Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Psykologi 61-90hp

Känsloreglering hos Elitidrottare

Känslor elitidrottare upplever timmen innan en viktig tävling och hur de hanteras

Författare: Lena Alfvén och Maria Lagerberg
Handledare: Björn Persson
Examinator: Rickard Carlsson
Termin: Ht 2020
Ämne: Psykologi
Nivå: Kandidat
Kurskod: 2PS60E

Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Förord

Ett stort tack till de elitidrottare som så generöst bidrog med sin tid för intervjuer vilka gav oss ett intressant underlag för vår analys. Utan er hade vår uppsats inte varit möjlig.

Vi vill även tacka vår handledare Björn Persson för stöd och feedback genom uppsatsprocessen.

Lena Alfvén och Maria Lagerberg

Abstract

The purpose of the study was, based on Gross' (2007) theory, to investigate elite athletes' emotion regulating strategies. The issue posed in the Study was the following: *What feelings does an elite athlete experience in the hour before an important competition and how does the athlete handle those feelings?* The study pertained to nine elite athletes in individual athletic disciplines. The compilation of data was performed through semi-structured interviews which were transcribed and analysed using a content analysis. The analysis resulted in six categories with 2-3 sub-categories. The six main categories were distraction, self-talk/pep-talk, social strategy, structure, attention focus and visualisation. The elite athletes conclusively stated that they did experience feelings during the hour just before an important competition and they gave the impression that they used emotion regulating strategies. These strategies were often used sub-consciously. Raising awareness of emotion regulating strategies can contribute to creating possibilities for enhanced performance.

Keywords

Emotion regulation, feelings, elite athletes, antecedent-focused regulation, response-focused regulation

Abstrakt

Syftet med studien var att utifrån Gross (2007) teori undersöka känsloregleringsstrategier hos elitidrottare. Studiens frågeställning var: *Vilka känslor upplever elitidrottaren timmen innan en viktig tävling och hur hanterar idrottaren de uppkomna känslorna?* Studien omfattade nio elitidrottare inom individuella idrotter. Datainsamlingen genomfördes med semistrukturerade intervjuer som transkriberades och analyserades via en innehållsanalys. Analysen resulterade i sex teman med respektive två till tre subteman. De sex huvudteman var distraktion, självprat/peptalk, social strategi, struktur, uppmärksamhetsfokus och visualisering. Elitidrottarna sa samstämmigt att de upplevde känslor timmen före start i en viktig tävling och de gav uttryck för att de använde sig av känsloreglerande strategier. Dessa strategier användes ofta omedvetet. Att medvetandegöra känsloreglerande strategier kan bidra till att skapa möjligheter till en bättre tävlingsprestation.

Nyckelord

Känsloreglering, känslor, elitidrottare, antecedentstyrd, responsmodulerad

Syftet med uppsatsen har varit att få en djupare förståelse för känsloreglering inom elitidrott. Många studier inom socialpsykologisk forskning som handlar om emotioner och emotionella regleringsstrategier har haft fokus på strategier som används av individer i vardagen. Tidigare forskning har visat att det finns skillnader i de strategier som används i vardagslivet och i idrottssammanhang (Stanley, Lane, Beedie, Friesen & Devonport, 2012). Emotioner är komplexa reaktioner på en viss situation som leder till beredskap att agera. Emotioner kan aktivera och dirigera beteenden. Emotioner startar oftast med en värdering eller en kognitiv bedömning och den är individens upplevelse av vad något betyder för den i det sammanhanget. Känslor är mentala reaktioner på emotioner och omfattar tillstånd som exempelvis lycka, ilska, rädsla och ledsamhet (Fredrikson & Furmark, 2005). Självreglering definieras som förmågan till att på ett medvetet sätt ta kontroll av tankar, känslor och beteende. Genom självreglering kan individer ta kontrollen i sitt eget liv och dirigera känslor och beteende i situationer där känslor inkluderas (Wagstaff & Weston, 2014). För att kunna prestera på hög nivå krävs att man kan hantera och reglera uppkomna känslor. Forskning inom idrottspsykologin har påvisat att idrottare upplever en mängd både positiva och negativa känslor uppkomna före och under idrottstävlingar vilka har påverkan på idrottsprestationen (Beedie, Terry & Lane, 2000; Lane, Beedie, Devonport & Stanley, 2011). Det har visat sig att effektiviteten av känslo- och motivationsreglering i tävlingssituationen kan påverka idrottsutförandet (Chen m.fl., 2019). Känsloreglering är ett begrepp som oftast används för att beskriva en persons strategier att initiera, behålla och reglera eller förändra känslor (Gross & Thomsson, 2007).

Känsloreglering

Känsloreglering har definierats av Calkins och Hill (2007) som "beteenden, förmågor och strategier vilka verkar för att modulera, hämma och förstärka känslomässiga erfarenheter och uttryck. Dessa kan vara medvetna eller omedvetna, automatiska eller kraftansträngande" (s. 229). Känsloreglering är en relativt ung gren i psykologin och det är inte förrän i nutid som området fått mer uppmärksamhet. Det finns en komplexitet i begreppet känsloreglering då det refererar både till hur känslor styr något; såsom tankar, fysiologi eller beteende (reglering med känslor) och känslors reglering av sig själva (Gross, 2007). För att ytterligare understryka komplexiteten i begreppet menar Sherer

(2005) att man måste skilja på känsla som i emotion och rörelse (”emotion”) från känsla, känsel, känning (”feeling”). Känsloreglering omfattar hela processen från att kunna definiera vilka känslor man har, när i tid man upplever dem till hur man upplever och uttrycker dem.

För att skapa ordning och stöd för fortsatt forskning organiserade Gross (1998) tidigt ett konceptuellt ramverk över de känsloreglerande former som ligger till grund för den teorin forskning använder idag. Definitionen omfattar antecedentstyrd och responsmodulerad känsloreglering, där antecedentstyrd känsloreglering uppstår när syftet är att styra vilken känsla som uppstår innan själva reaktionen sätts i verket och där responsmodulerad känsloreglering uppstår efter att själva känslan har upplevts (Gross, 2007).

Antecedentstyrd reglering

- Situation Selection (val av situation)
  Att välja rätt strategi där fokus är att välja eller undvika en speciell känsla.
- Situation Modification (modifiering av situation)
  Att välja en strategi som förändrar eller utvecklar situationen.
- Attention Deployment (uppmärksamhetsfokus)
  Genom att distrahera eller koncentrera sin uppmärksamhet styra mot ett önskat beteende.
- Cognitive Change (kognitiv förändring)
  Att omvärdera en uppfattning om situationen för att förändra känslan.

Responsmodulerad reglering

- Response modulation (responsmodifiering)
  Att känslomässiga responser har väckts och en anpassning av responsen bidrar till att stärka eller försvaga den.

Gross och John (2003) tar grundmodellen vidare och beskriver två huvudstrategier – kognitiv omvärdering (cognitive reappraisal) och uttrycksfullt undertryckande (expressive suppression) av känslor. Att kognitivt omvärdera en situation innebär att man ändrar uppfattning om situationen och på så sätt kan förändra både

känsloupplevelsen och hur man beter sig i given situation. Ett undertryckande innebär att man ändrar det pågående känslopåverkande beteendet, men detta får även till konsekvens en begränsad påverkan på den upplevda känslan (Hill & Davis, 2014). Det har visat sig att en omvärdering av situationen har större positiv påverkan på individen än undertryckandestrategin (Gross & John, 2003). Känsloreglering som teori är omfattande och komplex men bidrar till möjligheten att i olika situationer använda sig av olika strategier. Enligt Tamir, Vishkin och Gutentag (2020) bör känsloreglering betraktas som en motivationsstyrd process. Känslomässiga målsättningar och strävan mot dem tillsammans påverkas av den känslomässiga regleringen och kan enligt Tamir m.fl. (2020) begränsas av okunskap om känsloregleringsstrategier. Detta är skäl att fördjupa sig inom området.

Känsloreglering i Idrottssammanhang

Upplevda känslor före och under idrottstävlingar har visat sig påverka prestation (Beedie, Terry & Lane, 2000). Både idrottare och idrottspsykologer menar att förmågan att kontrollera känslor har en nyckelroll i framgång (Terry, Dinsdale, Karageorgis & Lane, 2006). Det har visat sig att effektiv hantering av känslor kan ge fördelar för idrottare (Perkins, Wilson & Kerr, 2001). Eccles m.fl. (2011) menar att i tävlingssammanhang har både intensiteten i känslor och effektiviteten i känsloregleringsstrategierna betydelse, inte bara för välmående utan också för idrottarens prestation. Martinent, Ledos, Ferrand, Campo och Nicolas (2015) identifierade i sin studie med bordtennisspelare tio känslor som uppkommit under en tävling: ilska, ångest, modlöshet, besvikelse, avsky, glädje, lugn, lättnad, hopp och stolthet.

