



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Personen bakom den Kvinnliga Extremsportaren

En jämförelse mellan kvinnliga och manliga Extremsportare och motionärer i personlighet, ångest och upplevelsen av flow

Isabella Bååth-Ardow

Malin Lagerstedt

Kandidatuppsats HT 2013

Handledare: Simon Granér

Abstract

This study reports the findings of research about female extreme athletes. The aim of the study was to identify differences in personality and anxiety between female extreme athletes, male extreme athletes and exercisers. Big Five personality trait scale and State Trait Anxiety Inventory was used. Further the experience of Flow was measured to find differences between extreme athletes, exercisers, gender and skill level, using Dispositional Flow Scale- 2. The results found that female extreme athletes have lower anxiety and higher extraversion and openness than exercisers. Furthermore results show that the personality traits of extreme athletes are positively correlated with the experience of flow and that skill level is a dependent variable.

Key words: extreme sport, personality, anxiety, flow, and gender

Inledning	4
<i>Bakgrund</i>	4
Risktagande och rädsla	5
<i>Personlighetspsykologi</i>	6
Personlighet och könsskillnader	7
Personlighet och Extremsport	8
<i>Ångest</i>	9
Ångest och könsskillnader	10
Ångest och Extremsport	10
<i>Flow</i>	11
Flow och personlighet	14
Flow och könsskillnader	14
Flow och idrottsnivå	14
Flow och Extremsport	15
<i>Syfte och frågeställning</i>	15
<i>Hypoteser</i>	16
Metod	16
<i>Deltagare</i>	16
<i>Material</i>	17
<i>Procedur</i>	17
<i>Design</i>	18
<i>Etik</i>	18
Resultat	18
<i>Ångest</i>	18
<i>Stabilitet</i>	19
<i>Extraversion</i>	19
<i>Öppenhet</i>	20
<i>Flow och personlighet</i>	21
<i>Flow och idrottsnivå</i>	22
Diskussion	23
<i>Ångest</i>	23
<i>Personlighet</i>	24
<i>Flow</i>	27
<i>Framtida forskning</i>	30
Referenser	33
Bilaga A	38
Bilaga B	43

Inledning

Bakgrund

Extremsport, även kallat actionsport eller äventyrsport, är ett samlingsbegrepp för en rad olika aktiviteter med hög nivå av inneboende fara. Extremsport innefattar aktiviteter som ofta involverar höga hastigheter, höga höjder, avancerad utrustning och hög fysisk påfrestning. Extremsporter är ofta subkulturer, det vill säga grupper med enhetliga idé-, värde- och handlingsmönster (NE, 2014). En klar definition av extremsport och exakt vilka sporter som räknas som extremsporter är idag en omstridd fråga. Det finns emellertid generella och gemensamma drag för extremsporter; exempelvis tenderar de att utföras av en relativt ung åldersgrupp, sanktioneras sällan av skolor, tenderar att vara solosporter och nybörjare brukar lära sig själva, utan coaching, till skillnad från andra idrotter (Brymer, Downey & Gray, 2009). Extremsporter utförs i regel i naturen, där förhållanden så som terräng och väder inte är kontrollerbara (Brymer & Schweitzer, 2012). De sporter som vanligtvis associeras med extremsport är skid- och snowboardåkning, surfing, vattenfallsjak, basejumping, skydiving, wakeboard, klättring och skateboard (Willig, 2008). Extrem skid- och snowboardåkning utförs antingen offpist, i lavinfarliga områden med klippor eller tät skog eller i terrängpark, ett avgränsat område i skidbacken där svåra trick utförs på stora hopp och rails. Surfing inkluderar vågsurf, vindsurf och kitesurf, vilket utförs i vatten med vågor och vind som drivkraft. Wakeboard och vattenskidor utförs i vatten med någon form av dragkraft såsom vinsch, båt eller i en kabelpark (Brymer, Oades, 2009). BASE-jumping (Buildings, Antennae, Span, Earth) anses vara den mest extrema fallskärmssporten i vilken utövarna hoppar från fasta höjder, klippor, broar och byggnader (Monasterio, Mulder, Frampton & Mei-Dan, 2012). Klättring utförs i naturlig miljö på höga höjder, exempelvis på klippor och det finns även isklättring. Skateboard och Longboard är brädsporter där tricks utförs i stadsmiljö (Brymer & Oades, 2009). Antalet extremsportare har ökat mycket under 2000-talet och uppmärksammas mer och mer i medier. TV4 har nyligen visat den brittiska dokumentärserien *Epic Conditions* där man får följa extremsportare inom olika extremsporter, dokumentären har offentliggjorts av *The Weather Channel* (2007). Filmer produceras årligen inom de olika sporterna såsom Curt Morgans snowboardfilmer *That's it that's all* (2008) och *The art of flight* (2011) samt Sean McNamaras film *Soul Surfer* (2011) om surfaren Bethany Hamilton. Då extremsport är ett relativt nytt fenomen så finns det begränsat med forskning inom området.

Utförd forskning har hittills fokuserat på personlighet, motivation och födelseordning hos Extremsportare. De har även ofta uppfattats som galna med ett ohälsosamt förhållande till rädsla (Willig, 2008).

Rishtagande och rädsla. Ett ämne som diskuterats och studerats mycket är rishtagande, vilket i högsta grad innefattar Extremsport. Att frivilligt utsätta sig för risker är något som för många människor kan tyckas obegripligt, man kan fråga sig varför någon vill utsätta sig för faror som faktiskt kan vara livshotande. Risktagande har studerats i samband med sensationssökande, temperament och personlighetsdrag (Zuckerman & Kuhlman, 2000). Zuckerman (2007) angav att motivet för rishtagande var sensationssökande (sensation seeking). Sensationssökande mäts med hjälp av Sensation seeking scale (SSS) inom diverse riskfyllda aktiviteter såsom drogmissbruk, farlig bilkörning och riskfyllda sporter. SSS är idag synonymt med forskning inom rishtagande (Barlow, Woodman & Hardy, 2013). Slinger och Rudestam (1997) diskuterar också betydelsen av upplevd självförmåga (self-efficacy) för rishtagande. När individer uppfattar sig vara kapabla att hantera en aktivitet så presterar de med övertygelse, närmar sig hotande utmaningar och situationer bekymmerslöst, upplever få stressreaktioner och kan rikta all uppmärksamhet till uppgiften (Bandura, 1977, refererat i Slinger & Rudenstam 1997). Självförtroende identifierades som den viktigaste faktorn i rishtagande för deras undersökning. Rädsla är förknippat med Extremsport. När man exponerar sig för fara är rädsla en biologisk och medfödd reaktion. Detta kan förklara sambandet mellan Extremsport och rädsla och är något som Brymer och Schweitzer (2012) studerat. Den generella uppfattningen är att Extremsportare har ett ohälsosamt förhållande till rädsla eller att de är patologiskt orädda (Brymer & Schweitzer, 2012). Studier som gjorts om ångest och oro indikerar att Extremsportare generellt är mindre oroliga än gemene man men att utövandet av Extremsport framkallar känslor som oro och rädsla (Robinson, 1985).

