tävlingsprestation)

Individerna med $HÖG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de ville glömma det som hade hänt, att de ville gömma sig. $HÖG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de var gråtfärdiga och började tvivla. $LÅG_{bas}$ - $HÖG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de ville sjukna ner i jorden och ville träna ännu hårdare framöver för att kunna prestera bättre. $LÅG_{bas}$ - $LÅG_{prestaionsbaserad}$ beskrev att de var ledsna, osäkra, deppiga, förbannade på sig själva, upplevde tomhet,

uselhet, värdelöshet, kände sig misslyckade. Det gemensamma hos individerna oavsett nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla var att individerna var arga, besvikna, ville träna mer och började ifrågasätta sig själva (se tabell 4).

”Jag kände tomhet och jag ställde mig frågan; Varför håller jag på med den här sporten när jag ändå inte har något bättre att komma med än det här? Jag började verkligen fundera på om det var rätt att lägga ner så mycket tid när jag kunde göra en sådan dålig match...” (LÅG_{bas}-LÅG_{prestationsbaserad}).

Tabell 4

Självkänsla	Känslor	
	Bästa (tävlingsprestation)	Sämsta (tävlingsprestation)
HÖG _{bas} -HÖG _{prestationsbaserad}	lättade, att uppvaktningen efteråt gillades, visste att förmågan att spela bättre fanns	ville glömma det som hade hänt, ville gömma sig
HÖG _{bas} -LÅG _{prestationsbaserad}	bättre självförtroende, ville spela mer	gråtfärdiga och började tvivla
LÅG _{bas} -HÖG _{prestationsbaserad}	kände sig som om de ägde världen	ville sjunka ner i jorden och ville träna ännu hårdare framöver för att kunna prestera bättre
LÅG _{bas} -LÅG _{prestationsbaserad}	målmedvetna, säkra, kände sig oslagbara, att de var bäst i hela världen, att det hade bevisat att de var bra	ledsna, osäkra, deppiga, förbannade på sig själva, uselhet, värdelöshet, kände sig misslyckade, upplevde tomhet
Gemensamt:	nöjda, glada, stolta, upplevde lycka över själva prestationen	arga, besvikna, ville träna mer, började ifrågasätta sig själva

Diskussion

Studiens syfte var att undersöka individuella landslagsspelares känslor efter deras bästa respektive sämsta tävlingsprestation. Syftet var även att undersöka känslorna skulle kunna bero på individernas nivå av självkänsla och perfektionismmönster.

Resultaten visar att det finns skillnader mellan hur individerna beskrev sina känslor efter deras bästa och den sämsta tävlingsprestationen. Detta skulle kunna bero på olika nivåer av självkänsla och olika typer av perfektionismmönster. Generellt efter samtliga individers bästa tävlingsprestation var att de var nöjda, glada, stolta och lyckliga över själva prestationen. Enligt Lazarus (1990) första kännetecken på emotioner framgår det att när en individ känner att någonting går rätt kommer individen bland annat att uppleva glädje och stolthet precis som dessa individer har känt sig (Lazarus, 1990). Generellt efter samtliga individers sämsta tävlingsprestation var att de var ledsna, besvikna och arga. Enligt Lazarus (1990) första kännetecken på emotioner framgår det att när en individ känner att någonting går fel kommer individen bland annat att uppleva att individen är arg (Lazarus, 1990).

En svaghet med studien var att trots att landslagsspelarna fick enkäten via deras privata e-postadresser går det inte att kontrollera vem det var som faktiskt fyllde i enkäten. En annan svaghet med studien skulle kunna vara att individernas medelvärden jämfördes med samtliga individers totala medelvärde vilket skulle kunna ha resulterat i en annan uppdelning ifall den jämfördes med individer utanför elitidrotten, speciellt prestationsbaserad självkänsla.

En styrka med studien var att enkäten fylldes i via Internet vilket gav undersökningsdeltagarna möjlighet att själva välja när de ville och hade tid att fylla i enkäten i lugn och ro. En annan styrka var att det var en utomstående kontrollant som tog emot svarsenkäterna, detta användes för att kunna garantera undersökningsdeltagarna anonymitet. En annan styrka var att studien medförde nya frågeställningar samt gav mycket material som man skulle kunna bygga vidare på vid kommande studier. Studien ger förhoppningsvis en eftertanke för att poängtera hur viktigt exempelvis mental träning är, speciellt inom elitidrotten.

Resultaten visar att individer utan ett perfektionismmönster reagerar olika beroende på nivå av bassjälvkänsla. Individer med låg bassjälvkänsla, oavsett nivå av prestationsbaserad självkänsla, reagerar starkast på prestationen, både på den bästa och på den sämsta tävlingsprestationen i förhållande till de övriga kategorierna. Individer med en hög bassjälvkänsla, oavsett nivå av prestationsbaserad självkänsla, reagerar inte lika starkt på prestationen som individerna med låg bassjälvkänsla. Individer med både ett positivt och ett negativt perfektionismmönster skiljer sig inte i reaktionerna på prestationen i jämförelse med den bästa och den sämsta tävlingsprestationen. Däremot visar det att individerna har jämna reaktioner på prestationen, både i jämförelse med nivå av bas- och prestationsbaserad självkänsla. Individerna reagerar totalt sett mycket lägre på prestationen än individerna utan ett perfektionismmönster men högre än individer med antingen positivt eller negativt perfektionismmönster. Individer med ett negativt perfektionismmönster reagerar mindre på prestationen än individer med både ett positivt och ett negativt perfektionismmönster men mer än individer med ett positivt perfektionismmönster. Individerna reagerar mer på prestationen efter den sämsta tävlingsprestationen än på den bästa tävlingsprestationen. Individerna med ett positivt perfektionismmönster reagerar minst på prestationen både på den bästa och på den sämsta tävlingsprestationen.