En studie med 195 frivilliga idrottare som bedömde användningsfrekvensen och effektiviteten hos strategier för att minska känslor som ilska, förvirring, depression, trötthet, spänning och öka känslor av kraft på tävlingsdagen. De mest populära strategierna var "*engagera sig i fysiska aktiviteter före tävlingen*", "*spendera tid ensam*", "g*e mig en pep-talk", "prata med någon om mina känslor"* och "*använd humor"*. Frekvensen av användning och upplevd effektivitet av strategier varierade beroende på det specifika humör som idrottare försökte reglera. Man fann också att strategier inte skilde sig efter kön, typ av sport eller konkurrensnivå (Terry m.fl., 2006).

Martinent m.fl. (2015) genomförde en studie med syfte att identifiera vilken typ av samt effektivitet av känsloregleringsstrategier som används av bordtennisspelare under tävling. I studien deltog elva elitbordtennisspelare. Studien använde videoinspelningar av matcher och intervjuer. Deltagarna fick se videofilmerna tillsammans med testledaren och då beskriva de känslor som visades i filmerna. Semistrukturerade intervjuer genomfördes därefter för att fånga upp deltagarnas känsloregleringsstrategier. Genom kvalitativa analyser kunde forskarna urskilja fyra kategorier utifrån känsloreglering: a) regleringsinsatser omfattande antecedentfokuserad reglering (exempelvis uppmärksamhet, kognitiv förändring) och responsfokuserad reglering (exempelvis beteende styrning, fysiologisk reglering) samt socialt stöd, b) automatisk reglering, c) ingen reglering, och d) regleringsmodifieringseffektivitet. En kvantitativ analys av transkriptionerna visade att strategier för uppmärksamhet användes mest av deltagarna och man fann att vissa strategier användes oftare för att hantera vissa känslor under tävling exempelvis användes fysiologiska regleringsstrategier huvudsakligen för att hantera ångest. Analysen visade att automatisk känslomässig reglering var starkt förknippad med upplevelse av en hög effektivitet och man ansåg att automatiska strategier förknippades med specifika känslor såsom glädje, lättnad eller ilska. Man fann också att positiva känslor nästan alltid bidrog till lyckosam reglering medan det framkom en stor variation i effekten av känsloregleringen av negativa känslor. Man fann dessutom att de regleringsstrategier som upplevdes effektiva gav en bra prestation men när bordtennisspelarna använde känsloregleringsstrategier som bedömdes vara ineffektiva lyckades de inte uppnå sin potential.

Stanley, Lane, Beedie, Friesen & Devonport (2012) genomförde en studie för att undersöka vilka känsloregleringsstrategier löpare använder timmen innan löpning. I undersökning deltog 504 löpare som veckovis under två veckor rapporterade in via en webbsida vilka känslor som uppkom och vilka strategier som deltagaren hade använt för att hantera känslorna en timme innan träning eller tävling. De mest populära strategierna var målsättning, distraktion, återkallande av tidigare prestationer och förväntade trevliga känslor efter löpning. Deltagarna rapporterade större användning av kognitiva strategier än beteendestrategier tolkades som att känslomässig reglering och prestationshantering är nära besläktade. Det kognitiva fokus som framkom i studien skulle kunna tyda på att

känsloreglering i idrottssammanhang skiljer sig från de strategier som används i vardagslivet.

Stanleys m.fl. (2012) studie utgick från känslor och känsloregleringsstrategier hos löpare generellt timmen innan både träning och tävling. Sammanfattningsvis visade forskning att känsloreglering hade en påverkan på prestation (Beedie, Terry & Lane, 2000), att den spelade en nyckelroll i framgång (Terry, Dinsdale, Karageorgis & Lane, 2006) samt att känsloregleringsstrategierna även hade betydelse för välmående (Eccles m.fl., 2011). Utifrån detta fanns ett intresse av att bättre förstå kraften i känsloreglering ur elitidrottarens perspektiv. Det var dock svårt att hitta forskning riktat mot elitidrottare specifikt och i synnerhet individuella elitidrottare. Elitidrottaren skall prestera maximalt vid given stund och krav på prestation är hög. Många elitidrottare kan ha förberett sig i flera år för en enda möjlighet att prestera. Detta väckte frågan om vilka strategier som används av elitidrottare specifikt timmen innan start. Timmen innan start är intressant då antagandet är att mycket känslor är i omlopp efter lång förberedelsetid och en viktig tävling i nära antågande.

Syfte

Studiens syfte har varit att få en djupare förståelse för känsloreglering hos elitidrottare genom att undersöka elitidrottares egna upplevelser av känslor och strategier för att hantera dessa i samband med tävling. Med utgångspunkt i elitidrottarens särpräglade situation samt i teori och tidigare forskning formulerades studiens frågeställning: *vilka känslor upplever elitidrottaren timmen innan en viktig tävling och hur hanterar idrottaren de uppkomna känslorna?*

Metod

Avgränsning

Valet av tidpunkt föregicks av diskussioner där resonemanget omfattade allt från känsloyttringar under olika förberedelseperioder, under själva prestationen, vid målgång samt vid prisutdelning. Att valet föll på just timmen före en tävlingsstart grundade sig i antagandet att förväntan inför starten i en viktig tävling kan vara relativt lika oavsett idrottsgren men att känslorna här ännu inte är påverkade av själva prestationen. Dessutom antogs att det finns en mängd olika känslor som måste hanteras under timmen

före start vilket även återfinns redovisat i tidigare forskning (Stanleys m.fl., 2012). Valet av individuella elitidrottare motiverades av ett antagande att lagidrotter även omfattas av en social aspekt som denna studie önskade bortse ifrån.

Deltagare

Studien omfattade nio individuella elitidrottare ur sex olika idrottsgrenar. Dessa elitidrottare ansågs representera det yttersta skiktet inom sin respektive idrottsgren. Inkluderingskriteriet ”elitidrottare” definierades som (a) tävlar i landslag; (b) deltagit i mästerskap såsom OS, Paralympics, Military World Games, VM, världscup eller EM utöver nationella och nordiska mästerskap; (c) tävlar aktivt (oberoende senior- eller mastersnivå); (d) individuell idrottare; (e) man eller kvinna. För att delta i studien krävdes att samtliga kriterium uppfylldes. De nio intervjuade idrottarna representerades av fem män och fyra kvinnor. Åldersspannet sträckte sig mellan 26 och 52 med en snittålder på 37,3 år. Snittålder på kvinnorna var 36,5 år och på männen 38 år. De nio intervjuade idrottarna hade en sammantagen idrottskarriär om 152 år. I snitt hade respektive idrottare tävlat i 16,11 år. Kvinnorna hade en idrottskarriär om i snitt 15.25 år emedan männen hade ett snitt om 16,8 år. Fem av idrottarna hade haft en idrottskarriär som omfattat fler än en idrottsgren. Tre av idrottarna levde upp till inkluderingskriteriet i två av sina respektive idrottsgrenar.

Instrument

En semistrukturerad intervjuguide med 13 färdigformulerade frågor användes i datainsamlingen (se bilaga 1). Med utgångspunkt i tidigare forskning tog författarna gemensamt fram frågeguiden riktad till studiens unika målgrupp med elitidrottare. Efter inledning och bakgrundsfrågor övergick intervjun till frågor som specifikt rörde känslor och känsloreglering.

Procedur

12 svenska elitidrottare kontaktades via sociala medier med förfrågan om intresse att delta i en studie rörande känsloreglering. Deltagarna inbjöds delta i en intervju omfattande 45-60 minuter. Nio idrottare svarade omgående positivt, två tackade nej och den siste svarade jakande efter att samtliga intervjuer genomförts och avfärdades då med anledning av att analysprocessen redan påbörjats. Efter en första kontakt via

Instagram i mitten av november etablerades en mailkontakt och därefter bokades intervjuer in via telefon.

Datainsamlingen genomfördes via semistrukturerade intervjuer vilket innebar att frågorna ställdes utifrån intervjumanualen. Genom att använda semistrukturerad intervju skedde strukturering under intervjun vilket gav möjlighet att ställa följdfrågor och nya frågor som dök upp under intervjuns gång. Frågorna behövde inte ställas i samma ordning eller formuleras på exakt likadant sätt i intervju efter intervju, utan kunde anpassas till hur intervjun utvecklade sig (Langemar, 2008).