Könsskillnader inom Extremsport. Sport har sedan sin historiska begynnelse associerats med manlighet och kvinnors inträde utmanar den tidigare dominanta synen på maskulinitet och femininitet (Dworkin & Messner, 1999). Det är ett faktum att majoriteten av Extremsporter idag är mansdominerade. Detta kan ha många olika förklaringar men det är i dagsläget en omdiskuterad fråga. Det förs ständiga diskussioner om kvinnors minoritet inom Extremsporter och hur de uppmärksammas alldeles för lite i media. Laurendeau och Sharara (2008) studerade kvinnors sociala roll i Extremsporterna fallskärmshoppning och snowboardåkning. De fann att kvinnor

är underrepresenterade inom nämnda sporter och att de ofta måste kämpa mot fördomar, som att kvinnor inte är lämpade för Extremsport. I intervjuer som gjorts med kvinnliga snowboardåkare beskriver de hur de klär sig som män i parken för att smälta in och tona ner könsskillnaderna, hur de kämpar för att visa att de också kan åka park och hur hotfull parkatmosfären upplevs för dem. Gidney (2004) möttes av stereotypiska åsikter då hon studerade kvinnliga fallskärmschoppare, framförallt fördomen att kvinnor inte är lämpade för Extremsporter (Gidney, 2004 refererat i Rauter & Doupona Topic, 2011). Frågor uppkommer beträffande vilka förklaringar det finns till kvinnors minoritet inom Extremsportsvärlden. Är personlighetsdrag som är associerade med Extremsportare även typiska för män? En meta-analys visar att generellt så tenderar män att vara mer benägna till risktagande än kvinnor, i synnerhet tonårspojkar och män i tjugårsåldern. Emellertid verkar skillnaderna även vara ålders- och kontextberoende (Byrnes, Miller & Schafer, 1999). Extremsporter är som tidigare nämnt ofta subkulturer. Enligt forskning förefaller subkulturer vara associerat med manlighet, vilket skulle kunna försvåra kvinnors deltagande (Donnelly, 2006).

Personlighetspsykologi

Pervin och Cervone (2010) menar att alla personlighetspsykologer använder termen *personlighet* för att beskriva “psykologiska kvalitéer som bidrar till en individs bestående och utmärkande mönster för känslor, tankar och beteende” (s.8).

Traitpsykologi, en av personlighetsforskningens inriktningar, fokuserar på människans egenskaper genom faktoranalys, självberättelser och prövning av människans förmågor. En av de mest kända modellerna för att mäta personlighet inom traitpsykologin är Big Five. Grundidén med Big Five är att de vanligaste personlighetsdragen identifieras utifrån fem olika dimensioner (Friedman & Schustack, 2009). Big Five kommer ursprungligen från faktoranalysen Fem-Faktor Modell (FFM). Faktoranalys är en statistisk analys som sorterar variabler i grupper utifrån relaterade egenskaper som är mer eller mindre oberoende av de andra grupperna (McCrae & Costa, 2008). Fem-faktor modellen sätter tron i språket, alltså det vardagliga språket människor använder för att beskriva andras personlighet. Den grundläggande undersökningsmetoden är att få människor att värdera sig själva eller andra efter en rad olika egenskaper. Egenskaper är därefter faktoranalyserade för att se vilka faktorer som passar bra ihop. De faktorer som valts ut är *extraversion* (extraversion), *öppenhet* (openness), *vänlighet* (agreeableness), *samvetsgrannhet*

(conscientiousness) och *neuroticism* (neuroticism) (Pervin & Cervone, 2010). Om en person får höga poäng på dimensionen *extraversion* kan vi anta att den personen är utåtriktad, social och pratglad (Friedman & Schustack, 2009). Personer med hög *extraversion*, tenderar även att vara energiska, entusiastiska och dominanta. Extraversions motsats är *introversion*, vilket innefattar personer som är blyga, tillbakadragna, undergivna och tysta. Andra dimensionen, *öppenhet*, beskriver personer som är fantasifulla, spirituella och artistiska. Motsatsen inbegriper personer som är ytliga och enkla. Tredje dimensionen, *vänlighet*, beskriver personer som är vänliga, samarbetsvilliga, tillitsfulla och varma. Personer med låg poäng på denna dimension är ofta kalla, stridslystna och otrevliga. Fjärde dimensionen, *samvetsgrannhet*, beskriver de personer som är försiktiga, pålitliga, organiserade, uthålliga och ansvarsfulla. Motsatsen till samvetsgrannhet är personer som är impulsiva, oförsiktiga, opålitliga och bråkiga. Sista dimensionen, *neuroticism*, omfattar neurotiska personer som ofta är nervösa, spända, retliga och oroliga. *Stabilitet* är dess motsats och dessa personer är ofta lugna och tillfredsställda (McCrae & Costa, 2008).

Personlighet och könsskillnader. Chandrashekhara (2012) skrev en artikel om könsskillnader och personligheter utifrån Big Five. I artikeln hänvisar han till Thorne, Kramarae och Henley (1983) som menade att kön inte endast handlar om individuell identitet eller vad samhället lär oss, utan även om psykologiska och emotionella drag, exempelvis drag som attityder, värderingar och sexuell läggning (Thorne, Kramarae & Henley, 1983, referat i Chandrashekhara, 2012). Chandrashekhars (2012) undersökte 60 randomiserat utvalda studenter, 30 kvinnor och 30 män, vilka alla studerade på universitet och var mellan 19 och 24 år. För att genomföra undersökningen användes NEO Five Factor Inventory, utvecklad av McCrae och Costa år 1989. Testet innehåller 60 frågor, varje fråga har fem svarsalternativ och mäter de fem faktorerna av personlighet som används för Big Five (McCrae & Costa, 2004). Chandrashekhars (2012) fann inga signifikanta skillnader mellan könen i extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet och öppenhet. Emellertid fanns signifikanta skillnader i egenskapen neuroticism. Kvinnorna hade högre neuroticism än männen ($M_{kvinnor} 2,5 > M_{män}$). Resultatet indikerar att kvinnor har fler negativa egenskaper än män, såsom emotionell instabilitet, oroligheter, fientlighet, sårbarhet och tendens till depression. Ytterligare bevis på att kvinnor får högre poäng på neuroticism är Chapmans, Duberstein, Sörensen & Lyness (2007) studie i vilken de utifrån Five Faktor Modellen

svarade på hypotesen *Kvinnor har högre poäng på neurotisism och vänlighet än män*. I studien undersöktes 486 pensionärer i åldrarna 65-98 år, med hjälp av NEO-Five Factor Inventory. Resultatet visade att kvinnor fick högre poäng på både neurotisism och vänlighet än männen.

Personlighet och Extremsport. Tidigare forskning inom Extremsport och personlighet har gett olika resultat. Markic (1999) upptäckte att alpinister, de som klättrar i alperna och på bergstoppar, var mer introverta, oberoende, individualistiska och självständiga än resten av populationen i Slovenien. Han fann även att de undvek traditionella normer, hade sina egna moraliska värderingar, var blyga, seriösa och lugna (Markic, 1999, referat i Kajtna & Tusak, 2004). Andra resultat fick Burnik och Tusak (1999) som även de studerade den slovenska populationen. De använde sig av Freiburgs personlighetsundersökning och fann att alpinister var mindre neurotiska och mer extroverta, öppna och sociala än den generella populationen. De fann även att slovenska skidhoppare var mer sociala och mer maskulina. De hade även en tendens att vara mer extroverta, dominanta och emotionellt stabila (Burnik & Tusak, 1999, referat i Kajtna, Tusak, Baric & Burnik, 2004). Kajtna et al., (2004) hänvisade även till Breivik (1999) i deras artikel angående personlighet hos Extremsportare. Breivik (1999) utförde i sin studie en likande undersökning med Burnik och Tuöak (1999), där han fann att alpinister var mindre oroade och ängsliga och att de var mer stabila än andra grupper. Han fann, i motsats till Burnik och Tuöak, (1999) inte alls att alpinister skulle vara en mer extrovert grupp, utan att de var den mest introverta gruppen bland fallskärmshoppare, studenter, militära rekryter och alpinister. Hans resultat överensstämmer med Markic (1999) studie att alpinister är introverta. Mellan de fyra grupper Breivik undersökte fann han att fallskärmshopparna var de mest extroverta (Kajtna et al., 2004). Goma (1991) undersökte skillnader och likheter i personlighetsegenskaper mellan alpinister, bergsklättrare, Extremskidåkare och icke-atleter. Hon hittade ingen skillnad mellan alpinister, bergsklättrare och Extremskidåkare. Hon menar att alla Extremsportsutövare kan delas in i samma grupp. Samtligas resultat visade lägst poäng på neurotisism. Hennes resultat överensstämmer med tidigare resultat av Eysenck, Nias och Cox (1982) som funnit att idrottare var mer extroverta och mindre neurotiska än icke-idrottare, dock med en högre psykotisism (Eysenck, Nias & Cox, 1982).

