



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

Self-efficacy inom individuell idrott och lagidrott

Sektionen för Hälsa och Samhälle
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2011
C- uppsats, 15 hp
Handledare: Torbjörn Josefsson
Examinator: Prof. Urban Johnson

Författare:
Claes Gustafsson
Karoline Ekström

HÖGSKOLAN I HALMSTAD

Tel vx 035-16 71 00

Besöksadress:

Box 823

Tel direkt 035- 16 7...

Kristian IV:Väg

301 18 Halmstad

Telefax 035- 14 85 33

Pg 788129-5

Ekström, K. & Gustafsson, C. (2011). *Self-efficacy inom individuell idrott och lagidrott*. (C-uppsats i psykologi inr. Idrott, 61-90hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka skillnader mellan individuella- och lagidrottarens upplevda self-efficacy samt skillnader mellan män och kvinnors self-efficacy. I studien undersöktes även samband mellan socialt stöd, anxiety, motivation, prestation och self-efficacy. Totalt deltog 117 stycken olika idrottare, 53 stycken individuella idrottare och 64 stycken lagidrottare samt varav 53 var kvinnor och 64 stycken var män, i åldrarna 19-52. Metoden som användes var kvantitativ och bestod av flera sammansatta enkäter (TEOSQ, GSE, SCAT och MSPSS) till en hel. Tillsammans med enkäterna följde även fem frågor rörande typ av idrott, ålder, kön, prestation på träning och prestation på tävling. Data analyserades i SPSS med hjälp av ett envägs ANOVA och Pearson r. Resultatet i studien visade att det fanns en skillnad mellan kvinnor och män när det kom till self-efficacy dock så fanns ingen skillnad när det kom till de olika idrotterna. Vidare visade resultatet att det fanns signifikanta samband mellan motivation, prestation och self-efficacy. Resultatet diskuterades i förhållande till uppsatsens teoretiska ramverk.

Nyckelord: Anxiety, idrottare, self-efficacy, socialt stöd, motivation och prestation.

Ekström, K. & Gustafsson, C. (2011). *Self-efficacy in individual sport and team sport*. (C-essay in sport psychology, 61-90 ECTS). School of Social and Health Sciences. University of Halmstad.

Abstract

The purpose of this study was to examine differences in self-efficacy between athletes in individual sports and team sports and if there were differences in self-efficacy between men and women. The study also examined if there were any correlations between social support, anxiety, motivation, self-efficacy and performance. The study held 117 participants whereof 53 were individual athletes and 64 were athletes in team sports, 53 of them were women and 64 were men and the participants ages were between 19-52. A quantitative method was used and a questionnaire consisting of TEOSQ, GSE, SCAT and MSPSS were together with five questions regarding type of sport, age, gender and perceived performance in practice and competition put to one questionnaire. The collected data was analyzed in SPSS, using ANOVA and Pearson's r . The result of the study showed that there was a difference between men and women regarding self-efficacy and that there were no differences regarding self-efficacy compared to which sport the athlete participated in. Furthermore, the study showed significant correlations between motivation, performance and self-efficacy. The results were discussed in relations to appropriate theoretical frameworks.

Keywords: Anxiety, athletes, self-efficacy, social support, motivation and performance

Introduktion

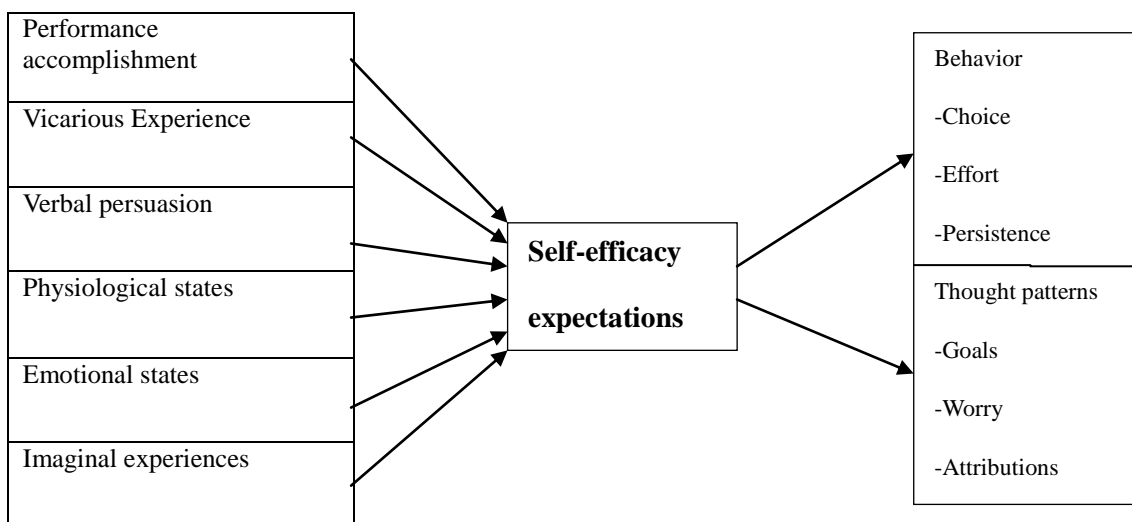
Bandura (1997b) definierar self-efficacy som tilltron till sin egen förmåga i en given situation. Han menar att personer som har hög tilltro till sin förmåga kan bemästra och hantera olika situationer på ett bra sätt. Bandura (1997a) menar att centralt kring begreppet self-efficacy är antagandet om sin egen förmåga att kunna påverka och kontrollera sina livsvillkor. Bandura (1997b) beskriver begreppet self-efficacy som en upplevelse av antaganden om den egna förmågan att kunna organisera och fokusera på det som krävs för att uppnå det man avser. Något som även kan vara viktigt att belysa är att self-efficacy inte är ett personlighetsdrag hos individer, utan något som utvecklas och förändras den upplevda förmågan över tid och genom erfarenheter (Maddux, 1995). Weinberg och Gould (2007) menar att begreppet self-efficacy är ett situationsspecifikt självförtroende som innebär individens egen tro till sin förmåga och kapacitet till att utföra en viss handling i en given situation. Shane, Locke och Collins (2003) definierar self-efficacy genom att enklare beskriva det som ”uppgiftsspecifik självförmåga”. Self-efficacy har sin grund i Banduras Social-cognitive theory. Med social-cognitive theory vill Bandura förklara hur och varför personer agerar som de gör (Pervin & John, 1999). Bandura började forma social-cognitive theory då han ansåg att tidigare teorier saknade viktiga delar som observationsinlärning, förstärkningar, tidigare upplevelser och självuppfattning med mera (Bandura, 1977). Efter detta utvecklades teorin ytterligare och närmade sig ett mer utvecklat synsätt som ser på människan som reflekterande, självreglerande och organiserande snarare än bara formade av miljön. Vidare menar Bandura (1986) att vad som skiljer människor åt är uppfattningar och tolkningar av olika situationer. Enligt Bandura (1997b) är self-efficacy en stor del i social-cognitive theory och utgör en grund till motivation, välmående och prestation med mera. Bandura (1997a, s. 37) menar att ”upplevd self-efficacy inte är ett mått på skicklighet någon har utan en tro på vad han under olika förhållanden kan åstadkomma med den skicklighet och kompetens han besitter”. Med detta är det också viktigt att förstå att den upplevda self-efficacy är subjektiv och skiljer sig beroende på vilka uppgifter personen ställs inför. Self-efficacy har studerats inom väldigt många områden sen begreppet uppkom bland annat fobier, beroendehantering, depression, sociala färdigheter, stress och ångest, rökbeteende, smärthantering, rehabilitering, motivation och hälsa med mera. När self-efficacy introducerades studerades det i första hand inom tron på den egna förmågan och kom fram till att individer som tror att de kan lyckas med en uppgift har större chans att faktiskt göra det (Bandura, 1986). Bandura (1997b) menar att self-efficacy utgör en viktig grund för människans aktivitet. Med detta menas att individens beteende och inställning till olika uppgifter till viss del bestäms av attityden och självförtroendet inför den. Self-efficacy utgör även en av de viktigaste delarna i en individs vardag och utgör en viktig grundsten för personliga prestationer och motivation till att prestera något (Pajares, 2006). Med detta menas att self-efficacy är viktigt för att prestationen ska kunna bli så optimal som möjligt och att det ska finnas tillräckligt mycket motivation till att utföra en uppgift. Self-efficacy inriktar sig på människans potential och möjligheter till att lyckas och inte individens begränsningar (Maddux, 1995). Bandura (1986) menar att self-efficacy är viktigt när det kommer till hur en uppgift ska lösas och hur resultatet av uppgiften utspelar sig. Enligt Engler (1999) kan begreppet även ses som den ”kraft” som avgör om en individ tar sig an en uppgift eller avviker ifrån den. Individer med hög self-efficacy tenderar att ge sig in i utmanande situationer och visa engagemang, medan individer med låg self-efficacy undviker situationer de inte tror sig kunna hantera. En person med hög self-efficacy anstränger sig för att få positiv respons från sin omgivning, om detta misslyckas försöker individen istället förändra sitt beteende. Personer med lågt self-efficacy ger lättare upp om de inte får någon respons från omgivningen (Engler, 1999). Enligt Bandura (1997b) har self-

efficacy stor inverkan på hur vi handlar, vad som motiverar oss och hur individer reagerar och påverkas av omgivningen. Enligt Bandura (1997b) är en individs förmåga viktig för att samla mental styrka och för att få kontroll på händelser vilket gör att önskade mål lättare kan uppnås. Ytterligare kan self-efficacy innebära en individs tillit till hans eller hennes förmågor till att planera och utföra de handlingar som fordras för kommande situationer. Det som kan påverka en persons self-efficacy är de val av uppgifter personen bestämmer sig för att anta. Nivå av self-efficacy bestäms även av utförda ansträngningar, uthålligheten inför ett hinder, misslyckanden och individens fysiska och psykiska hälsa. Bandura menar att individer med lågt self-efficacy tenderar att undvika att delta i uppgifter där de tror att de kommer att misslyckas. Har en individ låg self-efficacy anses individens tillit till den egna förmågan vara svag (Bandura, 1997b).

I studien bör belysas att self-efficacy inte bör blandas ihop med self-esteem. Self-esteem handlar om vår uppfattning om oss själva, medan self-efficacy är kopplat till prestationen under specifika uppgifter (Shane, Locke & Collins, 2003). Bandura (1997a) menar att self-efficacy omfattar en stor del av vår kunskap om oss själva och hur individer påverkas av sin tro på sin förmåga. En individs kunskap om sig själv kan vara att den vet med sig att den klarar av att utföra en ny uppgift då den tidigare klarat av en liknande sådan.

Faktorer som påverkar self-efficacy

I föreliggande studie kommer Feltz och Chase (1998) utveckling på Banduras self-efficacy theory (1977) att användas i analysen av datan. Feltz och Chase (1998) beskriver att det är sex faktorer som påverkar den upplevda self-efficacy hos en individ. Dessa är a) tidigare prestationer, b) föreställande av andras prestationer, c) verbal övertygelse, d) fysiskt tillstånd, e) känslomässigt tillstånd och f) mentala erfarenheter.



Figur 1. Modellen förklarar relationer mellan källor för information för self-efficacy, förväntningar och idrottarens prestation (Feltz & Chase, 1998).

Samband mellan de olika källorna om information för self-efficacy är viktiga för att förklara betydelsen av idrottarens förväntningar och prestation (Weinberg & Gould, 2007).