Materiel i datainsamlingen var intervjumanual, papper och penna för eventuella noteringar under intervjun samt en inspelningsapp. För att följa de rekommendationer som fanns i samhället utifrån pågående Covid-19 pandemi (Folkhälsomyndigheten, 2020) genomfördes samtliga intervjuer online via Zoom. Det innebar att det inledningsvis var tekniska svårigheter vid ett par av intervjuerna innan intervjun kunde komma igång men inget av det bedömdes vara i en omfattning som påverkade genomförandet av datainsamlingen.

Intervjuerna genomfördes under vecka 47 & 48, 2020. De två författarna delade upp intervjuerna mellan sig. Intervjuerna varade mellan 35:54 minuter upp till 52:17 minuter med ett snitt på 44:27 minuter. Intervjuerna inleddes med en presentation och förklaring av studiens syfte och frågeställning. Information gavs också om att deltagandet var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta eller välja att inte svara på frågor samt att deras svar skulle bli konfidentiellt behandlade. Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades ordagrant samma dag eller senast någon dag efter intervjutillfället för att då ha intervjun färsk i minnet. Varje intervju avidentifierades i detta steg av analysen.

Analys

De transkriberade intervjuerna skrevs ut och lästes igenom flera gånger av båda författarna, detta för att lära känna materialet och få en gemensam helhetsförståelse för materialet. Därefter påbörjades kodning av materialet genom att identifiera meningsbärande enheter för att därefter formulera kondenserade meningsenheter och identifiera koder. De meningsbärande enheterna identifierades genom att stryka under dem i texten med överstrykningspenna. Därefter skrevs de ordagrant av, utan inbördes

ordning, i ett särskilt dokument. I detta dokument påbörjades därefter sortering och ordnande i subteman (tabell 1). Under hela processen, som författarna genomförde tillsammans, fördes anteckningar och reflektioner pågick löpande. Författarna har under analysprocessen rört sig mellan textens helhet och meningsbärande enheter för att tillse att subteman verkligen omfamnade allt som förmedlades i respektive intervju. De subteman som togs fram granskades i flera omgångar och justerades för att bli så konkreta som möjligt. Antalet subteman blev slutligen 14 stycken. Dessa subteman kondenserades därefter i sex teman (tabell 1). När teman var identifierade kontrollerades både subteman och teman återigen mot texten för att säkerställa att de täcktes av intervjuerna och att inget kunde tolkas vara i två teman eller hamna mellan teman för att säkerställa analysarbetet riktighet gentemot texten. Metoden är en form av innehållsanalys som är vedertagen inom den kvalitativa forskningen där en vanlig analysprocess är tolkning, strukturering och komprimering (Langemar, 2008).

I syfte att avidentifiera de meningsbärande enheterna i resultat och diskussion krävdes att vissa ord som informanterna uppgav i intervjuerna ändrades till mer neutrala begrepp. Alla ord som representerade respektive idrotts grenspecifika tävlingsplats eller tävlingsbana kallas i texten *tävlingsarena.* Där elitidrottaren beskrev sin idrott med sitt faktiska namn har författarna valt att använda begreppet *tävla, tävlingen* eller *delmomenten.* I de fall elitidrottaren beskrev själva målgången eller finalen med grenspecifika begrepp används i studien begreppet *att gå i mål.* Dessa ändringar är i de meningsbärande enheterna markerade med hakparentes och kursiv text.

Tabell 1. Exempel på analysprocessen

Meningsbärande enheter	Kondensering	Kod	Subtema	Tema
Jag tror att när jag inte är medveten om känslorna så går det alldeles utmärkt	Tränga bort känslor	Bortträngning	Avledande tankar	Distraktion
Då kan du styra bort dem [tankarna] genom att stoppa handen i kallt vatten...	Avledande handlingar	Aktivitet	Avledande aktivitet	
Man tänker framåt, framåt, framåt. Man tänker inte bakåt för det hjälper ingenstans, någonstans.	Tränga bort känslor	Bortträngning	Avledande tankar	
Jag försöker bara tänka så här att det spelar ingen roll att jag är trött… jag trycker bort det med en massa andra positiva tankar…	Tränga bort känslor	Bortträngning	Avledande tankar	
Titta på inspirationsfilmer - det blir jag skitmotiverad av… titta på folk som är duktiga [i aktuell gren].	Inspirationshandling	Aktivitet	Avledande aktivitet	
Jag andas. Tänk att du andas in fem sekunder och sen ut fem sekunder och så gör jag sådär liksom hela tiden, det får mig att bli avslappnad.	Strategi för att trycka bort andra tankar	Aktivitet	Avledande aktivitet	
Jag älskar att lyssna på musik…jag blir taggad av det och då försvinner liksom de andra jobbiga känslorna eller de hämmande känslorna… För mig är det så - lyssna på musik. Jag blir taggad direkt liksom…	Strategi för att trycka bort andra tankar	Aktivitet	Avledande aktivitet	

Etiska Överväganden

Studien lade stor vikt vid att följa de etiska regler som rekommenderas vid svenska universitet i enighet med Vetenskapsrådets anvisningar. Vetenskapsrådets principer skall ge forskare vägledning i praktiska, etiska och intellektuella problem som är förenade med forskning. Principerna omfattar tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. *Tillförlitlighet* handlar om att säkerställa forskningens kvalitet. *Ärlighet* innebär att genomföra, granska och rapportera samt informera på ett öppet, rättvist, fullständigt och objektivt sätt. Forskningen skall bedrivas med *respekt* för kolleger, forskningsdeltagare, samhälle, ekosystem, kulturarv och miljö. Som forskare skall du ta *ansvar* för forskningen från idé till publicering (Vetenskapsrådet, 2018 - 2020).

Langemar (2008) tar upp riktlinjer kring forskningskravet och individskyddskravet. Deltagaretik handlar om information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande. Deltagarna fick information om att studien handlade om känsloreglering och idrott samt informerades om studiens frågeställning. Studiens samtliga deltagare informerades både skriftligt innan och muntligt vid intervjutillfället att deras deltagande var frivilligt och skulle hanteras konfidentiellt samt att intervjun skulle spelas in. Vid intervjutillfället informerades samtliga även om att de kunde dra sig ur studien eller välja att inte svara på någon fråga när som helst under intervjuns gång. Informanterna upplystes om kontaktuppgifter till båda studiens författare med uppmaning om att ta en kontakt vid eventuellt behov eller vid uppkomna frågor efter genomförd intervju. Vidare gavs information om att insamlade uppgifter skulle hanteras så att ingen deltagare kunde identifieras i rapporten. För att säkerställa anonymitet och konfidentialitet avidentifierades samtliga inspelningar och transkriptioner. Deltagarna fick också information om att uppgifterna som framkom bara skulle användas i aktuell studie. Insamlat material kommer endast att användas för uppsatsens ändamål och inte för andra, exempelvis kommersiella syften. Innan start av uppsatsarbetet genomfördes en etisk egengranskning för att säkerställa att den följer gällande etiska krav.

Resultat

Studiens syfte var att få en djupare förståelse för känsloreglering hos elitidrottare genom att undersöka elitidrottares egna upplevelser av känslor och strategier för att hantera dessa i samband med tävling.

Presentationen av resultatet utgår från frågeställningen och redovisas utifrån rubrikerna känslor, känsloreglering samt timmen innan tävlingsstart. Alla delar utgår från det transkriberade materialet efter genomförda intervjuer. Studiens frågeställning är: *Vilka känslor upplever elitidrottaren timmen innan en viktig tävling och hur hanterar idrottaren de uppkomna känslorna?* Fokus i analys och resultat är kopplat till studiens syfte att få fördjupad kunskap om känsloregleringsstrategier. Analysen resulterade i sex teman med respektive två till tre subteman (se tabell 2) vilka möter undersökningens syfte att få en djupare förståelse för känsloreglering genom att undersöka elitidrottares egen upplevelse av känslor och hur idrottaren hanterar dessa.

Känslor

Samtliga elitidrottare i studien ansåg att känslor kan påverka deras prestation. Känslor som förekommer i samband med tävlingsstart var nervositet, ilska, trötthet, oro, ångest, rädsla, stress, glädje, lycka, självsäkerhet, rastlöshet, trygghet, förväntansfullhet och lugn. En elitidrottare sa att negativa känslor hänger i längre än positiva känslor. Nervositet kunde upplevas som både positiv och negativ. Det upplevdes som en positiv känsla om det är en ”lagom nivå” men om det blir för mycket nervositet upplevdes det som negativt. En annan av elitidrottarna uttryckte det: ”*…jag var nervös, fast inte på ett sådant hysteriskt sätt utan ganska kontrollerad. Man borde vara lite nervös. Så det var på ett bra sätt och jag hade ganska bra kontroll över eller vad man ska säga…”.* Ytterligare en elitidrottare sade: *”… jo men jag tror att om du inte känner det här…oro och nervositet innan då tror jag inte att du inte har den anspänningen och kanske inte får ut den kraften heller…”.*

Att öppet visa sina känslor.