Ångest

Ångest (anxiety) är en närvarande, störande känsla och en av de vanligaste reaktionerna på psykologisk stress som en människa kan uppleva. Ångest uppkommer när en person uppfattar en specifik situation eller händelse som hotfull, farlig eller skadlig. Den emotionella reaktionen av ångest upplevs som en obehaglig känsla av spänning, ond aning och oroande tankar. Detta aktiveras av det autonoma nervsystemet, vilket kan ge effekter såsom svettningar, muskelspänningar och hjärtklappning. Ungefär 15 % av den vuxna befolkningen upplever någon form av ångest, exempelvis depression. Ångest kan spela en avgörande roll i livet i olika områden; relationer kan bli lidande, arbetsglädjen kan försvinna och upplevelsen av trauman kan tillkomma. När ångesten blir alltför omfattande kan detta leda till allvarliga psykologiska störningar, vilket orsakar lidande och psykosocial dysfunktion för många. Ångest har två dimensioner och det kan antingen vara ett personlighetsdrag, *trait*, eller en reaktion på en specifik ego-hotande situation, *state*. Ångest som tillstånd (*state*), är en tydlig och temporär reaktion på stressfulla händelser. Den kännetecknas av spänning, nervositet, oro och en aktivering av nervsystemet. Ångest som drag (*trait*), är en relativt stabil och individuell skillnad i ångestbenägenheten. Den innebär skillnader mellan personers tendens att uppfatta stressfulla situationer som farliga och hotande samt att reagera på situationer med varierad mängd *tillstånd-ångest*. Hur mycket personer skiljer sig i *drag-ångest* uppenbaras i skillnader i tillståndångesten och beror på i vilken utsträckning varje individ uppfattar en specifik situation som psykisk farlig eller hotfull. Individens tidigare erfarenheter spelar en avgörande roll för denna uppfattning. Som en vetenskaplig konstruktion är ångest användbart då den kan mätas objektivt. Självskattningsinstrument är det populäraste sättet att kartlägga ångest. Det kan vara frågeformulär, skattningsskalor, "att tänka högt" eller intervjuer före och efter en stressad händelse. Självskattningsinstrumenten anses tillhandahålla den största tillgången av en persons subjektiva upplevelser i ego-hotade situationer. Självskattningsformulär för tillstånd-ångest frågar försöksdeltagarna vilka av de relevanta symptomen som de uppfattar under en viss situation. Detta till skillnad från drag-ångest då frågorna går ut på att få reda på vad personer vanligtvis upplever för symptom i specifika situationer. Det finns flera test som är framtagna för att mäta ångest, det vanligaste och mest använda har blivit STAI, State-Trait Anxiety Inventory som framtoogs redan på 80-talet av Spielberger (Zeidner, 2008).

Ångest och könsskillnader. I grova drag är det dubbelt så många kvinnor, unga som gamla, som lider av ångest jämfört med män i samma ålder. Könsskillnaderna uppkommer inte förrän i tonåren. I en studie gjord år 1990 av Kashani och Orvaschel, valdes 210 ungdomar ut för att delta i en semistrukturerad intervju för att upptäcka ångest. Fler tjejer än killar uppvisade kliniskt signifikanta nivåer av ångest. Studien visade att cirka 13 % av killarna upplevde någon form av ångest jämfört med tjejerna där nästan 29 % upplevde ångest (Geary, 1999). Ytterligare bevis på att kvinnor upplever och lättare får mer ångest, är en longitudinell studie som gjorts mellan åren 1947-1972 och 1972-1997 på över 1000 deltagare. Studien startade år 1947 och syftet var att undersöka mental hälsa och fördelningen av personlighetsdrag i en population. Uppföljning skedde år 1957 och år 1972 med resultatet att kvinnors incidensrate var signifikant högre än männens, under båda tidsperioderna. Mellan åren 1947-1972 var den kumulativa sannolikheten för att utveckla depression 22,8 % för män och hela 35,7 % för kvinnor (Mattisson, Bogren, Nettelbladt, Munk-Jørgensen och Bhugras, 2005). Varför det är så stora könsskillnader i upplevelsen av ångest och depression finns det ännu inte ett fullständigt svar på. En anledning som har argumenterats för är att kvinnor upplever utvecklingen av ömsesidig och intim relation som mer viktig än vad män gör. Ifall detta stämmer skulle kvinnor inte bara värdera ömsesidig och intim relation mer än män, utan de skulle även reagera starkare till spridningen av relationerna, speciellt under deras reproduktiva år. En ytterligare anledning till könsskillnaden kan vara via äktenskaplig instabilitet. Kvinnor runtom i världen visar högre grad av föräldraskap än män, en bidragande faktor till detta är att män överger sina barn i högre utsträckning än vad kvinnor gör (Geary, 1999).

Ångest och Extremsport. Den vanligaste associerade emotionen med Extremsport är rädsla, däremot är ångest ett mer utforskat område. Undersökningar som gjorts menar att Extremsportande människor generellt sett upplever mindre ångest än den övriga befolkningen, trots att både ångest och rädsla upplevs under utförandet av sporten. Robinson (1985) fann att högrisktagande idrottare tenderar ha lägre ångest än gemene man. De mätte i undersökningen ångesten som ett drag och menar att den låga ångesten kan bidra till att högrisktagande idrottare kan upprätthålla en hög prestationsnivå, trots stressiga situationer. Rudestam och Slinger (1979) som forskat i sensationssökning har inte lyckats förklara varför några människor är villiga att ta risker i vissa perioder av sitt liv men inte i andra. De tittade främst på det

extremsportare klarade av att kontrollera, faktorer som rädsla och det kognitiva erkännandet att riktig fara existerar. De fann ett svar i Banduras bok *Social Foundation of Thought and Action* (1986) som påstod att extremsportare ger sig själva utmaningar. Genom detta håller de sitt intresse vid liv, vilket leder till att de kan närma sig hotfulla situationer utan ångest. Detta resulterar i att de, istället för att störas av tankar om sin egen förmåga, kan rikta all fokus på att klara uppgiften. Bandura (1986) menar även att forskningen på idrottare har visat en tydlig negativ relation mellan nivån av ångest, ansträngande rädsla och en strävan att uppnå självförmåga. Teorin om självförmågan är kongruent med beviset att högt sensationssökande inte tenderar att visa lägre nivåer av generell ångest, utan att de upplever mindre ångest i specifika situationer. Idrott och fysisk aktivitet i sig har visat sig ha ett signifikant samband med lägre utbredning av psykisk ohälsa såsom depression, panikattacker och fobier. Det visade även att de individer som hade högst fysisk aktivitet också hade lägst utbredning av psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet har ångestdämpande effekt samt att det minskar fysiologisk reaktivitet och psykosociala stressorer (Biddle & Mutrie, 2008).

Rudenstam och Slinger (1979) fann i deras undersökning att extremsportare visar en större tendens att förtränga än vad motionärer har. Även bland slumpvis utvalda personer visar det sig finnas en tendens att högidrottande individer förtränger mer i allmänhet. Förträngning används för att undertrycka ångest och deras studie antar därför att förträngning även används av extremsportare för att förtränga misslyckanden, negativ feedback och tvivel för att öka sin självförmåga.