De tidigare prestationerna (*Performance Accomplishments*) innebär hur idrottaren har presterat i tidigare sammanhang inom idrotten och detta påverkar alltså uppfattningen om hur

bra han kan prestera. Har en individ presterat framgångsrikt tidigare så leder det till att tron på färdigheten höjs, men om den tidigare erfarenheten är negativ så leder det till att tron till den egna förmågan sänks. Den effekt som uppstår av misslyckande prestationer beror till viss del på timingen och helheten av situationen (Feltz & Chase, 1998). *Föreställande (Vicarious Experience)* av andras prestationer är inte en uppfattning över hur bra idrottaren själv är utan hur bra motståndare presterar. Detta kan exempelvis betyda att idrottaren har tittat på motståndares tidigare matcher för att se ungefär hur de agerar och hur bra de är. På så sätt jämför idrottaren det han uppfattar från motståndare med sin egna uppfattade förmåga (Feltz & Chase, 1998). *Verbal övertygelse (Verbal Persuasion)* är ett yttre stimuli som kan komma allt från tränare, medspelare, vänner och familj till motspelare, domare och publik och kan vara en typ av feedback från tidigare prestationer eller direkta kommentarer under utförandet. Verbal feedback kan komma att bestå av antydningar, som kan leda till att en ökad tro på sin förmåga uppstår samt att tron på att lyckosamt kunna klara av situationer som innan varit för överväldigande eller för svåra för att klara av (Feltz & Chase, 1998). *Fysiskt tillstånd (Physiological states)* är idrottarens egen uppfattning om hur väl den fysiska förberedelsen är. Denna komponent är en självjämförelse och självuppfattning över hur det fysiska tillståndet varit innan tidigare tillfällen. *Känslomässigt tillstånd (Emotional states)* innebär vilka tankar och känslor individen upplever innan matchen. Detta är, kopplat till de andra komponenterna men också andra faktorer som inte rör idrotten. Det har visat sig att hög anspänning oftast försämrar prestationen, detta leder till att en individs self-efficacy tenderar att vara högre när anspänningen inte är så hög (Feltz & Chase, 1998). Sista komponenten som är *mentala erfarenheter (Imaginal Experiences)* vilket också är kopplat till hur tidigare erfarenheter har upplevts och hur individen klarar av att hantera olika situationer. Det kan exempelvis handla om hur väl idrottaren kan slappna av och fokusera på rätt saker i stressade eller nya situationer (Feltz & Chase, 1998). Dessa komponenter är enligt Feltz och Chase (1998) det som påverkar personers upplevda self-efficacy och hur det uppfattar sig redo för en specifik uppgift. Detta påverkar i sin tur sedan beteendet hos individen. De olika komponenterna uttrycker sig i form av vilka val individen gör och hur mycket han kommer att anstränga sig. En högre tro på den egna förmågan leder oftast till en större ansträngning och en högre self-efficacy tenderar att beteendet för uppgiften blir uthålligare. Self-efficacy är en viktig komponent när det kommer till exempelvis hälsointerventioner och liknande där ett högt self-efficacy medför att försöket till förändring pågår under en längre tid och grundas i personens vilja och tro på att förändringen faktiskt är möjlig. Det påverkar också tankemönster i form av oro eller spänning och målsättningar som sätts upp i samband med nya uppgifter.

Self-efficacy hos individuella idrottare och lagidrottare.

Weinberg och Gould (2007) menar att en individ inte kan bli framgångsrik med endast self-efficacy utan en person måste besitta viljan och förmågan till att lyckas. Self-efficacy påverkar även idrottarens val av aktivitet, nivå och uthållighet till att fortsätta trots motgångar. Plate (1993) menar att när det kommer till idrott är uppfattningen om en individs tilltro till sin förmåga lika viktigt som att individen är fysiskt förbered. Att en idrottare klarar av att tro på den egna förmågan när det kommer till att prestera fullt ut, kopplas samman med individens self-efficacy inom olika tävlingsområden. Bandura (1997a) menar att lyckade prestationer kan förklaras som inre och stabila faktorer som kan i framtida prestationer leda till ett högre self-efficacy. Vidare menar Bandura att misslyckade prestationer kan förklaras genom att en individ tvivlar på sin förmåga och att det beror på svårighetsgraden på uppgiften eller motgång, detta kan leda till ett försämrat self-efficacy. Inom idrott är psykologiska färdigheter en viktig del för att öka prestation och flertalet forskare är överrens om att self-efficacy är en

viktig del i idrottarens prestationer (Feltz, 1988; Stajkovic & Luthans, 1998; Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000). Vidare menar Terry (1989) att hög self-efficacy oftast är nyckeln till ett framgångsrikt utförande i de flesta aktiviteter och Feltz (1988) anser att self-efficacy är en av det mest inflytelserika begreppet som inverkar på prestation inom idrottsvärlden. Många undersökningar rörande self-efficacy och idrott har visat att det finns positiva samband mellan god self-efficacy och framgångsrikt utförande i idrottssammanhang (Moritz, et. al. 2000; Feltz, 1988). Enligt Feltz och Riessinger (1990) är self-efficacy en betydande faktor för att förklara motivation och beteende i ett idrottssammanhang. Utan self-efficacy, enligt Banduras self-efficacy teori, skulle inte faktorer som motivation, självreglerande lärande och prestation kunna förklaras.

Williams och Kranes (1993) studier tyder på att vad som är typiskt för prestationer är de mentala, psykologiska färdigheterna som självförtroende, koncentration och målsättning och så vidare och i detta kan också self-efficacy innefattas. Dessa faktorer styr också i viss utsträckning idrottarens motivation och beslutsamhet.

I en studie av Geisler och Leith (1997) undersöktes fotbollsspelare där de testades om spelarnas self-efficacy påverkade deras prestation vid straffspark. Den ena gruppen i studien fick skjuta straffarna i närvaro av publik och de den andra gruppen utan någon publik. Innan själva utförandet hade deltagarna delats in i två grupper, den ena gruppen hade rapporterat hög grad av self-efficacy medan den andra gruppen hade lägre grad self-efficacy. Ytterligare så hade grupperna mixats innan straffläggningen, det vill säga två grupper med deltagare som hade både högt samt lågt self-efficacy. Resultatet i deras studie visade inget samband mellan graden av self-efficacy i relation till antalet mål fotbollsspelarna gjorde. Det fanns ingen skillnad när det kom till antal gjorda mål som gjordes inför publik eller de som sköt utan publik. Därav fanns ingen relation mellan self-efficacy och en framgångsrik prestation vid straffsparkar. Detta kan kopplas till en studie av Miller, Carlyle och Pease (1992) där de inte hittade något samband när det kom till individens motivation och self-efficacy och att dessa variabler inte skulle ha någon effekt på deltagarnas prestation inom olika idrotter. Däremot fann Lane, Jones och Stevens (2002) som studerade tennisspelares self-efficacy att tennisspelarnas self-efficacy sänktes efter förlust i tie-break. Studien visade att det fanns ett positivt samband mellan god self-efficacy och idrottsframgång samt att idrottarens upplevda self-efficacy innan efterföljande tävling påverkades av resultatet i föregående tävling.

Chase, Feltz & Lirgg (2003) gjorde en studie på baskettjejer angående källor till deras kollektiva self-efficacy. Syftet med studien var att undersöka vilka faktorer som utgjorde individernas self-efficacy och deras kollektiva efficacy. För att mäta detta använde de sig av en enkät med öppna svarsalternativ som berörde Banduras (1997b) komponenter till self-efficacy. Resultatet visade att individerna i studien inte hade samma tidigare förklarade källor till sitt self-efficacy som för deras kollektiva efficacy. Däremot så visade det sig att ställföreträdande erfarenheter påverkade individerna mest och verbal övertalning påverkade de minst. Mack, Miller, Smith, Monaghan och German (2008) undersökte även de basketspelare och deras kollektiva self-efficacy samt vilken betydelse resultatet påverkade de kommande matcherna. Resultatet visade att de spelare som presterade bra hade en högre grad av self-efficacy och en större tro till att lyckas i kommande matcher. Det ledde till att deras inställning till att lyckas och vinna nästkommande matcher påverkade deras slutresultat. I en annan studie av Jackson, Beauchamp och Knapp (2007) undersöktes tennisspelare som idrottade tillsammans med en partner, alltså de spelade dubbelt och tävlade två mot två. Syftet med studien var att undersöka om efficacy påverkade individens satsning inom idrotten och om det påverkade inställningen till den andra partnern. Resultatet i studien visade en stor påverkan hos individens engagemang och tillfredsställelse i relation till self-efficacy, men mestadels påverkade det tron på partnern. Om individen hade låg tilltro till sin partner blev

resultatet i tävling eller träning sämre.

Sammanfattningsvis visade studiernas resultat olika när det kom till idrottares self-efficacy och resultat inom olika idrotter. Det visade sig att idrottarna påverkades olika utifrån vilken uppgift de var de skulle utföra, vanligast var att idrottarnas self-efficacy påverkades positivt av framgång medan vissa av dem inte påverkades alls när de misslyckades. Vidare visade det sig att ett hög self-efficacy leder till en mer framgångsrik prestation. Utifrån studierna kunde ingen signifikant skillnad mellan deltagarnas self-efficacy och typ av idrott påvisas.

I tidigare beskrivna informationskällor till self-efficacy menar Bandura att "mastery experience" är den källa som påverkar individen mest, de tidigare misslyckanden och framgångar är avgörande för hur individen senare kommer att lyckas. I en studie av Chiou och Wan (2007) undersöktes om individers self-efficacy påverkas av olika svårighetsgrader på en uppgift de ställs inför. Det visade sig att de individer som uppfattade erfarenheten som positiv fick en förhöjd grad av self-efficacy, men de i studien som uppfattade den som negativ fick en negativ avsevärt lägre grad av self-efficacy.

Dowrik (1991) och Franks och Maile (1991) menar att något som har visat sig öka en individs prestation är modellering. Modellering används för att öka prestationsförmågan inom idrotten och innebär att idrottaren observerar andra och tar till sig hur de agerar. Självmodellering består av att en individ har observerat sina tidigare framgångsrika resultat för att sedan använda dem som modell för framtida resultat. Självmodellering har visat sig påverka prestation genom att inverka på individens tro till sin förmåga (Dowrik, 1991 ; Franks & Maile, 1991). När det kommer till modellinlärning spelar individens tidigare framgångar och misslyckanden en betydande roll då det till stor del påverkar hur senare prestationer kommer att utspelas (Bandura, 1997a).

I en studie av Singleton och Feltz (1999) angående hockeyspelare som utsattes för flera veckor av självmodellering (kollade på videoband) visade resultatet att deras skjutteknik förbättrades samt att de fick högre self-efficacy för spelet. I en studie gjord av Winfrey och Weeks (1993) uppkom ingen effekt på self-efficacy eller självmodellering av videoband när det kom till kvinnliga gymnaster.

Sammanfattningsvis har det visat sig att individers tidigare prestationer och självmodellering är två viktiga faktorer som påverkar en idrottares kommande inställning till en prestation och vilken grad av self-efficacy individen kommer att uppleva. Vidare visade det sig att modellering används inom idrott för att öka en individs prestationsförmåga genom att observera andra och försöker ta till deras handlingar, vilket kan utveckla idrottarens egna kunskap, kapacitet och färdigheter.

Self-efficacy och kön.

Det har visat sig att det skiljer sig mellan män och kvinnor och deras upplevda self-efficacy inom olika områden. Crandall (1969) menar att kvinnor oftast har lägre förväntningar på sin egen förmåga än vad män har. Detta har kommit att begränsa kvinnors utövande av idrott och fysisk aktivitet i synnerhet de idrotter som inte tenderar att ligga i kvinnans "natur" (Harrison, Lee & Belcher, 1999).