Det var olika bland elitidrottarna huruvida de visade sina känslor öppet för andra. Det var också variation i om man uppfattade det som betydelsefullt att visa, eller inte visa, sina känslor. Några uppgav att det inte var viktigt för dem att visa känslor och de brydde sig inte om ifall andra uppfattade deras känslor eller ej. Någon uppgav att känslorna syntes men inget gjordes för att dölja dem för andra. En av deltagarna berättade att det var olika om känslorna exponerades eller inte och berättade att det ingick i strategin *"...ja det är ju lite olika… I [den specifika tävlingen] vill jag ju inte visa för där vill jag ju själv köra lite fulknep…".* En av elitidrottarna uppgav att det fanns en uppfattning inom idrotten att känslor inte skulle exponeras för andra och att man förväntades uppvisa neutralt känsloläge. Flera hade uppfattningen att medtävlande kan ha som strategi att kontrollera exponeringen av sina känslor för att på så vis påverka andra men uppgav att man själv inte tillämpade den strategin.

Känsloregleringsstrategier

De känslor elitidrottarna beskrev under intervjuerna och hur de hanterades resulterade i sex olika teman vilka redovisas i tabell 2 samt i efterföljande löptext där även meningsbärande enheter redovisas.

Tabell 2. *Subteman och teman över vilka känsloreglerande strategier som elitidrottare använder sig av timmen innan start*

Subtema	Tema
• Avledande tankar • Avledande aktivitet	Distraktion
• Förstärka en positiv känsla • Förhindra en negativ känsla • Intala sig något	Självprat/peptalk
• Avskärmning • Omge sig med "rätt" människor	Social strategi
• Hålla sig till planen • Rutiner	Struktur
• Fokus inåt • Fokus på nuet	Uppmärksamhetsfokus

• Visualisering av tävlingsarena (tävlingsbana) • Visualisering av känsla på tävlingsarena • Visualisering av målet (prestation)	Visualisering

Distraktion.

Temat distraktion hade två subteman, bortträngning av känslor och avledande aktivitet. Att medvetet styra undan tankar som man inte anser bidra till prestationen eller att göra aktiviteter som avleder oönskade känslor var återkommande känsloregleringsstrategi bland de elitidrottare som intervjuades.

Avledande tankar.

Genom att tänka på andra saker eller att tänka bort känslorna som uppkommer kan elitidrottaren hantera känslorna. En elitidrottare menade att genom att inte tänka på känslorna blir prestationen bättre: *”Jag tror att när jag inte är medveten om känslorna så går det alldeles utmärkt.”*. Ytterligare en elitidrottare menade att den, över tid, målmedvetet arbetat med att inte bry sig om känslorna, inte värdera dem och inte dra några slutsatser. Detta innebar att under timmen innan den viktiga prestationen kände individen igen känslorna och kunde lättare ignorera dem. Ett annat sätt att tränga bort oönskade känslor var att ersätta dem med önskade tankar: *”Jag försöker bara tänka så här att det spelar ingen roll att jag är trött… jag trycker bort det med en massa andra positiva tankar…”.* Eller som en annan av elitidrottarna uttryckte det: *”Man tänker framåt, framåt, framåt. Man tänker inte bakåt för det hjälper ingenstans, någonstans.”.* Alla ovanstående representerade olika känsloregleringsstrategier av att tränga undan oönskade känslor.

Avledande aktivitet.

Flera av elitidrottarna hade olika knep som till exempel att göra vissa konkreta aktiviteter för att distrahera sig själv och därigenom hantera känslor de inte vill känna. Några deltagare gjorde aktiviteter som att titta på inspirationsfilmer eller gå undan en stund för att avleda sina känslor. Det kan handla om att göra en andningsövning: *”Jag andas. Tänk att du andas in fem sekunder och sen ut fem sekunder och så gör jag sådär*

liksom hela tiden, det får mig att bli avslappnad.”. Det kan också vara att lyssna på musik: ”*Jag älskar att lyssna på musik… jag blir taggad av det och då försvinner liksom de andra jobbiga känslorna eller de hämmande känslorna… För mig är det så - lyssna på musik. Jag blir taggad direkt liksom…”.* Men aktiviteter användes också om man inte lyckats med andra strategier som till exempel att ändra sin känsla genom att tänka annorlunda. En av elitidrottarna beskrev att, förutom att tänka annorlunda, hade individen även knep för att styra bort oönskade känslor och tankar: *”Då kan du styra bort dem [tankarna] genom att stoppa handen i kallt vatten...”.* Samma elitidrottare uttryckte att den förutom vattendistraktionen hade en förberedd trigger som hjälpte till att ta bort negativa känslor som den inte vill ha en timme före start. Om detta inte skulle fungera så beskrev individen att den kunde nypa till i handleden precis ovanför handloven för att: *”få en annan reflektion… eller dricka lite ljummet vatten… för att bli lite lugnare.”*.

Självprat/peptalk.

Självprat/peptalk utgick från tre subteman. Huvuddelen av elitidrottarna uttryckte att självprat eller peptalk var en väsentlig del av känsloregleringsstrategierna timmen före start och beskrev hur de förstärkte en positiv känsla, förhindrade en negativ känsla eller intalade sig något.

Förstärka en positiv känsla.

Att förstärka en positiv känsla genom peptalk var ett framträdande känsloreglerande tema hos majoreten av de intervjuade elitidrottarna. En av idrottarna använde tre fraser som den upprepade konstant i huvudet: ”*Jag är stark, jag är uthållig och jag kan.”* så att *”det inte finns plats till något annat. Inga andra tankar kommer åt mig.”.* En annan av elitidrottarna beskrev hur en tränare återupprepade för idrottaren: *”You’re the best, You’re the greatest…”* och hur elitidrottaren därefter satte personligt rekord på sin distans. Ytterligare en elitidrottare uttryckte det som att: *” ...så börjar jag ta in de glada pep-tankarna liksom och skjuter in dem i huvudet.”.* Sätten att förstärka en positiv känsla varierade och en av elitidrottarna beskrev hur den började skriva upp vad den gjort rätt när det gått riktigt bra. Hur det kändes och hur individen tänkte. Anteckningsboken togs med till tävlingsarenan och togs fram timmen innan start. Elitidrottaren läste om de framgångsrika erfarenheterna och lyfte fram de tankar och

känslor som den upplevde i syfte att förstärka sina positiva känslor i den aktuella tävlingen. På liknande tema beskrev ytterligare en elitidrottare som att den tänkte tillbaka på någon gång eller någonting som förstärker känslan: *"… försöker skapa en bild eller ett fokus av hur jag vet hur det ska kännas när det är bra… försöker styra det åt det då…"*.

Förhindra en negativ känsla.

Att förhindra en negativ känsla var ännu en självregleringsteknik som används. En elitidrottare berättade om situationer när något oförutsett hände innan start: *"… att inte tänka att hela dagen är skit för att inte början blev så… utan jag försöker hellre vända det, jag skulle säga det att vända det negativa till det positiva istället."*. En annan av elitidrottarna beskrev att den brukade tänka att alla som står på startlinjen har negativa tankar, man är inte ensam om dessa tankar och att de då: *"…inte blir farliga tankar, de är ok."*. Ytterligare en av elitidrottarna beskrev en situation där coachen av olika skäl inte fanns på plats den där timmen innan start. Detta bidrog till en känsla av otrygghet, att individen tappade fokus och att just den tävlingen gick: *"skitdåligt",* men individen beskrev att den tränat sig på att försöka tänka på en plan B: *"Då hanterar jag det så här. Jag är ändå snabb att hitta en plan B…"*.

Intala sig något.

Att prata med sig själv och intala sig saker som skapar förutsättningar att prestera förekom. Att förstärka saker som elitidrottaren av erfarenhet vet skapar ett lugn och ett fokus var tydligt: *"…Jag är trygg, jag har koll… för då behöver jag inte fundera där och då"*. Att medvetet lura sig själv och sina tankar var också ett genomgående tema bland elitidrottarna. Fler av elitidrottarna menade att de lurat sig själva att tänka och känna rätt: *"Lura mig själv att tänka på annat sätt…stänga av allt annat…försöker boosta mig själv på det sättet."* eller *"man kan lura sig själv… mår man dåligt då så om man ler kan man lura hjärnan…att man ändå är lite glad ändå…"*. En av elitidrottarna menade att den tänkte på allt arbete som är nedlagt inför just den aktuella tävlingen: *"…vet att jag lagt mycket energi [på förberedelser] och då lägger jag fokus på det…"*.