En annan aspekt är att extremsport utförs i naturen och naturen har visat sig ha positiva effekter på människors hälsa, både psykiskt och fysiskt. Det verkar ha en lugnande effekt och används idag som en terapiform, så kallad trädgårdsterapi (Grahm & Ottosson, 2010). Man kan tänka sig att extremsportarens vistelse i naturen i sig är ångestdämpande.

Flow

Flow är ett tillstånd när medvetandet är helt fokuserat på upplevelsen och alla upplevelser är i harmoni med varandra. Idrottsmän kallade detta *andra andningen*, religiösa mystiker kallade tillståndet extas, musiker och konstnärer benämnde det som inspiration. Ett nu välkänt samlingsnamn har blivit *flow* (Csikszentmihalyi, 1997). Filosofen Csikszentmihalyi försökte definiera njutning och nöje och började studera

individer vilka sysselsatte sig med aktiviteter endast för nöjes skull. Personerna som undersöktes var helt oberoende av yttre motivation såsom priser, kändisskap eller pengar. Csikszentmihalyi studerade schackspelare, klättrare, dansare och kompositörer vilka alla dedikerade många timmar i veckan till sin aktivitet. Han intresserade sig för vad som motiverade dem, varför de spenderade så mycket tid på sin aktivitet. Det visade sig att svaret var känslan som aktiviteten förde med sig. Detta var en känsla som inte upplevdes när individerna var avslappnade, konsumerade alkohol eller när de levde lyxliv, utan tvärtom, känslan verkade snarare involvera smärtsamma, riskfyllda och svåra aktiviteter vilka tånjde på individernas förmågor och innefattade innovation och upptäckter. Den positiva känslan av njutning och nöje i samband med svåra uppgifter kallade Csikszentmihalyi för flow. Försökspersonerna beskrev känslan som att allting gick bra, nästan automatiskt och utan ansträngning men med hög koncentration och medvetenhet. Upplevelsen av flow beskrevs nästan identiskt av alla försökspersoner oberoende av vilken aktivitet de utövade, idrottare, artister, vetenskapsmän och vanliga arbetande människor. Beskrivningen varierade inte heller mellan kön, åldrar eller ekonomisk status (Csikszentmihalyi, 1997). En optimal upplevelse av flow sker när situationens utmaning och individens skicklighet båda är på hög nivå. Nio huvuddelar identifierades i individernas beskrivningar av flow; (1) *Färdigheter*, förhållandet mellan uppgiftens krav och individens förmåga är balanserat. I flow upplevs vår förmåga matcha aktivitetens krav och utmaning, nivån är således perfekt. (2) *Medvetenhet*, handling och medvetenhet är ett. I flow är vår koncentration helt och hållet fokuserad på uppgiften, inga tankar ägnas åt något annat. (3) *Tydliga mål*, för varje steg i processen. I motsats till vardagen där våra mål kan vara motsägelsefulla och vårt syfte kanske är oklart, är målen i flow alltid tydliga och vi vet vad som ska göras. (4) *Omedelbar feedback*, i flow vet vi direkt efter utförandet exakt hur vi har presterat vilket skiljer sig från vardagen. (5) *Koncentration*, distraktioner exkluderas från medvetandet. I flow är vi bara medvetna om det som är relevant för uppgiften här och nu. (6) *Paradoxal kontroll*, i flow är vi så koncentrerade på uppgiften att vi inte alls tänker på att skydda vårt ego till skillnad från det vardagliga livet där vi ofta kontrollerar och justerar hur vi framträder för andra människor. (7) *Självmedvetenhet försvinner*, vi är inte rädda för att misslyckas. I flow är vi så engagerade att vi inte tänker på risken för att misslyckas, den höga koncentrationen gör att hela vår fokus ligger på uppgiften. Om vi skulle tänka på risken för att misslyckas skulle vår uppmärksamhet vara delad. (8) *Tidsuppfattningen*

förvrängs, i flow glömmar vi tiden, timmar upplevs som minuter eller tvärtom. Saker tycks hända antingen i slowmotion eller oerhört snabbt. (9) *Autentisk*, uppgiften utförs enbart för upplevelsen i sig och inte på grund av andra bakomliggande anledningar. Auto (själv) och telos (mål), det vill säga något vi utför för dess egen skull utan yttre motivation (Csikszentmihaly, 1997).

Intresset för fenomenet flow har ökat inom idrottspsykologins forskning och det har utvecklats olika metoder för att mäta flow. Det finns tre olika typer som hittills har använts för att mäta flow i vardagen och under idrottsutförande. Csikszentmihalyi & Larson (1987) utvecklade Experience Sampling Metod (EMS), i vilken flow i vardagen mäts genom intervjuer och frågeformulär (Jeong, 2012). I undersökningen används en beeper som åtta gånger om dagen ger ifrån sig ett läte, vid dessa läten ska personerna rapportera sitt nuvarande tillstånd. Utifrån detta analyseras sedan deras humör, koncentration, självmedvetenhet och känsla av kontroll. Metoden är dock svår att använda inom idrott då utövandet alltid måste avbrytas i syfte att rapportera, vilket leder till att flowtillståndet och upplevelsen störs (Jeong, 2012). För att vidare förstå och mäta flow utvecklades Flow State Scale (FSS) och Flow Trait Scale (FTS) (Singer, Hausenblas, Janelle, 2001). FSS uppskattar upplevelsen av flow under ett specifikt tillfälle i sport eller fysisk aktivitet. Det är ett frågeformulär med 36 frågor som innehåller de nio tidigare nämnda dimensionerna av flow. Frågeformuläret besvaras på en fempunktig likertskala. FTS uppskattar förekomsten av flow generellt, alltså över flera tillfällen och precis som FSS har den 36 delar och innefattar de nio dimensionerna. Testen vidareutvecklades till Flow State Scale-2 (FSS-2) och Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) (Jeong, 2012). Anledningen till utvecklingen var att dimensionerna tidsuppfattning och självmedvetenhet inte hade lika starka samband med flow i sin helhet som de andra dimensionerna, således korrigerades dessa delar. FSS-2 mäter upplevelsen av flow för specifika idrottshändelser och DFS-2 förekomsten av flow generellt under idrottsdeltagande. Båda består av 36 delar och utgår ifrån samma nio dimensioner. För att vidare förstå det positiva psykologiska tillståndet flow har, har både kvalitativ och kvantitativ forskning utförts som bekräftat Csikszentmihalyis teorier. Jackson (1992) intervjuade 16 konståkare och rapporterade fyra olika faktorer som hjälpte dem att uppleva flow; positiv mental attityd, positiv affekt före tävling och under tävling, upprätthållande av fokus samt fysisk beredskap (Jackson, 1992). Konståkarna ansåg att faktorer som att vara vältränad, kunna behålla fokus, kanalisera energi, vara avslappnad, tänka självsäkert och njuta av uppgiften var

kontrollerbara faktorer. Faktorer som fysiskt tillstånd, samspråk med partner och publik var okontrollerbara faktorer. Både de kontrollerbara och okontrollerbara faktorerna påverkade upplevelsen av flow. Enligt Jackson (2000) är de viktigaste faktorerna för att uppleva flow när man idrottar, självförtroende och positiv attityd. Det har även visat sig att personliga faktorer och situationsbaserade faktorer kan påverka flow.