I en studie av Young (2000) studerades tjejer som kastade boll, hon hävdar att tjejerna presterade sämre än killarna, eftersom tjejerna ansåg sig själva inte klara av uppgiften. När det kommer till att utföra en specifik rörelse har flickorna i studien ett speciellt sätt att röra sig både när det kommer till kroppsstyrka och fysisk ansträngning. Vidare menar hon att flickor oftast tvivlar på sin kropp och dess rörelser och detta leder i sin tur till en sämre prestation. Thenberge (1994) menar att det kan vara en fördel att uppmuntra kvinnor till att visa sina

svagheter vilket leder till en ökad tro på sig själv när de kommer till idrottsliga sammanhang. En viktig faktor för att lyckas inom idrott är att man måste tro på sig själv. En individs tankar och förutsättningar kring en uppgift kopplas ofta ihop hur prestationen utspelar sig.

I en studie av Lyden, Chaney, Danehower och Houston (2002) visade det sig att män hade signifikant högre self-efficacy än kvinnorna. Även i en studie av Cartoni, Minganti och Zelli (2005) visade ett liknande resultat när det kom till italienska gymnaster. I en studie av Quatman och Watson (2001) visade de sig att pojkar känner större tillfredsställelse till idrott och uttrycker i högre grad egna mål. Pojkarna i studien visade sig ha högre self-efficacy inom idrott än flickor, vidare visade det sig också att pojkar hade högre värden när det kom till självförtroende. Däremot hittade Bagge och Carlsson (2006) inga signifikanta könsskillnader när det kom till generellt self-efficacy hos individuella idrottare, lag idrottare, motionärer och icke- idrottare. Bandura (1997b) menar att individer med låg self-efficacy oftast har negativa tankar om sig själva, om sin förmåga, sina prestationer som kan leda till att individens livstillfredsställelse påverkas negativt.

Utifrån de olika studierna kan konstateras att kvinnor generellt sett har lägre self-efficacy än män. Kvinnor tycks tvivla mer på sig själva och sina förmågor till att utföra en uppgift medan män är mer positivt inställda till att utföra något och vågar ta för sig mer än kvinnor. Bandura (1997b) finner att kvinnor har lägre self-efficacy än män eftersom de lever i en mer traditionell manlig miljö som påverkar kvinnans utveckling, prestationer och motivation framför allt till att avancera. Däremot fanns ingen signifikant skillnad mellan könen när det kom till generellt self-efficacy mellan individuella idrottare.

Self-efficacy och socialt stöd.

Med socialt stöd innebär att en individ får fysiskt och emotionellt stöd ifrån sin omgivning. Sociala relationer kan ses som grundläggande mänskliga behov då samordningen i ett socialt nätverk bland annat förser en individ med regelbundna erfarenheter och olika sociala roller (Haglund & Svanström, 1995). Granér (1994) menar att socialt stöd är viktigt för att en individ ska kunna utföra en uppgift. Socialt stöd innefattar många olika typer av stödjande mekanismer som är bra för relationer till sin omgivning så som lagkamrater, tränare och familjen. Får en individ uppleva tillräckligt med socialt stöd ifrån sin omgivning ökar de den upplevda tillfredsställelsen och tryggheten i en situation (Granér, 1994). Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho och Godbey (2007) studerade vikten av socialt stöd kopplat till self-efficacy i idrottsutövande. Resultatet i studien visade att socialt stöd från vänner är viktigare än stödet individer får från familjen. Hu, Motl, McAuley och Konopack (2007) gjorde en studie gällande fysisk aktivitet och self-efficacy på kvinnor som studerade på högskola. Studiens syfte var att studera om det fanns en positivt och negativt påverkan av feedback när det kom till fysisk aktivitet. Det visade sig att de kvinnor som hade fått positiv feedback fick en högre grad av self-efficacy och upplevde mer glädje till fysisk aktivitet. De kvinnor som fick negativ feedback fick en lägre grad av self-efficacy och kände inte alls samma glädje till aktiviteten utan såg den mer som något negativt. Vidare menar Williams och Galliher (2006) att sociala relationer är viktigt för individens uppfattning av själva relationen till sin omgivning och att individen får en mer generell förståelse av en relation i allmänhet. Social kompetens förklaras som tro på den egna förmågan att kunna hantera sociala interaktioner med mål för att kunna initiera och behålla positiva relationer i sin omgivning. Finner en individ att den har generell positiv uppfattad bild av sig själv och sina relationer runt omkring, samt en tro på sin förmåga att kunna skapa betydelsefulla relationer ökar individens upplevda self-efficacy (Williams & Galliher, 2006). Enligt Bandura (1986) så har socialt stöd en positivt inflytande när det kommer till att minska stress då genom att stöd minskar sårbarheten. Socialt stöd visas även vara positivt då de kan motverka depression och psykisk/fysisk sjukdom. Bandura (1986)

menar att det är viktigt att individer får stöd vid behov och därför är stödrelationer en viktig faktor. Det dagliga stödet ifrån till exempel en vän som finns tillgänglig för att dela upplevelser med är positivt.

Sammanfattas de olika studierna kan slutsatserna om socialt stöd anses vara en bidragande faktor till att en individ upplever sin tillvaro som positiv. Att få feedback på sina prestationer ifrån vänner och familj är en bidragande faktor till en individs upplever sig ha hög/låg self-efficacy inför en uppgift. Vidare så kan socialt stöd enligt dessa studier öka en individs upplevda grad av self-efficacy i olika sammanhang.

Self-efficacy och motivation.

Motivation kan definieras som en individs riktning och intensitet till en uppgift (Björklund, 2001). Med riktning menas varför en individ söker sig till en situation och i vilken utsträckning som personen söker sig till situationen. Intensiteten kan förklaras med hur mycket personen anstränger sig i den valda riktningen t.ex. hur mycket personen anstränger sig när han/hon tränar (Björklund, 2001). Lodewyk, Gammage och Sullivan (2009) menar att motivation är utifrån ett socialt kognitivt perspektiv en individs drivkraft som gör möjligt att agera och definieras som en effektiv process som innefattar mål och kräver aktivitet. Motivation kan definieras på många olika sätt bl.a. inre och yttre motivation (Björklund, 2001). Med inre motivation menas att individer motiveras av inre faktorer som t.ex. personlig utveckling och personliga mål. Med yttre motivation menas att individer motiveras utifrån yttre faktorer som t.ex. få en belöning eller att undvika skam i att misslyckas (Björklund, 2001). Individers olika motiv kan definieras som hans eller hennes drivkraft. Individer som drivs av yttre motivation deltar i aktiviteten för att få ”yttre” belöningar som t.ex. priser, feedback från tränare och socialt erkännande medan en individ som drivs av ”inre” motivation deltar för dess egen värde (Björklund, 2001).

Enligt Feltz och Lirgg (2001) är self-efficacy en viktig faktor till att förklara motivation och beteende inom idrotts- och motionsområden. De menar att om en individ upprepade gånger får positiva framgångsrika resultat utifrån en situation leder det till att motivationen ökar. Misslyckas däremot en individ upprepade gånger så sänks personens självförtroende och motivationen minskar. Stone (1994) fann att hög self-efficacy kunde leda till en överdriven tro på sina färdigheter som i sin tur ledde till att individerna ansträngning och motivation till en uppgift minskade istället för att öka. Bandura (1997a) beskriver att individers upplevda self-efficacy påverkar tankemönster och känslor, till exempel oro, stolthet, målsättningar och lycka etc. Detta påverkar i sin tur också i vilken utsträckning personen känner motivation till olika uppgifter.

Self-efficacy har i relation till motivation haft ett stort inflytande inom forskning rörande idrott, då den grundar sig på en individs uppfattning om sin förmåga att kunna påverka den egna prestationen (Roberts, 1992; Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Det är viktigt att kunna förstå sitt eget beteende då detta leder till att individer fortsätter att idrotta och behålla motivationen för det.

Eftersom människor tolkar olika intryck olika är det därför svårt att fastställa vilka faktorer som ökar eller minskar idrottares upplevda self-efficacy men Bandura (1997a) fastslår att de är starkt sammankopplade. I en studie av McCauley (1992) visade det sig att self-efficacy påverkar deras motivationsbeteende och mest av allt viljan och motivationen till att fortsätta idrotta.

En individs upplevda self-efficacy påverkas inte bara av hans eller hennes beteende och tillvägagångssätt i olika situationer, utan även personens motivation till att utföra en uppgift (Bandura, 1997a). Forskning har visat att människors uppfattning av sin förmåga påverkar tydligt deras motivation och prestation (Feltz, 1992). Enligt Bandura (1997a) är

människors känslomässiga tillstånd avgörande för grunderna till deras tro om sin förmåga, motivation och handlingar avgör hur en individ upplever en situation. Då en individs känslor, motivation och handlingar påverkar nivån av self-efficacy kan de sen påverka deras egna handlingar i situationen. Pintrich och Schunk (2002) menar att personliga värdet för att klara en uppgift kan öka en individs motivation till att utföra den. Svårighetsgraden, emotionella minnen av liknande uppgifter, individuella mål, individens syn på den egna identiteten med mera är faktorer som påverkar värdet.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att motivation enligt studier delvis ger en fingervisning om vilken grad self-efficacy idrottaren har. Motivationen anses viktig när det kommer till att utföra en uppgift och påverkar en individs upplevda förmågor antingen positivt eller negativt. Vidare visade det sig att motivation för en uppgift är mycket viktig då det avgör hur mycket individer anstränger sig, vilka känslor individen får för en uppgift och hur den väljer att agera utefter dessa.

Self-efficacy och anspänning.

Anspänning i uppsatsen kommer att benämnas en rad olika ord och begrepp så som oro, ångest och anxiety. Öhman (1994) menar att rädsla inför en uppgift har sin grund i ett omedelbart och igenkännbart hot som till exempel motståndare. Detta leder i sin tur till att anspänningsnivån ökar. Begreppet som är till grund i denna studie kallas anxiety och kan tolkas på några olika sätt. En tolkning är det patologiska som innebär något djupare och kopplas ofta ihop med depression och liknande. Det kan också tolkas som i detta fall som en anspänningsnivå som inte behöver innebära något negativt. Öhman (1994) anser också att ångest kan vara situationsförknippat eller konstant och att många känner ångest vid någon form av prestation eller utmaning där det finns risk att misslyckas eller att exempelvis göra något slags framträdande inför publik. Den sociala rädslan i fokus och är en av Öhmans (1994) fem komponenter till upplevd anspänning, den sociala rädslan handlar om att söka bekräftelse, att göra något bra eller rädsla att misslyckas och svika andra. Det bör också tilläggas att upplevelserna är personliga och beroende på hur individen tolkar situationen. Bandura (1997a) menar att en individ som har hög self-efficacy kan känna sig säker inför en uppgift men kan komma att känna sig mindre säker vid andra omständigheter. Vidare menar han att en individ med låg self-efficacy löper större risk för att bli stressade gentemot individer med hög self-efficacy. Lazarus och Folkman (1984) stödjer detta då de anser att self-efficacy har stor inverkan på stressresponsen. De menar att self-efficacy och stressrespons kan komma att påverka fysiologiska förändringar som till exempel blodtryck, hjärtslag och hormonförändringar.

Gelinas och Munroe-Chandler (2006) studerade ishockeymålvakter och deras prestation under match. Målvakterna i studien spelade eller hade spelat på elitnivå. Allmänt ansågs målvakter blir mer utsatta för krävande, stressiga och psykisk anspänning under match, eftersom deras self-efficacy förändrades. Flowers och Brown (2002) har i en studie kommit fram till att anspänningen innan tävling är högre hos individuella idrottare än lagidrottare. Martens, Burton, Vealey, Bump och Smith (1990) menar att anxiety och oro påverkar self-efficacy negativt samtidigt som de också antyder att self-efficacy förbättrar prestation och kognitiv anxiety försämrar den och att de är förknippade med varandra.