Social strategi.

Flera av elitidrottarna pratade om människor och medtävlare som en del i deras känsloregleringsstrategi. Att dessa måste hanteras men också att de kan användas i känsloregleringen timmen innan start. Social strategi utgick från två subteman – avskärmning och att omge sig med ”rätt” människor.

Avskärmning.

Att medvetet stänga av intryck utifrån och runt omkring sig och avskärma sig var en kommunicerad känsloregleringsstrategi: *”När jag går in i min bubbla stänger jag av sociala medier.”* eller *”... säger till vänner och familj… nu går jag in i min bubbla.”*. En av elitidrottarna uttryckte det så här: *”Asså, jag hör men jag tar liksom inte in det som sägs…”*. Att inte söka ögonkontakt eller inte vilja vara social på samma sätt som man brukar vara ingick i det som beskrevs som: *”…jag går in i min bubbla…”* och där och då: *”…finns det inte utrymme att psyka mig… jag är inte alls mottaglig för nån dialog överhuvudtaget.”*. Flera av elitidrottarna använde just begreppet ”bubbla” och en av dem menade att: ”…*en timme innan då är man, eller jag i varjefall…i min egen lilla bubbla…jag är i min bubbelkänsla… Man är inne i den prestation man skall göra.”*. För denne elitidrottare var det en gäspning som fysiskt uttryckte: *”…den tydliga signalen, då är du inne i den här bubblan.”*. Bubblan beskrevs också som att kapsla in sig själv: *”…mitt sätt att spara, att liksom behålla känslor jag vill ha…att försöka att inte påverkas av yttre omständigheter…man kapslar in…”*.

Omge sig med ”rätt” människor.

Flera av elitidrottarna resonerade runt värdet i att omge sig med ”rätt” människor. Hur det de facto påverkade elitidrottaren på såväl ett mentalt såväl som på ett fysiskt plan. *”… just bra ledare är ju sååååå viktigt att ha med sig på tävlingar… ha människor runt omkring sig som man litar på, som man har roligt med… de vet när det passar sig för mig att skratta och tjoa och kan känna det här på en mikrosekund att nu är det dags att vara seriös...”* Eller som en av elitidrottarna uttryckte det: *”...rätt människor som sprider glädje och som får en till att skratta och kanske koppla av från den enskilda prestationen.”*. Ytterligare en resonerade runt hur: ”…*extremt viktigt det är vem man umgås med inför en prestation.”*. Detta bekräftades av en annan av elitidrottarna:

”…jag har märkt att det är väldigt, väldigt viktigt för mig att jag har människor runt omkring mig som jag faktiskt kan lita på. Så jag kan släppa oron.”.

Struktur.

Huvudtemat struktur utgick från två subteman. De flesta av elitidrottarna uttryckte att skapa struktur genom att hålla sig till en plan och följa förutbestämda rutiner var en viktig del av känsloregleringsstrategierna.

Hålla sig till planen.

De allra flesta av elitidrottarna uttryckte vikten av att hålla sig till planen som en tydlig känsloregleringsstrategi. *”…det är nog det som är viktigt den här sista timmen att jag får den uppvärmningen som jag tror kan fungera. Att jag känner att jag har kontroll. Den uppvärmningen jag gör är den jag tror på.”.* Att känslor gjorde sig påminda och behövde hanteras innan tävlingsstarten uttryckte alla elitidrottare och en sa.*”…timman innan tävlingen gäller det att inte ta känslorna på allvar utan att göra det man ska göra liksom…att gå mer på rutiner och koppla bort känslorna…jag är jättenervös och så blir jag defensiv…jag vill gå hem och sova…jag känner inte för att värma upp…för mig har det handlat mycket om att inte gå på de här känslorna utan bara jag är här och nu och ska göra det här och det här och det här och så följer jag det och sen reder det ut sig själv. Man checkar av listan…”.* En annan av elitidrottarna berättade att dennes idrott krävde en hel del logistik för att ha rätt energinivåer, kroppsvärmereglering, uppmärksamhetsnivå samt att all utrustning på plats. Tillsammans skapade detta förutsättningar för att: *”man har allting som det ska vara.”.* Vilket innebar att elitidrottaren fokuserade på planen runt logistiken. *”För mig är det att det är ordning och reda och att det flyter på som det ska göra, då känner jag mig så mycket mer behaglig till mods. Jag vet att jag har kontroll.”.*

Rutiner.

”*Mycket av det här är ju att ha någon rutin i det man gör… att man har gjort så bra träning innan, gjort bra förberedelser så att man liksom kommer tillbaka i någon trygghet igen.”.*

Genom att ha rutiner skapade elitidrottaren en struktur att hålla sig till och genom det hanterades de känslor som uppkom timmen innan tävlingsstart. Rutinerna var vanligtvis praktiska uppgifter som att ha fokus på att sätta på sig nummerlapp, ha koll på sina saker eller rutin för uppvärmning samt i vilken ordning dessa skulle utföras. *"...jag har förberett mig jag har koll på saker… jag får släppa det alltså och lita på processen."* och en annan uttryckte det som: *"...jobbar mycket med att förbereda mig… detta går jag igenom i sista stund."*. Återkommande var att någon form av kontroll i situationen bidrog till att minska oron inför starten. *"Får så mycket koll som möjligt. Hur tävlingen ska gå till väga. Starten…vad ska göras där…var har jag min utrustning…"*. Att hålla sig till en rutin, att känna innan start att man är lugn och upplever en positiv känsla visade på en tydlig känsloregleringsstrategi.

Uppmärksamhetsfokus.

Huvudtemat uppmärksamhetsfokus utgick från två subteman, fokus på sig själv och fokus på nuet. Uppmärksamhetsfokus användes ofta som känsloregleringsstrategi av studiens elitidrottare när känslor som nervositet, oro och stress uppkom.

Fokus inåt.

Några av elitidrottarna riktade sin uppmärksamhet och fokus på sig själva som strategi för hantering av känslor. "*…inför varje start brukar jag ju typ stå kanske en minut och blunda och bara andas djupt. Liksom in ut in ut. Det funkar också för att få fokus…"*. Man fokuserade bara på sig själv för att ta kontroll över eller hantera känslorna *"försöker bara gå in i mig och stänga ute allt annat, jag har förberett mig, jag har koll på saker och ting."*. Flera av elitidrottarna berättade att de arbetade med mental träning som en del av sitt idrottsutövande. En av elitidrottarna arbetade med kognitiv beteendeterapi som medel för att utveckla sig inom sin idrott. Att ha vänt sig inåt, lyssnat till sina känslor och hittat verktyg hade lärt individen att det är ok att uppleva alla typer av känslor och den insikten hade bidragit till ett lugn. Samma elitidrottare uttryckte att ett av verktygen bidragit till att: *"...jag håller fokus på mig själv, jag vet vad jag ska göra, jag håller min gameplan…"*.

Fokus på nuet.

Några elitidrottare beskrev att de fokuserade och riktade sin uppmärksamhet på själva uppgiften eller här och nu *"…fokus här och ingen annanstans…",* en annan deltagare uttryckte det som "*Sista timmen så då är det så det här lugnet som infinner sig… nu ska jag bara göra det här.",* eller som en av elitidrottarna också uttryckte det: *"…då är jag i min egen... man är inne i det man ska göra…"*. En av elitidrottarna funderade mycket runt om att vara i nuet: *"Det händer nog att nervositeten och de här tankarna kommer. Det händer ju, men att sen…Det är ju medvetet. Nu är jag här. Nu känner jag det här… Där blir det ett medvetet sätt att ta sig ur det."*.

Visualisering.

Visualisering som känsloreglering utgick från tre subteman. Att tänka sig in i en särskild situation eller känsla var en återkommande känsloregleringsstrategi som elitidrottarna lyfte under intervjuerna. Att återkalla en känsla, att sätta sig i ett mentalt stadie för att kunna fokusera och prestera på högsta nivå genom att visualisera tävlingsarenan, känslan under själva tävlingen och känslan vid målgång eller vid målet.

Visualisering av tävlingsarena.