Flow och personlighet. Studier av eventuella korrelationer mellan personlighet och förmågan att uppleva flow har förekommit. I en studie som gjorts undersöktes hur personlighetsdrag korrelerar med flow och med arbetsprestation (Chu, Lee, Huang & Lin, 2013). De fann att personlighetsdrag som extraversion och samvetsgrannhet korrelerade med flow och arbetsprestation. Studien visade också att neurotisism korrelerade negativt med flow vilket verkar bero på oförmåga att behålla koncentration. En studie som ytterligare bekräftar detta tittade specifikt på Big Five och de olika dimensionernas korrelation med flow. Då upptäcktes även att neurotisism är negativt korrelerat med flow och förklaras med att neurotisism karaktäriseras av negativa och ostabila emotioner (Ullén, et al. 2012). Neurotisism associeras med undvikande, passivitet, beroende och förhållning vilka alla motverkar flow och dess dimensioner. Studien hittade även ett positivt samband mellan flow och samvetsgrannhet, då det är positivt korrelerat med positiva affekter, livstillfredsställelse, subjektiv lycka och både inre och yttre motivation vilka tenderar leda till flow. Artikeln diskuterar också att målmedvetenhet och att vara dedikerad leder till flow, man tränar mer för att bemästra svårare uppgifter och utmaningar.

Flow och könsskillnader. Det verkar inte finnas någon större skillnad i upplevelsen av flow mellan män och kvinnor. Jackson & March (1996) fann ingen skillnad mellan könen då de testade upplevelsen av flow (Refererat i Jeong, 2012). I en studie som gjordes i Grekland på 220 idrottare inom olika idrotter fann man inga skillnader i upplevelsen av flow mellan könen (Stavrou, Zervas, Karteroliotis & Jackson, 2007). Schuler & Nakamura rapporterade även i sin studie om upplevelsen av flow och risktagande, att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan könen. Således verkar inte kön vara en beroende faktor för upplevelsen av flow.

Flow och idrottsnivå. Sambandet mellan flow och kompetensnivå har också studerats. Csikszentmihalyis teori (1990) är att ju högre nivå på idrottare desto lättare att uppleva flow. Wager och Beier (2005) studerade 61 vindsurfare och 63 snowboardåkare på kompetensnivåerna nybörjare, avancerade och experter, vilka

utmanades i svårighetsgraderna lätt, medium och svår. Forskningen visade att experter upplevde flow oftare än nybörjare. (Wager & Beier, refererat i Jeong, 2012).

Flow och Extremsport. Människan är av natur driven av upplevelser som upphetsar och sätter dem på prov. Om vardagen blir alltför rutinmässig och inte ger stimulering, söker hon det på annat håll, exempelvis genom fritidsaktiviteter. Konceptet flow leder till en generaliserbar tvådimensionell modell som betonar betydelsen av att individens färdigheter matchar situationens utmaning. När man upplever flow är negativa emotioner som stress, ångest och tristess obefintliga (Csikszentmihaly, 1997). Schüller och Nakamura (2013) undersökte sambandet mellan risktagande och flow. De fokuserade på Extremsporterna kajakpaddling och bergsklättring, vilka båda involverar risker och faror. Risktagande har tidigare associerats med personlighetsdrag som extraversion, öppenhet, stabilitet och låg samvetsgrannhet. I denna studie fann de att self-efficacy och personlighetsdraget öppenhet, var relaterat till risktagande och flow. De upptäckte även att nivån spelade en avgörande roll. Nybörjare som inte var lika medvetna om riskerna på grund av okunnighet var mer benägna att ta risker och uppleva flow. De avancerade utövarna var väl medvetna om riskerna och släppte inte kontrollen lika lätt. I artikeln diskuteras den negativa sidan av flow, det vill säga att den positiva upplevelsen av flow kan leda till negativa beteende som risktagande och låg riskmedvetenhet, i synnerhet hos idrottare på lägre nivå (Schüller & Nakamura, 2013).

Syfte och frågeställning

Syftet med denna rapport är att undersöka om Extremsportare skiljer sig från motionärer i personlighet, ångest och upplevelsen av flow. I förevarande rapport undersöks om det finns några utmärkande personlighetsdrag hos Extremsportare och om det i så fall föreligger skillnader mellan könen? Skiljer sig kvinnliga Extremsportare från motionärer oberoende av kön? Vi ämnar till att bidra med en ökad förståelse för varför kvinnor är en minoritet inom Extremsport och huruvida personlighet och ångest har en betydande roll. Forskning har tidigare gjorts med ambition att kunna förklara vad som driver en Extremsportare och hur denne fungerar, vilket vi skulle vilja utveckla. Som aktiva Extremsportare önskar vi förklara varför kvinnor är underrepresenterade inom Extremsportsvärlden. Förhoppningen är att i framtiden kunna använda denna kunskap för att attrahera fler kvinnor till att utöva

extremsport. Vidare vill vi även se huruvida personlighetsdrag och upplevelsen av flow korrelerar. Matchar extremsportarens personlighet en hög upplevelse av flow?

Hypoteser

- (H1) Det finns en skillnad mellan extremsportare och motionärer i *personlighet*, *ångest* och upplevelsen av *flow*.
- (H2) Extremsportare har lägre *ångest* än motionärer.
- (H3) Kvinnliga extremsportare har lägre *ångest* än motionärer.
- (H4) Extremsportare har högre *stabilitet* än motionärer.
- (H5) Kvinnliga extremsportare har högre *stabilitet* än motionärer.
- (H6) Extremsportare har högre *extraversion* än motionärer.
- (H7) Kvinnliga extremsportare har högre *extraversion* än motionärer.
- (H8) Extremsportare har högre *öppenhet* än motionärer, oberoende kön.
- (H9) Kvinnliga extremsportare har högre *öppenhet* än motionärer.
- (H10) Personlighetsdraget *extraversion*, *öppenhet*, *stabilitet* är positivt korrelerat med *flow*.
- (H11) *Ångest* är negativt korrelerat med *flow*.
- (H12) Extremsportare har lättare att uppleva *flow* än motionärer.
- (H13) Upplevelsen av *flow* är positivt korrelerad med upplevd skicklighetsnivå

Metod

Deltagare

I studien deltog 260 deltagare i en enkätundersökning, varav 147 kvinnor och 113 män, i åldrarna 13-60 år ($M=25,43$, $SD=6,43$), exklusive bortfall på 12 personer vilka inte slutförde hela enkäten. 187 deltagare angav att de någon gång utövat extremsport varav 107 kvinnor och 79 män, resterande 73 deltagare utövade inte extremsport men motionerade regelbundet, denna grupp kallade vi motionärer. Motionärerna utgjorde kontrollgruppen. För att deltagarna skulle definieras som extremsportare sattes kriterier efter hur många veckor/år de utförde sporten, vilken nivå de själv ansåg sig vara på (skicklighetsnivå), huruvida de identifierade sig med sporten och hur många olika extremsporter de utövar. Majoriteten av extremsportarna utövade skid- och snowboardåkning samt surfing. Efter analys identifierades 176 deltagare som extremsportare, (103 kvinnor, 73 män) och 84 motionärer (44 män, 40 kvinnor).