Martin och Gills (1991) studie visar att det finns ett starkt samband mellan anxiety och self-efficacy över kommande prestation. Däremot fann man att det inte fanns något samband när det kom till oro och self-efficacy då individerna jämförde sina resultat med andra individers resultat. Det är lättare att uppskatta prestation i form av egna tider och längder snarare än att veta om loppet eller tävlingen kommer att vinnas över andra, speciellt för oerfarna idrottare som inte jämfört sig med andra så mycket. Enligt Bandura (1997b) är

relationen mellan self-efficacy och stress mycket viktigt eftersom tron på den egna förmågan till att kontrollera sitt handlande, kan kopplas till om man känner sig stressad eller inte under vissa omständigheter.

För att sammanfatta idrott och anspänning är forskare mer eller mindre överens om att olika nivå av anspänning är att föredra inom olika idrotter. Där finmotoriken är viktig är en låg till måttlig anspänningsnivå att föredra till skillnad från kraftidrotter där en högre nivå av anspänning kan vara till fördel för idrottaren. Dock är för hög anspänning inte att föredra då det påverkar den kognitiva förmågan för mycket.

Syfte och frågeställningar.

Syftet med föreliggande studie är dels att undersöka om det är någon skillnad rörande upplevd self-efficacy mellan två olika grupper av idrottare, lagidrottare och individuellt inriktade idrottare samt om den upplevda self-efficacy skiljer sig mellan män och kvinnor. Studier som tidigare undersökt self-efficacy och idrottare har endast inriktat sig på en specifik grupp medan föreliggande studien kommer att inrikta sig på två stycken olika grupper samtidigt. Genom att studera skillnader mellan idrotterna kan det vara intressant och se om dessa skiljer sig då individuella idrottare är mer situationsspecifika i sin idrott samt att lagidrottare ställs inför många olika situationer i sitt idrottande. En av anledningarna till att lagidrott och individuell idrott skulle kunna skilja sig är att lagidrott är mer komplex och fler faktorer kan ha inverkan på hur förmågan uppfattas. Det är inte enbart idrottaren mot hindret eller banan (ex. Höjdhopp, utförsåkning, skytte m.m.) utan också samspel med andra i laget, taktik som ska matchas mot ett annat lag, en mängd olika situationer som uppstår och på många sätt mer dynamiskt föränderlig. Många individuella idrotter har med detta sagt fler inövade moment som de ställs inför flera gånger som de ska hantera och bemästra till skillnad komplexa lagidrotter som fotboll, ishockey och innebandy etc. Givetvis finns individuella idrotter där komplexiteten och variationen av situationer uppstår (ex. kampsport, golf m.m.) men fortfarande kommer inte samspelet med andra in. Inte heller har individuella idrottare samma yttre press från medspelare att göra bra ifrån sig och prestera. Dock finns flertalet lagidrotter där nivån av komplexitet inte behöver överstiga individuella idrotters men där samspelet med ett lag är en extra variabel att ha i åtanke. För att tydliggöra behöver inte lagidrotter vara mer komplexa än individuella men med tanke på samspel och variation finns fler faktorer som kan spela in på hur en idrottare uppfattar sin förmåga och har på sitt ansvar att prestera gentemot fler personer vilket kan spela in på hur han uppfattar sin förmåga inför situationen. På så sätt skulle idrottarnas self-efficacy kunna variera sig. Lagidrottarna skulle kunna påverkas av vilken roll de har i laget och hur bekväma de känner sig inför sina medspelare. Med tanke på detta kanske individuella idrottare har lättare att uppskatta sin self-efficacy inför uppgiften och idrotten och inte påverkas av yttre faktorer och på så sätt också skapa ett större fokus inför kommande uppgift vilket kan leda till ett högre self-efficacy. Skulle inga skillnader uppstå i studien kan det bero på att varje individ är sin egen och upplever sitt self-efficacy olika. Alla påverkas av olika saker och kanske oberoende av vilken idrott han/hon utför. Studien kommer också att behandla om det finns samband mellan idrottarnas motivation och deras upplevda self-efficacy, om idrottarnas sociala stöd påverkar deras upplevda self-efficacy och hur deras anxietynivå påverkar deras self-efficacy. Då det inte är så många studier som har undersökt self-efficacy i samband med olika påverkande faktorer kan detta vara intressant

att studera. Enligt Feltz (1992) är self-efficacy en betydande faktor för att förklara motivation och beteende i idrottssammanhang. Därför vore det också av intresse att studera hur motivationen, socialt stöd och idrottarens anxietynivåer påverkar den upplevda self-efficacy och även hur detta i längden påverkar prestation. Det är också relevant att studera om detta skiljer sig mellan individuella idrottare och lagidrottare i explorativt syfte samt mellan kön. Följande frågeställningar i studien kommer att undersökas i förhållande till studiens syfte: Finns det någon skillnad rörande self-efficacy hos individuella och lagidrottare och män/kvinnor? Finns det något samband mellan motivation och self-efficacy? Finns det något samband mellan social support och self-efficacy? Finns det något samband mellan state/trait anxiety (anspanning) och self-efficacy? Finns det något samband mellan en idrottares self-efficacy i relation till prestationen?

Hypotesen angående frågeställningarna är att skillnader finns mellan mäns och kvinnors upplevda self-efficacy (män upplever sig ha högre self-efficacy). Angående frågeställningen rörande skillnader mellan lagidrottare och idrottare i individuella idrotter är författarna osäkra om hypotesen då det är många faktorer som spelar in. Det kan dels bero på idrottarnas personligheter och inte alls på idrotten eller så kan det bero på vilken nivå idrottarna är på. Det skulle även kunna bero på de olika situationerna idrottarna utsätts för som skulle kunna vara avgörande för deras upplevda self-efficacy inom idrotterna de utför. Detta undersöks i ett explorativt syfte. Vi tror också att det finns samband mellan motivation, socialt stöd, anxiety och prestation i relation till self-efficacy. Vår hypotes är att socialt stöd har betydelse för idrottarens self-efficacy, att anxietynivå hos en individ kan ha en inverkan på prestationen och self-efficacy. Vi tror att det kan komma att finnas ett samband mellan tidigare prestationer och en individs grad av self-efficacy inför en prestation. Vi tror också i enighet med teorin att self-efficacy inverkar på idrottarens motivation.

Metod

Deltagare.

Deltagarna var senioridrottare $N=117$ varav 53 var kvinnor (Medelålder =21,96, Standardavvikelse =4,57) och 64 var män (Medelålder =23,06, Standardavvikelser =5,37). Antal individuella idrottare i studien var 53 stycken ($M=22,55$, $SD=6,42$) och 64 var lagidrottare ($M=22,56$, $SD=3,32$). Deltagarna i studien var mellan 19-52 ($M=22,56$, $SD=5,0$) år och hade tävlingsmoment i deras idrott. De idrottare som undersöktes i studien var aktiva i friidrott, orientering, handboll, innebandy, simning, bandy, pingis, golf, hockey och fotboll.

Material.

En enkät innehållande 49 frågor sammanställdes som baserades på frågor förekommande i TEOSQ, GSE, SCAT och Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Bilaga 1). Framsidan av enkäten bestod av kort information om studiens syfte samt information om konfidentialitet. Enkätens framsida bestod även bakgrundsfrågor rörande individernas kön, ålder och idrott samt två stycken frågor där de fick uppskatta sin prestation. Dessa frågor innebar att de fick uppskatta hur de presterat de senaste 3 månaderna på både träning och tävling på en skala från 1-10.

TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) syftar till att mäta om en person definierar framgång i idrott som uppgiftsinriktad eller individuellt inriktad och består

av 13 frågor (Duda, 1998). De 13 frågorna består av två dimensioner rörande uppgiftsorienterad målinriktning (2,5,7,8,10,12,13) och sex frågor rörande individorienterad målinriktning (1,3,4,6,9,11). En fråga (9) i denna enkät är dock borttagen på grund av att den inte kan appliceras på alla undersökta idrotter. Summorna av svaren sammanställs och divideras med antalet frågor för att få fram medelvärdet. Task and ego orientation in sport questionnaire har en hög validitet och har använts i många studier och undersökningar och alfavärden för TEOSQ är Task=,81-,86 och Ego=,79-,90 (Duda & Whitehead, 1998).

Skalor som har utvecklats för att mäta individers mer generella self-efficacy är till exempel Muris (2001) SEQ (Self-Efficacy Questionnaire) skala som består av två delar. I studien användes den del som heter GSE (General Self-efficacy scale) som mäter deltagarnas självuppfattade förmåga att hantera olika situationer och består av 10 frågor. The general self-efficacy Scale som är utformad av Koskinen- Hagman, Swarzer och Jerusalem (1999). Denna skala mäter self-efficacy utan att redogöra för något specifikt beteende område. Skalan består av 10 olika påståenden där individerna i en studie får uppskatta sin upplevda self-efficacy mellan siffran 1 (instämmer inte) och 4 (instämmer helt). Exempel på påståenden i enkäten är ”när problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem”. Skalan består av både positiva och negativa påståenden. The self-efficacy scale var det vanligaste mätinstrumentet i studier som genomförts. Höga värden på skalan indikerar hög nivå av self-efficacy. Enligt Leganger, Kraft och Røysamb (2000) har GSE skalan en hög validitet och reliabilitet.

SCAT (Sport competition anxiety test) har till syfte att utifrån deltagarnas svar mäta vilken nivå av anxiety idrottaren har inför en konkurrenssituation skalan och består av 15 frågor (Martens, Vealey & Burton, 1990)). Utefter påståendena i enkäten får informanterna allmänt skatta hur de uppfattar hur de känner sig innan tävling. Skalan är tregradig och sträcker sig mellan svarsalternativen ”Sällan” till ”Ofta” (Martens, Vealey & Burton, 1990). Höga värden på denna enkät innebär en hög nivå av anxiety och har mer anspänning inför en tävling eller prestation. Detta test mäter idrottarnas trait-anxiety och är endimensionell.

Multidimensional Scale of Percieved Social Support syftar till att studera hur personen uppfattar sin omgivning och vilket stöd han har från familj, vänner och signifikanta andra till sin idrott och i övrigt (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). MSPSS syftar inte till att mäta individens sociala nätverk och hur stort det är utan mäter det upplevda stödet personen känner samt hur tillfredsställd hon är med det. Denna skala består av 12 frågor och mäter 3 olika dimensioner av socialt stöd och dessa är familj, vänner och signifikanta andra. Svarsalternativen är på en sjugradig likertskala där deltagarna får svara på i vilken utsträckning de håller med i påståendet. Skalan går från 1- instämmer inte över huvudtaget till 7- instämmer fullständigt. En högre poäng tydlig visar en starkare upplevelse och tillfredställelse med det fullständiga stödet.

Procedur.

Studien började med att forskarna kontaktade idrottsföreningar som kunde tänkas vara intresserade att ställa upp i denna studie. Deltagarna i studien var idrottare från Hallands län och Västra Götalands län, både idrottsföreningar i individuella idrotter och i lagidrotter kontaktades. Idrottarna togs kontakt med genom mail och telefonsamtal till tränare och ledare för att kolla intresset. Därefter träffades laget/föreningen i samband med träningstillfälle och de fick svara på enkäterna eller så lämnades enkäterna till ett ombud i form av tränare eller spelare. Information gavs om studiens syfte och tillvägagångssätt så att de kunde ta ställning till om de ville delta eller inte. Deltagarna kunde när som helst välja att avbryta deltagandet i studien när de ville utan några omständigheter. De informerades om att deras medverkan i studien behandlas konfidentiellt och att ingen annan än forskarna kommer ta del av deras svar.

Metod för datainsamling var att författarna fanns på plats under undersökningen för att samla in svarsenkäterna när de var klara och svarade på eventuella frågor deltagarna hade.

Design och statistiska analyser.