Att se arenan framför sig, läsa in sig på svårigheter och utmaningar längs vägen och fokusera på själva prestationens utförande: *"Jag vill kunna fokusera på prestationen jag ska utföra. Alltså fokusera på det som är framför mig alltså. Gå igenom [tävlingen] i huvudet och känna att jag har koll på det..."*. Ytterligare elitidrottare uttryckte värdet av att ha gått igenom tävlingsdagen eller tävlingsarenan i huvudet timmen innan start. *"Samtidigt som jag tänker på hur tävlingsarenan är… så tänker jag också att jag [tävlar] den väldigt snabbt. Jag tänker hela [tävlingen] väldigt många gånger innan [tävlingen]."*.

Visualisering av känsla i tävlingen.

En elitidrottare beskrev utförligt hur den visualiserade känslan som uppstod under själva tävlingen och hur åskådare bidrog till en önskad känsla. *"… sen så brukar jag vara så där fokuserad att jag försöker visualisera [hela tävlingen] innan också. Jag försöker tänka hela tiden på den goa känslan jag pratade om innan. Lite som att jag [tävlat] innan jag ska [tävla]. Att folk skriker och peppar och sen när jag kommer [i mål] har*

det gått riktigt bra. Jag tänker det innan jag ska[tävla]. Samtidigt som jag tänker de här tre orden alltså... sen gör jag det hela dagen alltså.". Flera av elitidrottarna uttryckte att de, timmen innan start, hämtade åter en känsla som de tidigare känt och upplevt framgång med: *"Då har jag visualiserat den känslan jag ville ha."*. En visualisering på känsla kunde också vara att se en bild framför sig: *"...försöka att skapa en bild eller en fokus av hur jag vet hur det ska kännas när det är bra alltså."*. En av elitidrottarna berättade att den jobbade mycket med visualisering och mental träning. Att individen: *"...gjort så mycket visualisering så det var som om jag redan hade upplevt tävlingen innan vilket var som ett flow i hela kroppen och det var rätt på, jag kunde [starta tävlingen] och visste att jag kunde sätta den."*. Vidare beskrev elitidrottaren att: *"...jag visualiserade publiken, domarna, [tävlingsarenan] – allting hade jag koll på innan. Och den känslan kunde jag skapa innan för att då ville jag ha den. Lugn, man är lite varm i kroppen."*.

Visualisering av målet (prestation).

Att se sig själv som vinnare i sin visualisering timmen innan start var en form av känsloregleringsstrategi. *"Tänker på att vinna samtidigt som jag läser om [delmomenten] i huvudet. Samtidigt som jag läser så tänker jag hur jag ska [tävla]."*. En av elitidrottarna beskrev den positiva känsla som den upplevde efter målgång. Hur individen strävade efter den känslan: *"jag ser… alltid slutet när jag går i mål. Jag ser ju alltid den bilden framför mig. Den positiva känslan…"*.

Timmen innan Tävlingsstart

Timmen innan tävlingsstart upplevdes olika av deltagarna. En av deltagarna uppgav att det uppstod mer känslor och känslohantering längre tid innan starten och några upplevde att det var mer känslohantering under själva tävlingen. Några av elitidrottare berättade att deras idrotter har ett upplägg på tävlingar som påverkade mer än bara timmen innan start. *"...jag tänker, nu valde ni ämnet en timme före men vi har så långa tävlingar… så vi har ju mycket känslor och tankar som snurrar under tävlingen också."*. Några av elitidrottarna uppgav att timmen innan start då var allt klart, man var redo att köra och att känslohanteringen var mer påtaglig långt innan tävlingsstarten. *"Just det här med en timme innan start. Då är ju allt färdigt för en annan. Den sista timmen är ju ganska lugn för mig, kan jag känna, det är innan dess… vi snackar ju*

dagar…”. Någon upplevde att timmen innan starten var ganska lugn och att det var mer känslor som behövde omhändertas under själva loppet: *”…under loppets gång då ändras min hantering av mina tankar och känsla beroende på hur det går…”.*

Diskussion

Diskussion utifrån Teori

Studiens syfte har varit att få en djupare förståelse för känsloreglering hos elitidrottare genom att undersöka deras egna upplevelser av känslor och strategier för att hantera dessa timmen innan en viktig tävling.

Studiens samtliga deltagare upplevde att känslor påverkade deras prestation vilket har en samstämmighet med tidigare forskning (Beedie, m.fl., 2000; Lane, m.fl., 2011). I studien framkom att elitidrottarna under timmen innan start upplevde både positiva och negativa känslor. Vid jämförelse med tidigare studier gjorda av Martinent m.fl. (2015) och Stanley m.fl. (2012) kan man se en viss skillnad i vilka känslor som uppkom. Detta kan tänkas bero på att studierna hade olika upplägg och därmed fångade olika situationer. Martinent m.fl. (2015) undersökte vilka känslor som uppkom under en tävling och skillnaderna kan tala för att det kan komma upp olika känslor före start i jämförelse till de man upplever under själva tävlingen. I studien uppgav några av deltagarna att känslor som uppkom timmen innan start varierade beroende på hur viktig tävlingen var för dem. Vid jämförelse med Stanley m.fl. (2012) skulle detta kunna förklara skillnaderna då den studien innehöll uppkomna känslor både i samband med träning såväl som tävling. I tidigare forskning har man påvisat att det fanns en stor mängd känslor som idrottare upplever i samband med idrottsprestationer (Beedie, m.fl., 2000) vilket ger en möjlig tolkning att de olika resultaten fångat upp den variation i känslor som andra forskare har identifierat.

I denna studie framkom att nervositet kunde upplevas som både positivt och negativt beroende på om det var ”lagom” mycket av känslan eller ej. Detta kan indikera att intensitet av nervositet är avgörande för hur den upplevdes. Att intensitet i känslan har betydelse får stöd i tidigare forskning där man sett att även intensitet i känslor har påverkat idrottsprestationer (Eccles m.fl., 2011). I studien uppgav några att de inte på ett medvetet sätt kontrollerade om de visade eller dolde sina känslor för medtävlande. En

av deltagarna hade en tydlig strategi att kontrollera sina känslor då elitidrottaren i vissa tävlingar valde att exponera sina känslor och i andra dolde dem. Utifrån elitidrottarens beskrivning kan detta vara en medveten handling av kontroll av tankar och känslor vilket därigenom skulle vara en självregleringsstrategi enligt definition gjord av Wagstaff m.fl. (2013).

Föreliggande studie undersökte känslor och känsloregleringsstrategier timmen innan en viktig tävling. Studien fångade upp en varierad uppfattning bland elitidrottarna när mest känslor uppkom. Några ansåg att timmen innan var lugn och att det var mer känslor och känslohantering under tävlingen. Några uppgav att de upplevde mest känslor längre tid innan tävling. Alla studiens deltagare kunde dock beskriva känslor som uppkommit timmen innan tävlingsstart och hur de hanterade dessa. I tidigare forskning har man undersökt känslor och känsloregleringsstrategier innan tävling (Stanley m.fl., 2012; Lane m.fl., 2011) och i andra studier (Martinent m.fl., 2015; Beedie m.fl., 2000) har fokus varit känsloreglering under tävlingen. Resultaten i denna studie väckte frågor om variationen kan vara individuell eller ha en annan orsak såsom exempelvis tävlingens upplägg vilket några av deltagarna poängterade.

I tidigare forskning fann man att vissa känsloregleringsstrategier användes oftare för att hantera vissa känslor under tävling (Martinent m.fl., 2015) därför gjordes försök under analysarbetet att koppla specifika känslor till specifika känsloregleringsstrategier men det transkriberade materialet gav inte den möjligheten. Detta kan ha varit metoden i sig som begränsade en sådan analys då intervjuerna var semistrukturerade och för att kunna fånga den aspekten och göra en sådan sammankoppling skulle frågeformuläret ha varit mera strukturerat eller att intervjuarna skulle styrt mot sådana frågor under själva intervjun. Begränsningen framkom inte förrän i analysarbetet men tyngdpunkten i uppsatsens syfte har varit att undersöka vilka känsloregleringsstrategier som användes av elitidrottare timmen innan starten där känslorna sågs som ett led in mot kärnan av studiens syfte. Genom att utgå från, i tidigare forskning definierade, känslor under själva tävlingsprestationen och koppla dem till frågeställningar rörande timmen före start skulle framtida forskning än tydligare kunna koppla specifika känslor till respektive känsloregleringsstrategi.