Material

En enkät utformades bestående av fyra olika delar. Första delen innefattade 11 generella frågor, ålder, kön, träningsvanor samt ifall deltagarna utförde Extremsport eller inte. Den innehöll även frågor beträffande deras Extremsport, utövande, skicklighet, vanor och tävlingserfarenheter. Andra delen var det standardiserade personlighetstestet Big Five bestående av 49 frågor. Testet bevarades på en femgradig likertskala, med svarsalternativen (1) *Instämmer inte alls*, (2) *Instämmer inte*, (3) *Varken eller* (4) *Instämmer* och (5) *Instämmer helt*. Testet utgörs av de fem dimensionerna men tillskillnad från originaltestet så mäter detta test stabilitet, motsatsen till neurotisism. Testet är utformat av Goldberg (1981), (Bäckström, 2007). Tredje delen var det standardiserade testet State-Trait Anxiety Inventory (STAI) som mäter ångest, bestående av 19 frågor. Testet besvarades på en fyrgradig likertskala med svarsalternativen (1) *Nästan aldrig*, (2) *Ibland*, (3) *Ofta* och (4) *Alltid*. Testet är utformat av Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg och Jacobs, (1983) (Jeong, 2012). Fjärde och sista delen var Dispositional Flow Scale 2 (DFS-2), som mäter den generella upplevelsen av flow, bestående av 36 frågor. Testet besvarades liksom Big Five på en femgradig likertskala med samma svarsalternativ. Frågorna utgår från de nio dimensionerna av flow med fyra frågor till respektive dimension, testet är utformat av Jackson och Eklund, (2002) (Jeong, 2012). Hela enkäten bestod av totalt 115 frågor, se bilaga A. Undersökningen hade stark reliabilitet, för både Big Five och STAI användes standardiserade versioner. Enligt tidigare forskning har STAI hög reliabilitet, resultat visar att state-anxiety hade en ICC på 0,86 och trait-anxiety en ICC på 0,83 (Queck, Phil, Low, Razack, Loh & Chua 2004). DFS2 är ett standardiserat test, vilket enligt Jackson och Eklund (2013) har en reliabilitet på 0,81-0,9. Emellertid behövde testet översättas från engelska till svenska, vilket gjordes med godkännande av handledare och institution. Detta gjorde att testet inte längre var standardiserat och således inte kunde förväntas ha samma reliabilitet.

Procedur

Enkäten utformades i samtycke med handledare för att se till att alla etikkrav uppfylldes. I första utkastet användes Flow State Scale men då försöksdeltagarna inte svarade på enkäten direkt efter utförd aktivitet beslutades att Dispositional Flow Scale- 2 skulle användas istället. Dispositional Flow Scale- 2 är utformad för att mäta det allmänna tillståndet. Enkäten utformades online på surveymonkey.com i både svensk och engelsk version och skickades sedan ut på sociala mediet *Facebook*. Olika

forum för extremsportare användes såsom *Lunds Extremsportarsällskap*, *Sörfaretejer*, *Malmö Kitemaffia* och *PussyPossé girl skiers*. Professionella extremsportare från olika delar av världen kontaktades också med hjälp av personliga kontakter. Enkäten var även tillgänglig för icke-extremsportare på Facebook. Pappersenkäter användes också för att nå ut till motionärer. Deltagarna instruerades att läsa instruktionerna noggrant, att välja de svarsalternativ som bäst beskrev dem samt att det inte fanns några rätt eller fel. De informerades även om att de var tillåtna att avbryta testet när de ville och att testet var anonymt. I slutet av enkäten erbjöds deltagarna att lämna sin mailadress ifall de ville ta del av studiens resultat.

Design

Studien är en deskriptiv undersökning och mellangrupsdesign mellan extremsportare och motionärer för att identifiera skillnader i personlighetsdrag, ångest och upplevelse av flow. Emellertid var huvudsyftet att identifiera skillnader mellan kvinnliga extremsportare och motionärer oberoende av motionärernas kön för att se vilka personlighetsdrag som är typiska för kvinnliga extremsportare. För analysering av insamlad data användes envägs- och flervägs-ANOVA, Post-Hoc test Tukey HSD och Pearson korrelation.

Etik

Studien följer Codex riktlinjer för god forskningsed utgiven av Vetenskapsrådet (u.å.). Deltagarna blev informerade om deras uppgift i projektet samt vilka villkor som gällde för dem. Det upplystes om att deltagandet var frivilligt och att de hade rätt att avbryta sin studie när de ville. Vid oavslutad ifyllning av enkäten utsattes ingen av deltagarna för frågor eller otillbörlig påtryckning. Inlämningen av mailadress skedde frivilligt för de som ville ta del av resultat efter att studien avslutats.

Resultat

Ångest

Urvalet var normalfördelat, en aning förskjutet åt vänster ($M=1,90$, $SD=0,42$, $N=260$). För att testa hypotes ($H2$) *Extremsportare har lägre ångest än motionärer* utfördes ett oberoende T-test vilket visade en signifikant skillnad i ångest mellan extremsportare ($M=1,83$, $SD=0,39$, $n=176$) och motionärer ($M=2,04$, $SD=0,44$, $n=84$, $p<,01$) där extremsportare hade lägre ångest än motionärer. Nollhypotesen förkastades och $H2$ antogs. För att testa ($H3$) *Kvinnliga extremsportare har lägre*

ångest än motionärer, utfördes en flervägs-ANOVA vilken visade signifikanta skillnader mellan grupperna, ($F(3,256) = 5,56, p < ,01$). Post Hoc test enligt Tukey HSD utfördes för att identifiera mellan vilka grupper de signifikanta skillnaderna fanns. Skillnaderna fanns mellan kvinnliga Extremsportare och manliga motionärer. Manliga Extremsportare hade lägst ångest, därefter Extremsportande kvinnor och högst ångest hade manliga motionärer. Det fanns en signifikant skillnad mellan kvinnliga Extremsportare ($M=1,85, SD=0,39, n=103$) och manliga motionärer ($M=2,05, SD=0,40, n=44$) där kvinnliga Extremsportare hade lägre ångest, ($M_{diff} = ,21, p = ,03$). Emellertid fanns ingen signifikant skillnad mellan kvinnliga Extremsportare och kvinnliga motionärer. Nollhypotesen antogs och $H3$ förkastades då resultatet visade skillnader som var beroende av motionärernas kön.

Stabilitet

Urvalet var normalfördelat ($M=3,52, SD=0,67, N=260$). För att testa ($H4$)

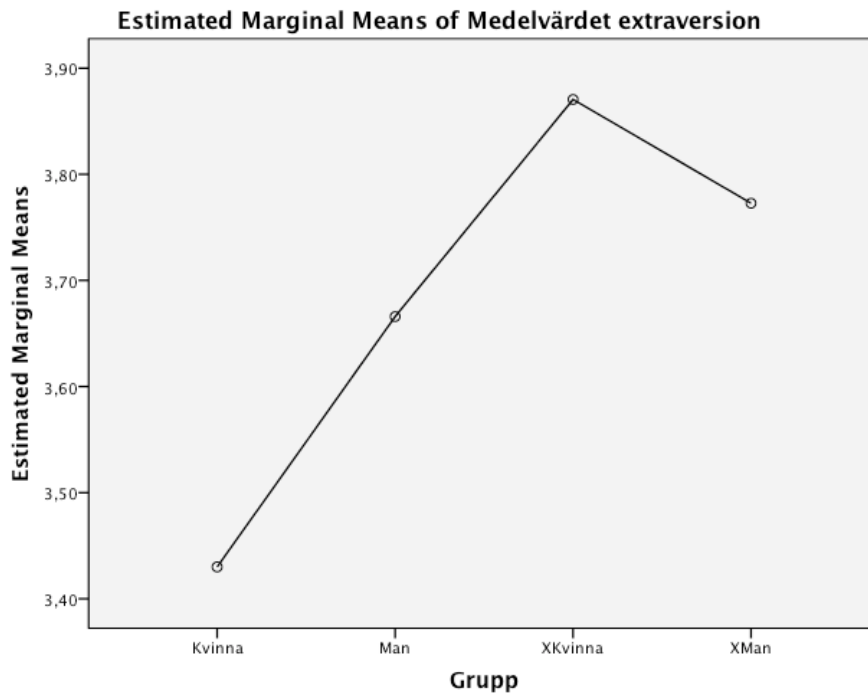
Extremsportare har högre stabilitet än motionärer och utfördes ett oberoende T-test vilket visade en skillnad mellan Extremsportare och motionärer vilken emellertid inte var signifikant ($p = ,06$). Nollhypotesen antogs och $H4$ förkastades. Vidare testades ($H5$) *Kvinnliga Extremsportare har högre stabilitet än motionärer* med en flervägs-ANOVA. Resultatet visade signifikanta skillnader ($F(1,258) = 3,64, p = ,05$), med en effektstorlek ($\eta^2 = ,13$). Post Hoc test enligt Tukey HSD visade att de signifikanta skillnaderna fanns mellan manliga motionärer ($M=3,12, SD=0,64, n=44$) och kvinnliga Extremsportare ($M=3,4, SD=0,71, n=103$) där kvinnliga Extremsportare låg högre ($p = ,05, M_{diff} = 0,31$). Mellan kvinnliga motionärer ($M=3,73, SD=.65, n=40$) och kvinnliga Extremsportare där kvinnliga motionärer låg högre ($p = ,05, M_{diff} = -0,32$). Det fanns även signifikanta skillnader mellan kvinnliga och manliga Extremsportare ($p < ,01, M_{diff} = -0,39$). För $H5$ så antogs nollhypotesen, skillnaden var beroende av motionärens kön.