Data analyseras med SPSS (Statistical Package for Social Sciences)18,0. Pearson´s korrelationstest gjordes för att undersöka samband, mellan anxeity, socialt stöd, motivation, prestation i relation till self-efficacy. Envägs variansanalyser (ANOVA) användes för att studera könsskillnader i self-efficacy samt skillnader mellan individuella och lagidrottarens self-efficacy.

Resultat

Self-efficacy i relation till socialt stöd, anxeity, uppgifts/prestationsinriktad målsättning och prestation.

Resultatet visade inget signifikant samband när det kom till socialt stöd eller anxiety i relation till self-efficacy. Detta betyder att enligt denna studie så har anxiety eller upplevt stöd för omgivningen ingen betydelse för deltagarnas upplevda self-efficacy. Resultatet visar att det finns samband mellan self-efficacy och task/ego motivation vilket innebär att om idrottarna har högt self-efficacy har de större motivation till uppgiften i fråga. Vidare visar resultatet visar att det finns ett samband mellan self-efficacy och prestation både på träning och på tävling vilket innebär att idrottarna upplever att de presterar bättre vid högre nivåer av self-efficacy. Tabell 1 visar också att det finns en negativ korrelation mellan tävlingsprestation och anxiety.

Resultatet visade att det fanns ett samband mellan self-efficacy och motivation samt prestation. Detta innebär att ett högt upplevt self-efficacy också innebär att idrottarna har en hög motivation och upplever de att prestationen blir bättre. Att det finns en negativ korrelation mellan upplevd prestation på tävling och anxiety innebär att om idrottaren har hög anxiety så blir prestationen sämre och vice versa.

Tabell 1. Tabellen visar relationen mellan anxiety (Scat), uppgiftorigenterad målinriktning (Task), individorienterad målinriktning (Ego), prestation, socialt stöd och self-efficacy (SE). (n=117).

	Socialt stöd	Scat	SE	Task	Ego	Prest2	Prest1
Socialt stöd	1,00	0,08	0,1	0,31**	0,10	- 0,09	-0,00
Scat	0,08	1,00	- 0,08	0,04	0,02	- 0,23*	- 0,00
SE	0,1	- 0,08	1,00	0,31**	0,25**	0,24**	0,27**
Task	0,31**	0,04	0,31**	1,00	0,50**	0,05	0,34**
Ego	0,10	0,02	0,25**	0,50**	1,00	0,20**	0,89**
Prest2	0,09	- 0,23*	0,24*	0,05	0,20*	1,00	0,51**
Prest1	- 0,00	- 0,00	0,27**	0,34**	0,19*	0,51**	1,00

Instrumenten mäter: Socialt stöd (mäter upplevt stöd från sin omgivning), Scat (mäter anxiety nivå), SE (mäter generella self-efficacy), Task (Uppgiftsorienterad målinriktning), Ego (individorienterad målinriktning), Prest2 (prestation under tävling), Prest1 (prestation under träning).

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Tabell 2. Visar lagidrottares (n=64) och individuella idrottares (n=53) medelvärden och standardavvikelser i de undersökta variablerna.

	Lagidrottare		Individuella idrottare	
	M	Sd	M	Sd
Prestation	5,80	1,62	6,87	1,64
Motivation	3,56	0,43	3,69	0,61
Self-efficacy	2,88	0,43	2,86	0,52
Anxiety	2,06	0,26	2,04	0,24
Socialt stöd	6,17	1,19	5,88	1,08

Tabell 3. Visar män(n=64) och kvinnors(n=53) medelvärden och standardavvikelser i de undersökta variablerna.

	Män		Kvinnor	
	M	Sd	M	Sd
Prestation	6,08	1,67	6,53	1,71
Motivation	3,64	0,48	3,60	0,57
Self-efficacy	2,96	0,45	2,78	0,48
Anxiety	2,00	0,22	2,11	0,27
Socialt stöd	5,90	1,00	6,22	1,29

Könsskillnader i self-efficacy.

Resultatet av studien visar att det finns en skillnad mellan hur män och kvinnor upplever sitt self-efficacy ($F_{64, 53} = 4,34$, $p = 0,04$, $\eta^2 = 0,88$). Idrottsmännen rapporterar högre nivåer av self-efficacy än vad kvinnorna som idrottar gör.

Skillnader mellan lag-och individuella idrotter i relation till self-efficacy.

Resultatet visade att det inte fanns någon skillnad mellan grupperna individuella idrottarens upplevda nivå av self-efficacy ($F_{64,53} = 0,003$, $p = 0,74$, $\eta^2 = 0,001$). Detta innebär att det i föreliggande studie inte fanns några tecken på att lagidrottare och individuella idrottare skulle skilja sig i nivå av self-efficacy inför deras idrott.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka om self-efficacy skiljer sig mellan två olika grupper av idrottare, lagidrottare och individuellt inriktade idrottare samt om self-efficacy upplevs olika av kvinnor och män. Utifrån Feltz & Chase (1998, figur 1) källor till self-efficacy var det av intresse att studera samband mellan socialt stöd, motivation, anxiety, prestation och self-efficacy. Studier som tidigare undersökt self-efficacy och idrottare har endast inriktat sig på en specifik grupp medan denna studie inriktar sig på två stycken olika grupper. I studien undersöktes det samband mellan idrottarnas motivation och deras upplevda self-efficacy, om idrottarnas sociala stöd påverkar deras upplevda self-efficacy och om deras anxietynivå påverkar deras self-efficacy. Studien undersöker även om motivationen, sociala stödet och idrottarens anxietynivåer påverkar den upplevda self-efficacy hos idrottarna och om det i längden påverkar deras prestation.

Skillnader mellan self-efficacy hos lag- och individuella idrottare.

I föreliggande studies resultat kunde ingen skillnad mellan grupperna lag- och individuella idrottare hittas. Anledningen till att studera dessa två grupper var för att det skulle vara intressant att studera två stycken typer av idrottare då de inte studeras samtidigt särskilt ofta. Individuella idrotter kan skilja sig ganska mycket mot lagidrotter. Det hade kunnat uppstå skillnader mellan idrottarna då hypotesen om att det eventuellt skulle skilja sig mellan grupperna lag- och individuella idrottare byggdes på att inom båda idrotterna består av många olika situationer och det är upp till varje enskild individs tilltro till sin förmåga till att klara av de olika situationerna som kan komma att uppstå. Då lagidrott vanligtvis består av fler moment än individuella idrotter finns det också fler saker som idrottaren kan känna sig osäker på. Individuella idrottare har inte heller någon annan att förlita sig på än sig själv gällande prestation till skillnad från lagidrottare som kan förlita sig på sina medspelare. I individuella idrotter kan bara en person påverka sitt resultat medan i lagidrotter är till exempel en fotbollsspelare mycket beroende av sin målvakt där den kan vara avgörande om en försvarsspelare väljer att jobba hem eller inte. Däremot kan lagidrottarna ställas mot fler oförutsägbara situationer där han inte känner sig trygg i till skillnad från en individuell idrottare. Exempelvis kan en anfallsspelare i fotboll hamna i en ovan situation som siste man i försvaret, något som kan leda till att han känner sig osäker och i just den situationen ha ett lägre self-efficacy. I individuella idrotter är dessa situationer i mindre utsträckning förekommande. Self-efficacy är viktigt när det kommer till hur en uppgift ska lösas och hur den uppgiften utspelar sig (Bandura, 1986). Inom lagidrotter är det flera individer som ska lösa en uppgift tillsammans och hur uppgiften utspelar sig kan bero på mer än en individs roll, därför kan self-efficacy variera mellan olika individer. Lagidrottare kanske har hög self-efficacy när det kommer till att lägga straffar men dock inte så hög self-efficacy när det kommer till att utmana en motspelare för att göra mål under match. Mack, Miller, Smith, Monaghan och German (2008) fann i sin studie att basketspelares kollektiva self-efficacy var högt då spelarna i laget hade presterat framgångsrikt och de fick en större tro till att de skulle

lyckas i kommande matcher. Lagidrottare ställs mot fler situationer och kanske inte känner sig lika säkra i alla olika situationer än de individuella idrottarna som är mer specialiserade inom just sin gren. Jackson, Beauchamp och Knapp (2007) undersökte tennisspelare med partner för att se om individens satsning påverkades av den andra medspelaren, resultatet visade att engagemanget och self-efficacy ökade hos de båda parterna. Hade personen låg tilltro till sin partner blev tävlingsresultat sämre. Att resultatet inte visade någon skillnad mellan lag- och individuella idrottare kan bero på att lagidrottaren upplever sin self-efficacy mer generellt inför idrotten och inte inför varje situation. Det kan också bero på att de individuella idrottarna känner lika inför situationerna de ställs inför och self-efficacy varierar lika mycket för dem som det gör för lagidrottarna samt i lika stor utsträckning påverkas av tidigare resultat. De kan således känna att de kan påverka lika mycket i prestationstillfället som en lagidrottare kan påverka i sin situation. Avslutningsvis kan resultatet bero på att en individs self-efficacy inte beror på själva idrotten individen utför utan istället beror på individens egen vilja och förmåga till att lyckas. Sammanfattningsvis kan det konstateras att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan lag- och individuella idrottare. Men att det går att diskutera utifrån de olika aspekterna när det kommer till tidigare prestationer, typ av uppgift och en individs egen tro till sin förmåga. Dock är det svårt att veta exakt hur exempelvis fotbollspelare upplever self-efficacy i ett friläge. Det kan vara svårt att svara på frågor om specifika situationer när det uppstår så många olika situationer för en lagidrottare.

Self-efficacy och kön.

Enligt tidigare studier har det visat sig att det skiljer sig i self-efficacy mellan män och kvinnor inom många olika områden. I föreliggande studie visade resultatet att det fanns en skillnad mellan män och kvinnors upplevda self-efficacy. Vår hypotes rörande skillnad mellan könen var att det skulle komma att finnas en skillnad mellan könen. Enligt resultatet i studien har män högre grad av self-efficacy än kvinnor men dock en relativt svag skillnad. Detta kan kopplas till hur kvinnor mer generellt sett har lägre förväntningar på sitt idrottande (Crandall, 1969). Det kan bero på att kvinnor i högre grad än män har större press och krav på sig själva då idrott oftast är mer utmanande och fysiskt krävande för en kvinna jämfört med en man. Vissa moment inom idrott kan vara både fysiskt och psykiskt ansträngande för en individ att ta sig an, den fysiska aspekten kan kanske vara en förklaring till att kvinnor kan tvivla mer på sina förutsättningar till uppgiften och har en lägre upplevd self-efficacy. Young (2000) menar att flickor presterar sämre än killar när de kastar boll beror på att flickorna har ett speciellt sätt att röra sig på, både när det kommer till kroppsstyrka och fysisk ansträngning. Pojkar känner mer tillfredsställelse till idrott och uttrycker i högre grad sina mål (Quatman och Watson, 2001). Detta skulle även kunna bero på att kvinnor inte har en lika hög tro på sin förmåga som männen vilket kan leda till en rädsla inför att misslyckas med vissa uppgifter. Vidare skulle detta kunna innebära att män har en högre tro till den egna förmågan till att lyckas och antar sig mer utmanande uppgifter. Bandura (1997b) menar att individer som har hög self-efficacy tar mer utmanande mål än individer med låg self-efficacy. Bandura (1997b) menar kvinnors låga self-efficacy skulle kunna bero på att de lever i en mer traditionell manlig miljö som påverkar deras utveckling, prestationer och motivation till att avancera. Kvinnor kanske oroar sig mer för vad omgivningen ska tycka om dem vilket kan vara leda till att de vidtar en mer tillbakadragen roll och inte antar mer utmanande uppgifter. Det skulle även kunna bero på att kvinnor tenderar att tänka mer negativt om sina förutsättningar kring en uppgift, vilket kan leda till att deras self-efficacy är lägre än männens. Inom idrott är det till fördel att försöka öka kvinnors tro på sig själva till att lyckas, genom att uppmuntra, peppa och ge positiv feedback till dem efter prestationer. Bandura (1997b) menar att om en person har låg self-efficacy påverkar det personens tankar om sig själva, om sin förmåga och sina prestationer

negativt. Sammanfattningsvis kan resultatet i studien anses pålitligt då resultatet visade att det fanns en signifikant skillnad mellan self-efficacy och kön, även att mycket att annan tidigare forskning kan stärka detta.