Analysen visade att i enighet med Gross (1998) teori om känsloreglering använde samtliga elitidrottare känsloregleringsstrategier timmen före start. Känsloregleringsstrategier användes framför allt för att avleda eller hindra negativa tankar men också för att måla upp och sätta sig själv i ett önskat känsloregister inför kommande prestation. Gross (1998) modell uppfattas som relativt linjär och enkel, där en känsla utvecklas med hjälp av den antecedenta regleringen till någon form av konsekvens. Föreliggande studie fann dock att elitidrottarna under timmen före start ofta använde flera strategier och de kunde också pendla mellan antecedentstyrd och responsmodifierad reglering. Exempelvis nämnde flera av elitidrottarna att de under timmen före start, oförväntat och utan förberedelse, kunde hamna i situationer som vände hela deras planering upp och ned. Plötsligt visade det sig att reklam på tävlingskläderna ej var godkänd, en speaker satte igång att prata om aktuell elitidrottare eller att material nödvändigt för deras utövande försvunnit eller gått sönder. Detta krävde en responsmodifierad reglering av känslorna som uppkom för att inte ta energi från själva tävlingstillfället. Efter att ha hanterat de uppkomna känslorna beskrev elitidrottsmännen att de återgick till någon form av, såsom författarna uppfattade det, antecedentstyrd reglering. Detta förstärker tolkningen att känsloregleringsmodellen inte går att läsa ur ett linjärt perspektiv utan måste tillåta fluktuerande mellan de olika varianterna. Sammanfattningsvis konstaterade studien att elitidrottarna, så länge de upplevde sig vara i kontroll över situationen timmen före start, ägnade sig framför allt åt kognitiv omvärdering där de själva styrde sina känsloupplevelser och beteende. Terry & Lane (2011) understryker att möjligheten att kontrollera sina känslor spelar en nyckelroll för framgång och huvudfokus på kognitiv omvärdering visar på en positiv påverkan (Gross & John, 2003).

Precis som Martinent m.fl. (2015) påvisade i sin studie visade denna studie att elitidrottare ofta använde sig av automatiserade känsloregleringsstrategier för att hantera sina känslor. En skillnad värd att notera är att Martinent m.fl. (2015) studerade idrottare under en tävlingsprestation emedan föreliggande studie studerar elitidrottare timmen innan själva tävlingsprestationen och att det kan finnas en skillnad mellan tillfällena. Denna automatiserade känsloreglering verkar ske med ett visst mått medvetenhet som dock snarare är kopplad till praktikaliteter och en upplevelse av att ”detta fungerar”, istället för en systematisering och ett aktivt fokus på att använda känsloregleringsstrategier strukturerat med målsättningen att skapa bättre

förutsättningar för själva prestationen. Intressant att notera är att elitidrottarna upplevs lägga stor kraft och energi på fysisk träning men till mindre del mental träning. Trots detta och trots att alla är eniga om att känslor spelar roll för deras prestation sker ändå känsloregleringen i huvudsak automatiserat. Martinent m.fl. (2015) nämner att idrottspsykologer borde hjälpa idrottare att utveckla ett större urval av känsloregleringsstrategier, framför allt med fokus på antecedentstyrda eller responsmodifierade metoder då dessa visat sig vara mest framgångsrika kopplat till effekt (Gross & Jones, 2003). En av elitidrottarna i studien, som lämnat en framgångsrik idrottskarriär i en idrott för en annan gren, beskrev att den i den nya grenen lagt större fokus på att arbeta med sina känslor. Individen reflekterade själv över hur mycket mer framgångsrik den kunnat bli i den första elitidrottskarriären om den redan då lagt större fokus på att arbeta med känslor. Detta med syfte att förstå hur känslorna påverkar och hur man mer effektivt kan hantera dem. Denna reflektion bekräftas av Tamir m.fl. (2020) som menar att känslomässiga målsättningar kan begränsas av okunskap om känsloregleringsstrategier.

Gross (2007) modell med antecedent- och responsmodifierad känsloreglering låg som grund för studien, men precis som Gross själv uttryckte det är modellen såväl som känsloreglering komplex då den omfattar både känslors förmåga att styra tankar, fysiologi eller beteende likväl som dess reglering av sig själva. Att använda modellen rakt av och föra in resultatet från studiens intervjuer visade sig inte vara funktionellt utan istället fokuserades det på att ur resultatet få fram tydliga subteman och teman kopplat till känsloreglering. Gross och John (2003) förenklade modell omfattande två huvuddelar: kognitiv omvärdering och uttrycksfullt undertryckande. Elitidrottarna kunde tydligt beskriva känslor och hur de hanterade dem kopplat till när de själva upplevde att de ägde kontrollen och använde sig av kognitiv omvärdering. Lika tydligt berättade de vad som hände då det uppstod oväntade händelser som väckte känslor vilka de måste reagera på och därmed använda ett uttrycksfullt undertryckande. Uppfattningen är att elitidrottarna hade en inbyggd, dock oftast omedveten, förståelse eller känsla för att, så långt det är möjligt, använda sig av omvärdering av situationen som känsloreglerande strategi. Detta medför en större positiv påverkan på individen enligt Gross och John (2003) och skapar bättre förutsättningar för att elitidrottarna ska kunna prestera på sin absoluta topp.

Sammanfattningsvis visade studien att elitidrottarna samstämmigt menade att de upplevde känslor timmen före start i en viktig tävling och de gav uttryck för att de använde sig av känsloreglerande strategier. Dessa strategier användes ofta omedvetet.

Praktiska Implikationer

Man har i tidigare forskning påvisat att känslor och effektiviteten av känsloregleringsstrategier påverkat idrottsprestationer (Tamir m.fl., 2020; Terry & Lane, 2011) och med tanke på att elitidrottare har fokus på sin prestation torde det vara av värde för idrottare och deras tränare att öka sin kunskap om känslor och hantering av dessa. Genom att bli insatt i vilka känslor som elitidrottaren känner i samband med tävling och arbeta med medvetna strategier för att hantera dessa skulle det kunna påverka framtida prestationer. Denna kunskap och erfarenhet kan i förlängningen medverka till en helhetsförståelse för känsloreglering i hela idrottsrörelsen. Unga och mindre erfarna idrottare kan med detta utveckla inte bara sin egen förmåga att medvetet hantera känslor inför en prestation utan det kan även bidra till en generellt bättre allmän mental hälsa. I förlängningen skulle man kunna se praktiska implikationer av en ökad kunskap om känsloreglering även i andra sammanhang än idrottsliga. Denna studie valde dock att fokusera mot idrott och elitidrott specifikt.

Metodologisk Diskussion

Intervju som datainsamlingsmetod har sina styrkor och svagheter. En styrka var att intervjuerna kunde fånga upp frågor och svar genom att ställa följdfrågor vilket gav en möjlighet att få en djupare förståelse för de svaren. Det var också en fördel att kunna förklara frågorna på plats för att på så sätt undvika missuppfattningar och feltolkningar. En nackdel med intervju kan vara den så kallade intervjuareffekten vilket innebär intervjuaren kan ha en viss påverkan på de svar man får. Valet att dela upp intervjuerna syftade till att skapa en tryggare intervjumiljö då de genomfördes online. Individuella skillnader mellan intervjuarnas personliga intervjuarstilar kan inte uteslutas och det kan heller inte uteslutas att det därigenom finns varians i vilka följdfrågor som ställdes men det bedöms inte ha påverkat resultatet i någon större utsträckning då samtliga intervjuer utgått från samma frågemanual och samtliga intervjuer samlade in och fick svar på intervjumanualens samtliga frågor. Att samtliga intervjuer genomfördes via Zoom kan

ha inneburit att fördelar i intervju som metod har fallit bort, såsom exempelvis att uppfatta nyanser eller signaler i kroppsspråket.

Enligt Langemar (2008) utgår validitet i kvalitativ forskning från begreppen kvalitet, trovärdighet och meningsfullhet för att bedöma undersökningens vetenskapliga värde. Studiens trovärdighet uppnåddes genom att skapa enighet mellan författarna vid identifiering av meningsbärande enheter och kodning av det transkriberade materialet. Tillförlitlighet i studien förstärktes genom att det var två författare som tillsammans genomförde analysarbetet vilket hjälpte till att minska risken för att teman eller subteman kan ha missats.

Datainsamlingen genomfördes via nio intervjuer och det begränsade urvalet medför svårighet att uttala sig om i vilken utsträckning resultaten kan överföras till andra än de som ingår i studien. Det fanns en relativt hög samstämmighet i svaren samt utifrån litteratur och tidigare studier men det kan inte uteslutas att det blivit ett annat resultat om andra personer hade intervjuats. Det medförde en låg generaliserbarhet och det gick egentligen endast att uttala sig utifrån den deltagargrupp som intervjuades**.** Undersökningen hade inte ett jämförande syfte utan utgick från en undersökande ansats och avsåg inte att ge ett kvantitativt generaliserbart resultat.