Extraversion

Urvalet var normalfördelat ($M= 3,74, SD=0,57, N=260$). För att testa ($H6$)

Extremsportare har högre extraversion än motionärer och utfördes ett oberoende T-test vilket visade signifikant skillnad mellan Extremsportare och motionärer, ($p < ,01$). Nollhypotesen förkastades och $H6$ antogs. För att testa ($H7$) *Kvinnliga Extremsportare har högre extraversion än motionärer* utfördes en flervägs-ANOVA, vilken visade signifikant skillnad i extraversion, ($F(3, 256) = 6,58, p < ,01$), dock med låg

effektstorlek ($\eta^2=,07$). Post Hoc test enligt Tukey HSD utfördes och skillnaderna fanns mellan kvinnliga motionärer ($M=3,43$, $SD=0,59$, $n=40$) och kvinnliga extremsportare ($M=3,87$, $SD=0,53$, $n=103$), ($M_{diff}=0,44$, $p<,01$). Nollhypotesen antogs då skillnaden var beroende av motionärens kön, vilket illustreras i Figur 1.



Figur 1. Figuren illustrerar medelvärdet i extraversion för de fyra olika grupperna, där högsta poäng tillfaller extremsportande kvinnor och längsta poäng tillfaller motionerande kvinnor. Beroendevariabeln på y-axeln beskriver medelvärdespoängen medan de oberoende variablerna är på x-axeln och är de grupper som använts i studien.

Öppenhet

$F(3, 256)=8,31$, $p<0,01$, $n=3,1\%$. Ingen interaktion, ingen skillnad mellan könen.

Urvalet var normalfördelat ($M=3,84$, $SD=0,51$, $N=260$). För att testa ($H6$)

Extremsportare har högre öppenhet än motionärer utfördes ett oberoende T-test

vilket visade en signifikant skillnad mellan grupperna, ($p<0,01$). För att testa ($H9$)

Kvinnliga extremsportare har högre öppenhet än motionärer, utfördes en flervägs-

ANOVA vilken visade signifikant skillnad i öppenhet, ($F=(3, 256)=3,259$ $p=,02$),

dock med låg effektstorlek ($\eta^2=,04$). Post Hoc test enligt Tukey HSD visade att

skillnaderna var mellan kvinnliga extremsportare ($M=3,93$, $SD=0,52$, $n=103$) och

manliga motionärer ($M=3,68$, $SD=0,48$, $n=44$) där kvinnliga Extremsportare hade högre öppenhet. Nollhypotesen antogs och $H9$ förkastades då det fanns en signifikant skillnad men denna var beroende av motionärens kön.

Flow och personlighet

Urvalet var även här normalfördelat ($M=3,80$, $SD=0,50$, $N=260$). För att undersöka ($H10$) *Personlighetsdraget extraversion, öppenhet, stabilitet är positivt korrelerat med flow*, gjordes en Pearson korrelation. Sambandet testades för alla nio dimensioner och *helhetsflow* (alla dimensioner sammanlagt) med Big Fives personlighetsdrag samt med STAI. Testet visade på positiv korrelation mellan helhetsflow och extraversion ($r=,28$, $n=260$, $p<,01$), samvetsgrannhet ($r=,23$, $n=260$, $p<,01$), öppenhet ($r=,27$, $n=260$, $p<,01$) och stabilitet ($r=,26$, $n=260$, $p<,01$). Korrelationer mellan de olika dimensionerna av flow och personlighet hittades också och kan utläsas i Tabell 1 som illustrerar korrelationen mellan Big Five och flow. Starkast korrelation fanns mellan öppenhet och koncentration, öppenhet och autentisk, extraversion och medvetenhet och stabilitet och paradoxal kontroll. Nollhypotesen förkastades och $H10$ antogs.

Tabell 1.

Pearson's korrelation, (r), mellan flows nio dimensioner och Big Five

	Big Five's Personlighetsdrag				
	Extraversion	Öppenhet	Vänlighet	Stabilitet	Samvetsgrann
Färdigheter	,17**	,10	,05	,21**	,21**
Medvetenhet	,29**	,14**	,05	,18**	,03
Feedback	,20**	,19**	,18**	,24**	,21**
Koncentration	,22**	,31	,25	,17**	,23**
Paradoxal kontroll	,15**	,16**	,07	,28**	,25
Självmedvetenhet	,18**	,13**	,07*	,23	,16**
Tidsuppfattning	,12**	,16**	,21**	,08**	,02**
Autentisk	,24**	,27	,21	,15**	,15
Tydliga mål	,19**	,24**	,14*	,11	,23**

Not. * $p<,05$ two-tailed, ** $p<,01$ two-tailed

För att testa (*H11*) *Ångest är negativt korrelerat med flow*, gjordes en Pearson korrelation vilken visade på en negativ korrelation mellan ångest och flow. Ångest och helhetsflow visade en negativ korrelation ($r=-,29$ $p<,01$ $n=260$). Tabell 2 illustrerar på hur STAI korrelerar med de nio dimensionerna. Nollhypotesen förkastades och *H11* antogs.

Tabell 2.

Pearson's korrelation, (r), STAI och flows nio dimensioner

Färdigheter	Medvetande	Feedback	Koncentration	Paradoxal kontroll	Självmedvetenhet	Tidsuppfattning	Autentisk	Tydliga mål
-0,188** 0,002	-0,146* 0,0019	-0,217** 0,000	-0,223** 0,000	-0,238** 0,000	-0,270** 0,00	-0,091 0,145	-0,252** 0,000	-0,200** 0,001

Not. * $p < ,05$ two-tailed, ** $p < ,01$ two-tailed

För att testa (*H12*) *Extremsportare har lättare att uppleva flow än motionärer* gjordes ett oberoende T-test vilket visade en signifikant skillnad mellan extremsportare ($M=3,89$, $SD=0,45$, $n=174$) och motionärer ($M=3,61$, $SD=0,54$, $n=84$ $p>,01$). Extremsportare låg högre på flowskalan än motionärer. Vidare utfördes envägs-ANOVA varje flow dimension vilket kan utläsas i Tabell 3.

Nollhypotesen förkastades och *H12* antogs för helhetsflow och dimensionerna; Färdigheter, Medvetenhet, Koncentration, Paradoxal kontroll, Tidsuppfattning, Autentisk och Tydliga mål.

Tabell 3.

ANOVA mellan extremsportare och motionärer samt nio dimensioner av flow.