Samband mellan self-efficacy och prestation.

Resultatet i föreliggande studie visar att det finns ett samband mellan self-efficacy och prestation både under träning och tävling. Detta tyder på att då deltagarna både upplever att prestationen är bättre, samt att deras self-efficacy är högre under träningstillfället vilket innebär att ett högt self-efficacy är att föredra för maximal prestation. Feltz och Chase (1998) menar med sin modell att tidigare prestationer påverkar idrottarens self-efficacy vilket bekräftas i föreliggande studie. Tidigare misslyckade prestationer kan leda till att en individs self-efficacy sänks (Feltz & Chase, 1998) vilket även skulle kunna leda till att en individ upplever ångest över de tidigare misslyckade prestationerna. Det finns en stark koppling mellan self-efficacy och prestation, detta är något som tidigare forskning bland annat stödjer (Terry, 1989; Pajares, 2006) och många tidigare studier har visat att det finns positiva samband när det kommer till god self-efficacy och framgångsrika prestationer inom idrotten (Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000; Feltz, 1988). Detta bekräftar resultatet i studien rörande positiva samband gällande self-efficacy och prestation. Feltz och Chase self-efficacymodell (Figur 1) visar att prestationer och beteenden påverkas av individens self-efficacy. Den visar också att en komponent som ligger till grund för self-efficacy är tidigare prestationer. Vilket kan innebära att ett beteende medför en prestation, bra eller dålig, som sedan påverkar idrottarens self-efficacy, som i sin tur påverkar de framtida beteende och tankemönster. Feltz och Chase (1998) menar att mentala erfarenheter också är en grundläggande komponent till self-efficacy. Även denna komponent återkopplas från tidigare prestationer och hur upplevelsen var under den. Det påverkar också idrottarens upplevelse och self-efficacy till kommande uppgift. Bandura (1997a) menar att en viktig källa för self-efficacy är självmodellinlärning, de kan påverka en individs prestation genom att inverka på individens tro till sin förmåga. Denna källa kan komma att betyda mycket för en individs prestation då individens tidigare framgångar och misslyckanden kan påverka de kommande prestationerna. Den kan ha betydelse för hur hög self-efficacy en individ har när det kommer till prestation inom idrott. Resultatet av studien tyder på att self-efficacy har betydelse för prestation på tävling och träning, vilket kan betyda att tidigare forskning rörande detta stämmer relativt bra. Tidigare prestation under träning och tävling kan anses påverka en individs upplevda grad av self-efficacy.

Prestation i samband med anxiety/anspänning.

Resultatet av studien visar att det finns en svag negativ korrelation mellan upplevd prestation på tävling och upplevd anxiety/anspänningsnivå. Detta innebär att en hög upplevd anspänningsnivå ger ett försämrat tävlingsresultat vilket kan innebära att om idrottaren kan lära sig att kontrollera sin anspänningsnivå kan det leda till att resultatet av handlingen utspelar sig annorlunda. Lär sig en idrottare att hantera sin nervositet kan resultatet av prestationen bli bättre och mer önskvärt för personen. Är det till exempel yttre faktorer som publik som gör att personen känner sig nervös inför en prestation, kan personen kanske lära sig hantera de faktorer som skulle kunna bidra till personens anspänning eller vända det till sin fördel. Tidigare misslyckade prestationer kan också leda till att en individs self-efficacy sänks (Feltz & Chase, 1998) vilket även skulle kunna leda till att en individ upplever ångest över de tidigare misslyckade prestationerna. Öhman (1994) menar att ångest kan vara förknippat med situationen och att flera individer kan känna ångest vid prestationstillfälle

eller utmaningar där de tror att de kommer misslyckas. Något uppseendeväckande med studien är att det inte finns några samband mellan anxietynivå och prestation på träning. Detta skulle kunna bero på att idrottarna inte sätter lika stor press på sig i träningsituation som de gör under tävling. De utsätts inte heller för samma press från exempelvis medspelare och tränare under träning. De utsätts inte heller för press och förväntningar från publik och i viss mån media beroende på vilken nivå idrottarna befinner sig. Däremot visade Martin och Gills (1991) studie att det fanns ett starkt samband mellan self-efficacy och anxiety gällande framtida prestationer.

Samband mellan self-efficacy och socialt stöd.

Hypotesen i studien rörande socialt stöd och self-efficacy stämmer inte överens med resultatet i studien, då det inte finns något samband mellan variablerna.

Socialt stöd innefattar stödet från familj, vänner, lagkamrater, tränare osv. Om en individ känner att hon har tillräckligt med socialt stöd från sin omgivning leder det till en högre upplevd tillfredsställelse och en trygghet i en situation (Granér, 1994). Att det inte fanns något signifikant samband när det kom till socialt stöd och self-efficacy kan bero på att socialt stöd är viktigt för många andra delar, som till exempel för att en person ska må bra, men kanske inte lika viktig del när det kommer till self-efficacy. En individ känner kanske mer glädje och trygghet till en uppgift snarare än att det påverkar idrottarens upplevda self-efficacy.

Om en individ känner att den har en generell upplevd positiv bild av sig själv och sina relationer, samt en stark tro till sin förmåga av att kunna skapa betydelsefulla relationer ökar individens self-efficacy (William & Galliher, 2006). Detta bör kopplas till att socialt stöd är en viktig del när det kommer till self-efficacy mer generellt. Det kan vara viktigt att belysa att self-efficacy är en viktig påverkande faktor för en individs self-efficacy i andra sammanhang. Rent allmänt kan self-efficacy och socialt stöd anses viktig i till exempel vardagen, motverka depression och psykisk/ fysisk sjukdom med mera, detta i enighet med Williams och Galliher studie (2006). Utifrån detta är socialt stöd troligtvis viktigt gällande upprätthållande av idrottandet och lyckade resultat under en längre tid då Banduras forskning och teorier (1977; 1986; 1997) står bakom att socialt stöd är viktigt för generellt self-efficacy. Enligt Feltz och Chases (1998) self-efficacymodell och tidigare även tidigare nämnt är det sociala stödet en viktig faktor för self-efficacy och i sin tur också återupphållandet av vanor och motivation till uppgifter. Dock motsätter sig föreliggande studie angående idrottare mot exempelvis Granér (1994) som menar att socialt stöd ökar tryggheten hos idrottaren och gör att han kan känna sig säker på sin förmåga. Varför föreliggande studie motsäger sig mot dessa studier och också hypotesen kan bero på att antalet deltagare i studien var för få. Det skulle även kunna bero på att just i tävlingssituationen spelar inte detta någon roll och att idrottaren inte reflekterar över det sociala samspelets roll i situationen. Då idrott är så prestationsinriktat och self-efficacy så inriktat på situationen kan det således vara svårt att se sambandet mellan hur det sociala stödet har inverkan på idrottarens upplevda self-efficacy. Det kan bero på att även fast idrottaren känner stöd från sin omgivning utanför idrotten inte kan inte använda sin trygghet från omgivningen i sin idrott i ett utsatt läge där idrottaren själv påverkar hur väl han kommer att prestera. Det kan också innebära det motsatta att om idrottaren inte upplever stöd från omgivningen känner att han måste prestera för att hävda sig socialt eller känner sig osäker och har lågt self-efficacy. En aspekt till att inget samband kunde hittas kan bero på att det inte undersöktes vilka nivåer deltagarna idrottade på. Resultatet skulle kunna ha blivit annorlunda om studien hade undersökt till exempel enbart elitidrottare. Att det inte fanns ett samband mellan socialt stöd och self-efficacy i denna studie innebär att det upplevda sociala stödet inte kommer att vara en indikator för vilket upplevt self-efficacy idrottaren kommer att uppvisa i

prestationstillfället och således har de inget med varandra att göra i en idrottssituation enligt föreliggande studies resultat. Socialt stöd är med detta sagt inte oviktigt för idrottare. Det har i denna studie visat sig att socialt stöd inte har ett samband med self-efficacy och prestation. Det säger alltså ingenting om exempelvis hur länge idrottaren kommer att hålla på med sin idrott eller hur väl han eller hon trivs med idrotten eller laget samt hur gärna hon vill gå till nästa träning. Inte heller säger det att socialt stöd är oviktigt i längden för ett framgångsrikt idrottande och utveckling.

Samband mellan self-efficacy och motivation.

Enligt Roberts (1992) och Hassmén, Hassmén och Plate (2003) har self-efficacy i samband med motivation har haft en stor betydelse inom forskning rörande idrott då den grundar sig på en individs inställning om sin förmåga att kunna påverka den egna prestationen. I föreliggande studie hittades ett samband gällande self-efficacy och motivation. Resultatet visade att idrottarnas self-efficacy hade samband med hur motiverade de blev. Deltagarnas medelvärden ger en indikation på att ett högt self-efficacy har samband med en högre motivation. Den uppgiftsorienterade målinriktningens medelvärde var lite högre än resultatorienterad målinriktning, detta skulle kunna bero på att individer tar sig an uppgifter de känner att de kommer att lyckas med, vilket i sin tur leder till ett framgångsrikt utförande och även ett högt self-efficacy. Feltz och Lirgg (1992) menar att upprepade framgångsrika prestationer kan öka en individs motivation till uppgiften och motivationen till att anstränga sig mer. Att den uppgiftsorienterade målinriktningens medelvärde var högre kan bero på individerna i studien under en längre tid utövat idrotten och känner sig trygg i den. Det skulle kunna vara så att lagidrottare är mer uppgiftsorienterade än individuella idrottare, då lagidrottare oftast utför en uppgift tillsammans. Inom lag är spelarna beroende av varandra och att de jobbar mot samma mål, därav blir uppgiftsorienterad målinriktning en viktig beståndsdel inom lagidrott. Kopplas detta till Feltz och Chase teori (se figur 1) rörande källor för self-efficacy är verbal övertygelse en av de viktiga källorna för self-efficacy. Detta kan komma att vara relevant för idrottarens motivation till olika uppgifter. Den verbala övertygelsen blir viktig för en individ om den kommer från någon som idrottaren litar på och respekterar dock så kanske inte det påverkar en individs self-efficacy. Den verbala feedbacken är viktig då individen kan få positiv uppmuntran eller kommentarer vilket kan öka en individs glädje till idrotten och även öka personens self-efficacy.

Tidigare forskning rörande self-efficacy har visat att människors uppfattning av sin förmåga påverkar deras motivation och prestation. Den uppgiftsorienterade delen kan komma att beröra en individs motivation till att prestera eller lära sig en ny färdighet istället för att fokusera på andras färdigheter eller prestationer. Resultatorienterad målinriktning framkom även som ett samband med self-efficacy, det skulle kunna bero på att individens känslor, motivation och handlingar inför en uppgift har ett samband med nivån av self-efficacy. För att en individ ska kunna utföra en handling krävs det motivation inför den (Bandura, 1997b), detta kan även kopplas till de individorienterade då motivation spelar en viktig bidragande roll till graden av upplevd self-efficacy inom idrott. Personer som motiveras utifrån personlig utveckling och personliga mål skulle kunna vara individuella idrottare som väljer mer resultatorienterade mål. Det är viktigt att en individ har en inre motivation till en uppgift då det leder till en högre ansträngning och mer glädje till den. Att en individ finner att de motiveras utav sina egna resultat eller att uppnå visa förbättringar till kommande prestationer kan kopplas till detta. Den resultatorienterade skulle kunna vara mer relevant när det kommer till individuella idrottare då de kanske fokuserar mer på sina egna bedrifter än på själva uppgiften. Enligt Feltz och Chase (1998) är *Föreställande* (se figur 1) av andras prestationer är inte en uppfattning över hur bra idrottaren själv är utan hur bra motståndare presterar. Detta

är något som de resultatorienterade individerna inte eftersträvar utan kanske mer de uppgiftsorienterade. De kan vara så att de uppgiftsorienterade idrottarna tittar mer på sina motståndares tidigare prestationer för att se hur de agerar och hur bra de är. På så sätt jämför idrottaren det han uppfattar från motståndare med sin egna uppfattade förmåga.