Individerna utan ett perfektionismmönster reagerade väldigt starkt på både den bästa och den sämsta tävlingsprestationen. Det skulle kunna vara rimligt, i enlighet med tidigare forskningsresultat, att tro att individerna med låg bassjälvkänsla skulle uppleva högre stress än individerna med hög bassjälvkänsla om upplevd stress mättes (O'Donnell, Brydon, Wright, & Steptoe, 2008). Eftersom tidigare forskningsresultat visar det (O'Donnell, Brydon, Wright, & Steptoe, 2008). Eftersom undersökningen hade individer med låg bassjälvkänsla skulle det kanske vara passande att informera de undersökningsdeltagarna om att låg självkänsla är en riskfaktor för att hamna i depressioner (Orth, Robins, & Roberts, 2008). Informationen skulle kunna hjälpa de undersökningsdeltagarna att vara mer uppmärksamma på symtomen för depression och kanske leda till att undersökningsdeltagarna jobbar på att öka sin bassjälvkänsla. I enlighet med tidigare forskningsresultat skulle elitidrottare, oavsett perfektionismmönster få mer förståelse för psykologiska dimensioner av idrottspsykologi om individerna kände till hur deras psykologiska hälsa verkligen ser ut (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Det skulle även öka elitidrottarens medvetenhet om

individerna visste om hur deras bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla är samt vad de har för perfektionismmönster. Det var mer än hälften av samtliga undersökningsslagdeltagare som ville ha sina resultat enskilt efter att uppsatsen var klar. Resultatet visar att en individ med ett positivt perfektionismmönster reagerade minst på prestationen i jämförelse med de övriga kategorierna. Vilket skulle kunna tyda på att positivt perfektionismmönster är gynnsamt för prestationen i enlighet med tidigare forskningsresultat (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Flett, & Hewitt, 2006). Det skulle vara passande att försöka öka medvetenheten hos individerna med ett negativt perfektionismmönster om riskerna för att hamna i utbrändhet, eftersom att tidigare forskningsresultat har visat att elitidrottare med negativt perfektionismmönster löper risk för att bli utbrända (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007). Resultatet visar att individer med ett negativt perfektionismmönster reagerade något mer på prestationen än individer med ett positivt perfektionismmönster. Det skulle kunna vara rimligt att tro att individerna med ett negativt perfektionismmönster skulle uppleva något högre idrottsrelaterad oro/ängslan än individer med ett positivt perfektionismmönster, i enlighet med tidigare forskningsresultat (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002). Eftersom tidigare forskningsresultat (Johnson, 1998) visar att bassjälvkänslan tenderar att vara stabil över tid skulle dessa landslagsspelare som har en låg bassjälvkänsla förmodligen tjäna på att börja bygga upp sin bassjälvkänsla (Johnson, 1998). Eftersom tidigare forskningsresultat (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007) med elitidrottare visar att svenska elitidrottare som har avslutat sin elitidrott på grund av utbrändhet själva ansåg att för höga förväntningar, motivation och individuella mål samt bristande återhämtning var de vart utbrända på grund av dessa faktorer. Det är av stor vikt att elitidrottare som är aktiva idag reflekterar över dessa faktorer dels för att förebygga att de ska drabbas av utbrändhet själva. Dels för att öka deras medvetenhet om deras livssituation eftersom det visade sig att de ovanstående faktorerna kunde vara förklaringen till varför elitidrottarna fortsatte med deras elitidrott trots att deras välmående och hälsotillstånd försämrades (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007). Därmed blir denna studies rekommendationer till landslagsspelare, landslagstränare och sportchefer att använda sig av mer mental träning inom elitidrotten. Dels i förebyggande syfte, för utbrändhet och för allmän psykisk ohälsa. Om individerna blir mer medvetna om hur de ska hantera med- och motgångar på ett mer gynnsamt sett skulle de få ut mer av sitt elitidrottande.

Referenser

- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personal and Individual Differences, 36*, 1373-1385.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology. *Behavior Modification, 4*, 472-495.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 5*, 449-468.
- Gustafson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 800-816.
- Johnson, M. (1998). Self-esteem stability: The importance of basic self-esteem and competence strivings for the stability of global self-esteem. *European Journal of Personality, 12*, 103-116.
- Johnson, M., & Blom, V. (2007). Development and validation of two measures of contingent self-esteem. *Individual Differences Research, 4*, 300-328.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personal and Individual Differences, 32*, 865-875.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Towards a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality, 74*.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*, 695-708.
- O'Donnell, K., Brydon, L., Wright, C. E., & Steptoe, A. (2008). Self-esteem levels and cardiovascular and inflammatory responses to acute stress. *Brain, Behavior, and Immunity, 22*, 1241-1247.