Urvalet representerade både män och kvinnor i varierande ålder och samtliga idrottsgrenar var individuella. Detta är att jämföra med Stanley m.fl. (2012) där urvalet hade en betydligt större bredd, dels kopplat till stor variation i ålder såväl som nivå (allt från nybörjare till elit). Det är möjligt att elitidrottare i lagidrotter, ett mer homogent urval kopplat till exempelvis idrott, kön eller ålder samt andra idrotter generellt använder andra känslor och känsloregleringsstrategier timmen före en viktig tävling. Vidare var detta en studie där elitidrottarna skulle återkalla minnet av känslor och hur de reglerade dem inför en viktig tävling. Detta försvårades utifrån det faktum att det mellan elitidrottarna varierade i tidsperspektiv då de senast genomfört en viktig tävling och deras respektive förmåga att minnas exakta känslor. Studien visade också på att känsloregleringsstrategierna kunde vara automatiserade vilket också försvårade uppgiften att återge upplevelserna på ett så exakt sätt som möjligt.

Sammanfattningsvis skulle ett annat metodval kunna ha minskat de svagheter som identifierades i denna studie. Risken för intervjueffekten skulle kunna ha minskats om intervjuerna genomförts av båda författarna tillsammans alternativt att en hade

intervjuat samtliga informanter i studien. Om kvantitativ metod valts hade det medfört en möjlighet till kvantitativ generaliserbarhet av resultatet. Kvantitativ metod hade uteslutit möjligheten att undersöka de egna upplevelserna och gå på djupet på samma sätt som studiens kvalitativa metod gav utrymme för. Denna studie hade ett retrospektivt perspektiv genom att elitidrottarna skulle minnas känslor och hur de hanterade dem vid tidigare tävlingar. Detta kan man frångå om man genomför intervjuerna i direkt anslutning till tävling, vilket kopplat till urval och tävlingsnivå kan innebära en svårighet. Metodval skapar möjligheter och begränsningar. Studiens valda metod ansågs vara den som bäst matchade syftet.

Oväntade Fynd

Ett oväntat och intressant bifynd var att några deltagare beskrev att känslor kunde ha en koppling till fysiska reaktioner. Det framkom tillexempel att glädje kunde skapa en mjuk kropp vilket är värdefullt inom vissa idrottsgrenar. Det framkom även det motsatta att oro och ilska kunde ge upphov en stel och krampande kropp men även reaktioner som ofrivilliga spastiska rörelser beskrevs. I inledningen av denna uppsats beskrivs emotioner som komplexa och att en känsla är en mental reaktion i emotioner. En annan komponent i emotioner är den fysiologiska reaktionen som kan vara att t.ex. vid uppkommen rädsla reagerar kroppen med att hjärtat klappar, musklerna spänns och vi kan börja svettas (Fredrikson & Furmark, 2005). Detta fynd kan således handla om att vara en direkt reaktion på uppkomna känslor och reaktionen svar på hur lyckosam känsloreglering varit men kan även tolkas att vara en del av emotionen.

Framtida Forskning

Det finns numera ett växande antal studier inom känsloreglering och idrott men få där man riktar sig mot elitidrottare inom individuella idrotter. Det skulle därför vara av intresse att fortsatt studera området vidare. I denna studie i likhet med tidigare forskning framkom det att intensiteten av känslor också spelade roll för prestationen. I studien lyfte en av elitidrottarna att negativa känslor varade längre och upplevdes svårare att göra sig av med vilket väcker frågan om intensitet även kan kopplas till specifika känslor. Även olika känslor kopplade till specifika känsloreglerande strategier kan vara av intresse att studera vidare. Denna studie kom fram till att timmen innan start hade olika betydelse för elitidrottarna, framtida forskning skulle kunna undersöka tidsaspekten kopplat till känslor och känsloreglerande strategier.

Referenser

Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(1), 49–68. doi:10.1080/10413200008404213

Calkins, S., D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation. Biological and environmental transactions in early development. I J. Gross (Red.), *Handbook of Emotion Regulation* (s. 229-248). New York: The Guildford Press.

Chen, T-T., Wang, K-P., Cheng, M-Y., Chang, Y-T., Huang, C-J., & Hung, T-M. (2019). Impact of emotional and motivational regulation on putting performance: a frontal asymmetry study. *PeerJ,* 7:e 6777. doi:10.7717/peerj.6777

Eccles, D. W., Ward, P., Woodman, T., Janelle, C. M., Le Scanff, C., & Coombees, S. A. (2011) Where´s the emotion? How sport psychology can inform researchers on emotion in human factors. *The journal of The Human Factors and Ergonomics Society, 53* (2), 180-202. doi:10.1177/0018720811403731

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Föreskrifter och allmänna råd – covid-19.* Hämtad 2020-12-13 från https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/foreskrifter-och-allmanna-rad/

Fredriksson, M., Furmark, T. (2005). Motivation och Emotion. I P. Hwang, I. Lundberg & A-C. Smedler (Red.), *Grunderna i vår tids psykologi* (s.240-245). Stockholm: Natur & Kultur

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, Vol. 2*(5), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (Red.). (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: The Guildford Press.

Gross, J. J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thomson, R. A. (2007). Emotional regulation: Conceptual foundation. I J. J. Gross (Red), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-26). New York: The Guilford Press.

Hill, A. P., & Davis P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion. Orcid, 38*(5), 715-726. doi:10.1007/s11031-014-9404-7

Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 21*(6), 445– 451. doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - att låta en värld öppna sig.* Stockholm: Liber

Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(3), 188-205. doi:10.1037/spy0000037

Perkins, D., Wilson, G. V., & Kerr, J. H. (2001). The effects of Elevated Arousal and Mood on Maximal Strength Performance in Athletes. *Journal of applied sport psychology 13*(3), 239-259. doi:10.1080/104132001753144392

Sherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Sage journals, 44*(4), 695-729. doi:10.1177/0539018405058216

Stanley, D. M., Lane, A. M., Beedie, C. J., Friesen, A. P., & Devonport, T. J. (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3)*,* 159–171. doi:10.1080/1612197X.2012.671910

Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion Regulation is Motivated. *American Psychological Association, 20*(1), 115-119. doi:10.1037/emo0000635

Terry, C. P., Dinsdale, S. L., Karageorgis, C. I., & Lane, A. M. (2006). Use and perceived Effectiveness of Pre-competition Mood Regulation Strategies Among Athletes. I M. Katsikis. (Red.), *Psychology bridging the Tasman: Science, culture, and practice – Proceedings of the 2006 Joint Conference of the Australian Psychological Society and the New Zealand Psychological Society* (s. 420–424). Melbourne, VIC: Australian Psychological.

Vetenskapsrådet. (2018-2020) *Etik i forskningen.* Hämtad 2020-10-30 från https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html

Wagstaff, C. R. D., & Weston, N. J. V. (2014). Examining emotion regulation in an isolated performance team in Antarctica. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *3*(4), 273–287. doi:10.1037/spy0000022

Bilaga

Bilaga 1(1)

Intervjumanual

Inledning

Presentation av intervjuare och information om studien, syfte, mål, etik och intervjuns upplägg. Möjlighet till att ta del av studie erbjuds.

Bakgrundsfrågor

Ålder, kön, idrottsgren, idrottsliga meriter, antal tävlingsår

Inledande frågor

1. Utifrån din egen uppfattning - anser du att känslor kan påverka prestationen? I så fall på vilket sätt.

2. Vilka känslor har du upplevt i samband med en viktigt prestation/tävling?

Specialinriktade frågor

3. Du ska starta i OS, Paralympics, VM, MWG, WC, EM… – försök att tänka tillbaka på hur du kände inför tävlingen timmen före start. Vilka känslor upplevde du?

4. Hur upplever du att dessa känslor påverkar dig (timmen före start)?

5. Vill och kan du påverka dessa känslor i syfte att vidmakthålla eller förändra dem – *i så fall* hur? (De känslor du beskriver att du upplever – upplever du att du kan ändra hur du tänker runt dem och hur?)

6. Du vill ha en särskild känsla timmen före start – hur gör du för att skapa den känslan?

7. Om du tänker en negativ känsla som du själv inte vill tänka timmen före start – på vilket sätt gör du för att tänka annorlunda?

8. Du har beskrivit ett antal känslor du upplever timmen före start. Visar du öppet känslorna som uppkommer eller inte? Varför/varför inte?

9. Beskriv på vilket sätt du kontroller att de känslor som du vill exponera syns inför dina medtävlande?

10. Beskriv på vilket sätt du kontrollerar de känslor du inte vill exponera inför dina medtävlande?