Bandura (1997a) menar att individers känslomässiga tillstånd är avgörande för deras tro till den egna förmågan, motivation och hur en individ väljer att agera i en situation. Individer med hög nivå av resultatorienterade mål fokuserar mer på att jämföra sig med de egna prestationerna och resultaten. Inom idrott finns det många olika aspekter som kan göra en individ motiverad som till exempel lagkamraterna, gemenskap, utveckla färdigheter eller tävla mot andra med mera. Hur en individ upplever sin tillvaro och omgivning påverkar i sin tur motivationen till att delta eller att avstå ifrån att delta. Vidare kan individens känslor och motivation till en uppgift samt hur de kommer att agera i situationen påverka graden av self-efficacy. Liksom i McCauleys (1992) och Feltz (1992) studier så stärker också föreliggande studie att uppfattningen om den egna förmågan påverkar hur motiverad idrottaren är för kommande utmaningar vilket i sin tur påverkar kommande prestationer.

Samband mellan self-efficacy och anxiety/ anspänning.

Bandura (1997a) menar att en person med låg self-efficacy riskerar att känna sig osäker och stressad i jämförelse med personer med hög self-efficacy. Vår hypotes rörande sambandet mellan nivå av anspänning och upplevd self-efficacy var således att det skulle finnas ett samband mellan dessa och att en hög anspänningsnivå skulle vara negativt för idrottarens self-efficacynivå. Dock visade resultatet av studien att det inte fanns ett samband mellan dessa (Tabell.1). Detta kan innebära att idrottarna i studien känner kontroll över sin anspänningsnivå och hålla den på en önskvärd nivå även om de inte har hög self-efficacy. Feltz och Chase (1998) menar att hög anspänning oftast försämrar prestationen vilket leder till att en individs self-efficacy tenderar till att vara högre när anspänningen är låg och Martin och Gills (1991) studie som visade att det finns ett starkt samband mellan anxiety och self-efficacy över kommande prestation. Detta samband fanns alltså inte i föreliggande studie. Dock stämmer det första påståendet om att anspänning försämrar prestation, vilket nämnts tidigare i texten. Anledningen till att resultatet visade att det inte fanns något samband kan bero på att anspänningen inte påverkar idrottarens nivå av uppfattad self-efficacy. Enligt Feltz och Chase (1998) är fysiska tillstånd och känslomässiga tillstånd två källor för upplevd self-efficacy (se figur 1). Detta kan betyda att idrottarna känner att de är tillräckligt fysiskt förbereda inför en prestation och att de har positiva tankar och känslor inför prestationen. Men eftersom anspänningen inte påverkar deras self-efficacy kan andra källor komma att göra det som till exempel fokus, koncentration eller trötthet. Idrottaren kan således enligt föreliggande studies resultat ha vilken anspänningsnivå som helst utan att detta påverkar idrottarens self-efficacy. Anspänningen kan således komma från olika saker som exempelvis publik eller medspelare samtidigt som tron på den egna förmågan i den situationen inte påverkas.

Metoddiskussion

Generaliserbarheten i studien är ganska god och skulle kunna gälla för alla idrottare inom de områden som undersökts. Reliabiliteten i studien är relativt bra men det hade varit av fördel att ha ett högre antal deltagare med i studien för att på så sätt göra studien mer tillförlitlig. I och med att studien har gjorts på så många olika idrotter och att människor är olika så kan man inte vara säker på att samma resultat skulle framkomma om undersökningen görs om inom en annan grupp. Eftersom deltagarna i studien fått fylla i frågor angående sina prestationer som kan ha skett sedan en tid tillbaka, kan det medföra en risk för bias. Polit och

Beck (2008) menar att bias är en inverkan av något som förvrider resultatet och kan försvaga validiteten i en studie. Det kan ha varit svårt för deltagarna att återminnas hur de kände under själva prestationen och det kan i sin tur ha lett till felaktiga svar. Frågorna i enkäten rörande idrottarnas prestation innebar att de fick uppskatta sin prestation under träning och tävling under de tre senaste månaderna vilket innebär att svaren är subjektiva och inte direkt kopplade till hur den faktiska prestationen var. Idrottarna kanske hade högre press på sig under tävlingstillfället vilket kan innebära att idrottaren trots en bra prestation inte var nöjd med resultatet vilket kan innebära att idrottaren svarar en lägre siffra. Något som också bör tas i beräkning är att en uppskattad åtta i formulären för en idrottare kanske innebär en sju eller en sexa för en annan. Detta kan minska tillförlitligheten på prestationsvariabeln. Resultatet i vår studie kan eventuellt ha påverkats av bias. Deltagarnas sinnesstämning vid den tidpunkten som enkäterna bevarades kan även vara en tänkbar bias i resultatet, då de kanske kände mer positiva eller negativa känslor än vad de verkligen gjorde under själva prestationen.

Att det inte valdes att undersöka vilken nivå deltagarna idrottade på kan ha påverkat resultatet, vi kanske hade fått starkare samband mellan de variabler vi undersökte om vi till exempel bara hade inriktat oss på att undersöka elitidrottare. Att inriktning av nivå av idrottare inte valdes berodde att det istället ville göras en studie som jämförde olika typer av idrottare.

Det var inte så många bortfall i studien vilket kan tyda på att frågorna i enkäterna var intressanta och relevanta för deltagarna att besvara. I framtiden hade det varit av fördel att tidigare kontakta och besöka deltagare för att inte få en negativ tidspress på sig. Det hade varit av fördel att undersöka deltagarna så likt som möjlig under samma miljö och omständigheter, då visa fick fylla i enkäterna i skolan och visa i idrottssalar med mera. Genom goda förberedelser av en väl hopsatt enkätundersökning och analyser av data med hjälp av SPSS, har metoddelen i undersökningen tillämpas sig väl och kan anses tillförlitlig.

Implikationer

Ledare och tränare skulle kunna uppmuntra kvinnor till att våga anta större utmaningar och sätta högre mål. De skulle även kunna uppmuntra kvinnorna, ge dem komplimanger och kommentarer på deras prestationer för att försöka öka deras tro på sin förmåga. Thenberge (1994) menar att det kan vara en fördel till att uppmuntra kvinnor till att visa sina svagheter, vilket kan leda till att de får en ökad tro på sig själva när det kommer till idrott. Inom föreningar med både män och kvinnor är det viktigt att ge kvinnor lika mycket uppmärksamhet och förutsättningar till sitt idrottande. Då i många föreningar männen får de bästa träningsstiderna och mer pengar ifrån föreningen.

Ett råd till idrottare skulle kunna vara att de bör tänka mer positivt när det kommer till misslyckade prestationer. Feltz och Chase (1998) menar att en individs tidigare misslyckade prestationer kan leda till ett sänkt self-efficacy och skapa ångest över tidigare misslyckade prestationer. Det kom fram i resultatet i studien att self-efficacy påverkar prestationen och därför kan det vara tänkvärt att mer se till de lyckade prestationerna än till de misslyckade. Fokuserar en individ på bara de lyckade prestationerna kan det skapa ett starkare self-efficacy och självförtroende till kommande prestationer. Eller så bör idrottaren försöka se vad som är dåligt i föregående prestation och ändra detta och göra annorlunda till nästa gång. Genom att försöka höja self-efficacy under tävlingstillfälle snarare än att det är högst under träningstillfälle kan således prestationen bli bättre.

Framtida forskning

I studien studerades bland annat resultatorienterad motivation och uppgiftsorienterad motivation. Det kan skilja mellan en individ som idrottar för skoj skull, vill vara delaktig,

komma i form och en individ som idrottar för att den vill tävla, få belöningar eller en hög social status (Björklund, 2001). Det hade varit av intresse att undersöka motivation djupare i relation till upplevda self-efficacy. Förutom resultatorienterad- och uppgiftorienterad motivation vore det intressant att studera vilka andra motivationsfaktorer som påverkar en individs self-efficacy. Det finns många faktorer som kan göra en individ motiverad till en uppgift förutom de som har redan undersökts i föreliggande studie, men påverkar de även individens self-efficacy? Faktorer som skulle vara intressant att undersöka är till exempel kompisskap, färdighetsutveckling, laganda, tävling, glädje, miljöfaktorer, hälsa och kompetens för att se om det finns något samband mellan dessa och self-efficacy.

Eftersom resultatet inte visade någon skillnad mellan individuella- och lagidrottares self-efficacy hade istället varit intressant att studera någon annan grupp. För att närmare studera prestation i samband med self-efficacy vore det av intresse att i framtiden studera idrottares self-efficacy både innan och efter tävling. Det kan även vara intressant och se om self-efficacy skiljer sig när det kommer till vilken nivå idrottare tävlar på, om amatöridrottares self-efficacy skiljer sig från elitidrottares self-efficacy. Det skulle också vara intressant att studera om det skiljer sig beroende på vilken ålder idrottarna har då det kan finnas mycket som skiljer en ungdom från en som ex. börjar bilda familj, både i vardagen och inom idrotten som kan inverka på hur du uppfattar sig själva och sitt idrottande. Det kan finnas olika värderingar om vad som är viktigt då de befinner sig i olika stadier i livet både idrottsmässigt och personligt. Det skulle också vara intressant att studera hur self-efficacy ändrar sig hos idrottarna över en längre tid. Ett fåtal studier är gjorda på detta sätt men ytterligare forskning skulle med fördel kunna göras och på så sätt se hur self-efficacy ändras exempelvis beroende på resultat samt hur andra faktorer som sociala faktorer och stress inverkar på idrottarnas upplevda self-efficacy.

Då det i tidigare studier och i föreliggande studie visade att kvinnor har signifikant lägre self-efficacy än män, därför vore det av intresse att försöka öka kvinnors self-efficacy. Man skulle kunna undersöka detta genom en kvalitativ studie vilket kan identifiera kvinnors bakomliggande faktorer till idrottande och hur de motiveras osv.

Konklusion

Sammanfattningsvis utifrån undersökningarna som gjorts i studien konstaterades att män upplever att de har högre self-efficacy än kvinnor. Slutsatsen som drogs av detta var kvinnor hade lägre förväntningar på sitt idrottande och männen hade högre mål och bättre självförtroende när det kom till idrott. Det fanns ett samband mellan self-efficacy och prestation, vilket innebär att ett högre self-efficacy medför en bättre prestation. Har de tidigare erfarenheterna varit positiva och ett hög self-efficacy påverkar det en individs prestationer i framtiden. Detta innebär också att prestationen påverkas mycket av vilken nivå av self-efficacy idrottaren har. Ett samband mellan self-efficacy och motivation visade sig i studien vilket kan innebära att motivation inför en uppgift eller inför en ny situation kan ha betydelse för en individs self-efficacy. Det kan också innebära att en idrottares self-efficacy inför en uppgift kan göra att motivationen inför den ökar.

Referenser

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997a). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1997b). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 191-215.
- Bagge-Johansson, J., & Carlsson, C. (2006). *Skillnader och samband mellan attributioner och situationsspecifikt självförtroende. Kön och åldersaspekter, samt skillnader mellan idrottskategorier och positiva och negativa prestationer*. publicerad kandidatuppsats, Högskolan i Halmstad, Halmstad, Sverige.
- Björklund, C. (2001). *Work motivation – Studies of its determinants and outcomes*. Stockholm school of economics. Stockholm, Elander Gotab.
- Cartoni, A. C., Minganti, C., & Zelli, A. (2005). Gender, age, and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28, 3-17.
- Chase, M. A., Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 180-201.
- Chiou, W-B., & Wan, C-S. (2007). The dynamic change of self-efficacy in information searching on the internet: Influence of Valence of Experience and prior Self-efficacy. *The Journal of Psychology*, 14, 589-603.
- Crandall, V. C. (1969). Sex differences in expectancy of intellectual and academic reinforcement, in C. F. Smith (Ed.), *Achievement-related motives in children*. (pp. 11-45). New York: Russell sage foundation.
- Dowrick, PW (1991). *Praktisk guide till att använda video i beteendevetenskap*. New York : Wiley.
- Duda, J. L. (1989) Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, p. 318-335.
- Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurements of goalperspectives in the physical domain. I J. L. Duda (Red.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Engler, B. (1999) *Personality theories, fifth edition*. Houghton Mifflin Company.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sport performance. I Pandolf, K. B. (red.) *Exercise and Sport Sciences Reviews*. (pp. 423-457). New York: MacMillian

- Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A Self-efficacy perspective. Ref i Roberts, G. C. (Red.), *Motivation in sport and exercise*. Sid. 107-128. Champaign: Human Kinetics
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects on in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*, 132-143.
- Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches*. I. Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. (red.), *Handbook of Sport Psychology, 2a uppl.* (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D. L. & Chase, M. A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. I Duda, J. L. (red). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp. 65-80). Morgantown, WV: Fitness information Technology.
- Flowers, R. A., & Brown, C. (2002). Effects of sport context and birth order on state anxiety. *Journal of Sport Behavior, 25*, 1, 41-56.
- Granér, R. (1994). *Personalgruppens psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Gelinas, R. & Munroe-Chandler, K. (2006). Psychological skills for successful icehockey goaltenders [Electronic version]. *The Online Journal of Sport Psychology, 8*, 2.
- Geisler, G. W., W. & Leith, L. M. (1997). The effects of self-esteem, self-efficacy, and audience presence on soccer penalty shot performance. *Journal of Sport Behavior, 20*, 322-337.
- Haglund, B J A. & Svanström, L. (1995) *Samhällsmedicin – en introduktion, andra upplagan*, Lund: Studentlitteratur.
- Harrison, L. Jr., Lee, A. M., & Belcher, D. (1999). Race and gender differences in sport participation as a function of self-schema. *Journal of sport & social issues, 23*, 287-307.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur & kultur.
- Hu, L., Motl, M., M., McAuley, E., & Konopack, J., F. (2007). Effects of Self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged woman. *International Journal of Behavioral, 19*, 154-214.
- Jackson, B., Beauchamp, M., R. & Knapp, P. (2007). Relational Efficacy Beliefs in Athlete Dyads: An investigation using Actor-Partner Interdependence Models. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*, 170-189.
- Koskinen-Hagman, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Swedish version of the general self-efficacy scale. Hämtad 19 april, 2011, från: <http://userpage.fuberlin.de/~health/swedish.htm>
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects on self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of sport behavior, 25*, 331- 345.

- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Leganger, A., Kraft, P., & Røysamb, E. (2000). Perceived self-efficacy in health behaviour research: Conceptualisation, measurement and correlates. *Psychology & Health*, 15(1), 51-69.
- Lodewyk, K. R., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 362-377.
- Lyden, J. A., Chaney, L. H., Danehower, V. C., & Houston, D. A. (2002). Anchoring, attributions, and self-efficacy: An examination of interactions. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 99-117.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. I Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (Eds), *Competitive anxiety in sport*. (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, J.J. & Gill, D.L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- Mack, M. G., Miller, C., Smith, B., Monaghan, B., & German, A. (2008). The Development of Momentum in a Basketball Shooting task. *Journal of Sport Behavior*, 3, 254-263.
- Maddux, J.E. (1995). *Self-efficacy, adaptation and adjustment*. Theory, research and application. New York: Plenum.
- McCauley, E. (1992). Understanding exercise and achievement behavior: A self-efficacy perspective. I Roberts, G.C. (Eds.): *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, M., Carlyle, S., & Pease, R. (1992). The relationship between motivation and self-efficacy and in competitive athletes participating in swimming ice hockey and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 15, 3. 201-208.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 3.

- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. L., Ho, C-H., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure research*, 39, 705-727.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence. *Implications for Teachers and Parents*, 15, 339-367.
- Pervin, L. A & John, O. P. (1999). Kap 6. Social cognitive theory of personality. *Handbook of Personality*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. New Jersey: Pearson Education.
- Polit, D. & Beck, C. (2008). *Nursing research, Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (Eighth Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Plate, J. (1993). *Prestationspsykologi I praktiken*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Quatman, T., & Watson, C.M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162, 93-117.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. I Y. L. Hanin (Red.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shane, S., Locke, E. A., & Collins, C. J. (2003). Entrepreneurial motivation. *Human Resource Management Review. Special Issue: Methodological Issues in Absenteeism Research & Human Resource Management and Entrepreneurship*, 13, 257-279.
- Singleton, D. A., & Feltz, D. L. (1999). *The effect of self-modeling on shooting performance and self-efficacy among intercollegiate hockey players*. Michigan State University.
- Stone, D. N. (1994). Overconfidence in initial self-efficacy judgements: Effects on decision processes and performance. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 59, 452-474.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 103, 193-210.
- Terry, P. C. (1989). *The winning mind*. Weilingborough. Northants Thomsons.
- Theberge, N. (1994). Toward a feminist alternative to sport as a male preserve. I Hu, L., Motl, M., M., McAuley, E., & Konopack, J., F. (2007). Effects of Self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged woman. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2, 92-96.
- Weinberg S. R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign IL: Human kinetics.

- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 855-874.
- Williams, J. M. & Krane, V. (1993). Psychological characteristics of peak performance. Ref i Williams, J. M. (red.). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto: Mayfield.
- Winfrey, M. L. & Weeks, D. L. (1993). Effects of self-modeling on self-efficacy and balance beam performance. *Perceptual and Motor Skills, 77*, 907-913.
- Young, I. (2000). *Att kasta tjejkast*. Stockholm: Atlas.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*, 30-41.
- Öhman, A. (1994). *Rädsla, ångest, fobi*. Scandinavian University Press/ Universitetsförlaget AS.

Bilaga 1 Enkät



IDROTTPSYKOLOGI

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

Hej & Tack för din medverkan i studien!

Först och främst vill vi informera dig om att denna studie är helt frivillig och att du kan avbryta den när du vill utan att behöva förklara för oss, dock är dina svar viktiga för oss och vår studie. Allt material i denna studie behandlas konfidentiellt och bakgrundsfrågorna är till för att vi ska kunna jämföra olika idrotter och skillnader mellan kön.

Syftet med denna enkät är att studera om faktorer som motivation, socialt stöd och anxiety påverkar situationsspecifikt självförtroende.

Var vänlig att fyll i enkäten noggrant, glöm inte ALLA påståenden och ta god tid på dig. Det är också viktigt att du svarar så ärligt du kan.

Var vänlig att svar på följande frågor:

Ålder: _____

Kön: _____

Idrott: _____

Hur nöjd är du med dina resultat på träning under de senaste 3 månaderna? Uppskatta ditt svar mellan 1-missnöjd till 10-mycket nöjd.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur nöjd är du med dina tävlingsresultat under de senaste 3 månaderna?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Läs påstående nedan och ange i vilken utsträckning du personligen håller med om varje påstående genom att ringa in det alternativ som stämmer bäst in på dig.

När känner du dig framgångsrik i idrott? Med andra ord, när känner du att en idrottsaktivitet har gått riktigt bra för dig?

Jag känner mig mest framgångsrik när:

	Tar helt avstånd	Tar Avstånd	Neutral	Instämmer	Instämmer helt
1. Jag är den enda som klarar spelet eller färdigheten	1	2	3	4	5
2. Jag lär mig en ny färdighet och det får mig att vilja träna mer	1	2	3	4	5
3. Jag gör bättre ifrån mig än mina kompisar	1	2	3	4	5
4. De andra är inte lika bra som jag	1	2	3	4	5
5. Jag lär mig något som är roligt att göra	1	2	3	4	5
6. Andra gör bort sig men inte jag	1	2	3	4	5
7. Jag lär mig något nytt genom att träna hårt	1	2	3	4	5
8. Jag arbetar riktigt hårt	1	2	3	4	5
9. Något jag lär mig får mig att vilja träna mer	1	2	3	4	5
10. Jag är bäst	1	2	3	4	5
11. En färdighet jag lär mig känns helt rätt	1	2	3	4	5
12. Jag gör mitt bästa	1	2	3	4	5

Besvara påståendena genom uppskatta värdena till det som passar in på dig.

- 1 = Tar helt avstånd
 2 = Tar delvis avstånd
 3 = Instämmer delvis
 4 = Instämmer helt

1. Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt. _____
2. Även om någon motarbetar mig hittar jag ändå utvägar att nå mina mål. _____
3. Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål. _____
4. I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera. _____
5. Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av bra. _____
6. Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter. _____
7. Vad som än händer klarar jag mig alltid. _____
8. Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning. _____
9. Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem. _____
10. När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft. _____

Uppskatta de påståenden som följer genom att svara med siffrorna 1,2 eller 3. Läs noggrant igenom varje påståenden och ta god tid på er att besvara för att undvika att det blir fel i formuläret.

Sällan=1, Ibland=2, Ofta=3.

Att tävla mot andra är socialt roligt	
När jag tävlar känner jag mig orolig	
Innan jag tävlar oroar jag mig för att inte kunna prestera	
Jag är en bra idrottsman när jag tävlar	
När jag tävlar oroar jag mig för att göra misstag	
När jag tävlar är jag lugn	
Att sätta mål är viktigt när jag tävlar	
När jag tävlar får jag en obehaglig känsla i magen	
Precis innan tävling märker jag att mitt hjärta slår snabbare än vanligt	
Jag gillar att delta i tävlingar som kräver mycket fysisk energi	
När jag tävlar känner jag mig avslappnad	
När jag tävlar känner jag mig nervös	
Lagsporter är mer spännande än individuella sporter	
Jag blir nervös innan matchen	
När jag tävlar brukar jag bli spänd	

Besvara frågorna nedan mellan siffrorna 1-7 vilket som passar in på dig.

1= instämmer inte över huvud taget

4=neutral

7= instämmer fullständigt

1. Det finns en speciell person som är tillgänglig när jag behöver stöd.

1 2 3 4 5 6 7

2. Det finns en speciell person som jag kan dela glädje och sorg med.

1 2 3 4 5 6 7

3. Min familj försöker verkligen att hjälpa mig.

1 2 3 4 5 6 7

4. Jag får den känslomässiga hjälpen och stödet som jag behöver från min familj.

1 2 3 4 5 6 7

5. Jag har en speciell person som är en viktig källa när det kommer till att trösta mig.

1 2 3 4 5 6 7

6. Mina vänner försöker verkligen att hjälpa mig.

1 2 3 4 5 6 7

7. Jag kan räkna med mina vänner om något går fel.

1 2 3 4 5 6 7

8. Jag kan prata om mina problem med min familj.

1 2 3 4 5 6 7

9. Jag har vänner som jag kan dela min glädje och sorg med.

1 2 3 4 5 6 7

10. Det finns en speciell person i mitt liv som bryr sig om mina känslor.

1 2 3 4 5 6 7

11. Min familj är villig att hjälpa mig att ta beslut.

1 2 3 4 5 6 7

12. Jag kan prata om mina problem med mina vänner.

1 2 3 4 5 6 7