		Flow								
		Färdigheter	Självmedvetenhet	Feedback	Medvetenhet	Koncentration	Paradoxal kontroll	Tidsuppfattning	Tydliga mål	Autentiskt
Extremsportare (n=176)	M	3,82	3,49	3,88	3,73	3,89	3,74	3,94	3,83	4,61
	SD	0,68	0,93	0,62	0,69	0,67	0,63	0,71	0,68	0,49
Motionärer (n=84)	M	3,57	3,35	3,76	3,47	3,65	3,57	3,62	3,86	3,63
	SD	0,72	0,84	0,65	0,79	0,66	0,66	0,80	0,79	0,70
F-värdet (1, 26)		8, 17	1, 23	2, 04	7, 45	7, 45	3, 90	12, 62	4, 42	86, 84

Not. $P<,05$ enligt ANOVA och tillhör alla dimensionerna. Post Hoc test enligt Tukey HSD.

Flow och idrottsnivå

För att testa (*H13*) *Upplevelsen av flow är positivt korrelerad med upplevd skicklighetsnivå* gjordes Pearsons korrelation, vilken visade en positiv korrelation ($r=,52$ $n=260$ $p<,00$) mellan upplevd skicklighetsnivå och upplevelsen av helhetsflow. En envägs-ANOVA visade en signifikant skillnad mellan de olika kunskapsnivåerna ($M=3,79$, $SD=0,49$, $n=260$), ($F(4,255)=25,310$ $p<,01$) i upplevelsen av flow, effektstorlek ($\eta^2=,28$). Dock var det inte 30 deltagare i varje

grupp vilket gör att resultatet inte lika tillförlitligt. Signifikant skillnad fanns mellan grupperna *medelnivå* ($M=3,64$, $SD=0,37$, $n=103$) och *hög nivå* ($M=4,0$, $SD=0,45$, $N=116$), ($M_{diff}=0,37$, $p<,01$). Nollhypotesen förkastades och *H13* antogs.

Avslutningsvis så sammanfattas resultaten för att besvara (*H1*) *Det finns en skillnad mellan Extremsportare och Motionärer i personlighet, ångest och upplevelsen av flow*. Utifrån resultaten förkastar vi nollhypotesen och antar *H1*.

Diskussion

Majoriteten av våra resultat har visat låg effektstorlek. Detta kan förklaras med att det är svårt att finna skillnader mellan två så pass lika grupper som Extremsportare och Motionärer. Med standardiserade test såsom Big Five, STAI och DFS-2, som alla tre är breda och generella test kan det vara svårt att få resultat med stark effektstorlek. Vidare uppkom diskussion huruvida den statistiska analysen gjorts på lämpligaste sätt. En tvåvägs-ANOVA med oberoende variabler Extremsportare/Motionärer och kön för varje personlighetsdrag och ångest vore ett lämpligare test. Tvåvägs-ANOVA gjordes således utöver ovan redovisade analyser vilka fann huvudeffekter för Extremsportare och Motionärer på stabilitet, öppenhet och extraversion samt upplevd ångest. Huvudeffekter för kön hittades för stabilitet där männen var signifikant stabilare än kvinnor och extraversion där kvinnor var signifikant stabilare än män.

Ångest

Resultatet beträffande ångest går i linje med vår hypotes, alltså att Extremsportare har lägre nivå av ångest än Motionärer. Det går också i linje med tidigare forskning som även den menar att Extremsportare upplever mindre ångest än den generella populationen. Detta trots att sporterna är riskfyllda och utförandet i sig borde ge upphov till ångest. Med mindre ångest kan Extremsportare ta sig an uppgifter och utmaningar som resterande befolkning drar sig för att göra. Vårt resultat visade att manliga Extremsportare har lägst ångest, därefter kvinnliga Extremsportare, manliga Motionärer och sist kvinnliga Motionärer. Skillnaden mellan kvinnliga och manliga Motionärer var inte signifikant och inte heller skillnaden mellan kvinnliga och manliga Extremsportare. Däremot var skillnaden mellan Extremsportare (oberoende kön) och Motionärer signifikant. Att det inte är någon större skillnad mellan könen hos Extremsportarna var något vi väntade oss, vi tror att Extremsportare oavsett kön har låg ångest. Det har visat sig att ångest generellt är vanligare hos kvinnor än hos män (Geary, 1999; Mattisson m fl., 2005) men vi tror då att Extremsportande kvinnor

är ett undantag och att de kanske har drag som generellt sett är manliga, de är stabilare än gemene kvinna. Frågan är då om Extremsportande individer utför Extremsport för att de inte upplever ångest lika lätt som gemene man, har lägre drag-ångest eller är det så att de inte upplever ångest just för att de utför Extremsport. Att anta utmaningar och klara av dem kan i sig motverka ångest och ge upphov till positiva emotioner. Individer som lyckas behålla kontrollen i sitt liv, i vardagen såväl som när de antar nya utmaningar, kringgår ångest vilket gör det lättare för individer att uppnå självförmåga (Bandura, 1986). Om Extremsporten hjälper en människa att kontrollera delar av sitt liv, kanske det kan leda till att förmågan utvecklas och att det i sig ökar förståelsen för kontrollen. I vår studie har vi inte undersökt när och i vilka sammanhang ångesten är lägre hos Extremsportare, vi har endast fått ett signifikant resultat på att den är lägre. På grund av detta kan vi inte säga ifall ångesten hos Extremsportare är lägre för alla situationer eller om det är som teorin om självförmåga påstår, endast när de utför sin Extremsport. Såvida självförmågans teori stämmer så skulle Extremsportare förmodligen ha hög ångest och utöva Extremsport för att minska sin ångest och uppleva en känsla av kontroll. För att göra detta behöver Extremsportaren utöva sin Extremsport, något som vi tror kan leda till att de i högre grad identifierar sig med sin sport än vad motionärer kanske gör. I vår studie skulle detta i så fall innebära att Extremsportarna får låga poäng på STAI-testet för att de svarar på frågorna utifrån sin Extremsportaridentitet, för vilken de upplever kontroll och låg ångest. Extremsportarna minskar sin ångest, kan förtränga den lättare än andra individer och upplever då kontroll, enligt Rudenstam & Slinger (1979). Att kunna förtränga misslyckanden, negativ feedback och tvivel för att inte ständigt bli påmind om det dåliga tror vi ökar individens självförmåga.

Personlighet

Vår forskning är både i linje och inte i linje med tidigare forskning kring Extremsport och personlighet. Vi fann att Extremsportare hade signifikant högre öppenhet än motionärer. För stabilitet fanns en skillnad mellan Extremsportare och motionärer men denna var inte signifikant. Dock pekar resultatet mot att Extremsportare har högre stabilitet, således har lägre nivåer av neurotism än motionärer. Burnik & Tuóak (1999) och Breivik (1999) fann att alpinister var mindre neurotiska, oroliga och ängsliga och mer stabila än den generella populationen, vilket stöds av vårt resultat. Vi fann även att det fanns skillnader mellan könen, manliga Extremsportare hade

högre stabilitet än kvinnliga extremsportare. Detta kan styrka tidigare forskning där man funnit signifikanta skillnader mellan könen i neurotisism, kvinnor ligger högre på neurotisism än män (Chandrashekar, 2012). Emellertid visade våra resultat att efter manliga extremsportare hade kvinnliga motionärer näst högst i stabilitet, därefter kvinnliga extremsportare och sist manliga motionärer. Detta stödjer inte alls vår hypotes då vi och tidigare forskning visat att extremsportare borde ha högre nivå av stabilitet än icke extremsportare och att män skulle vara stabilare än kvinnor. Vad resultatet beror på är svårt att säga, kanske är det så att kvinnliga extremsportare ställer högre krav på sig själva och som ett resultat av det blir mindre stabila. Kvinnliga extremsportare utsätter sig dessutom dagligen för fysiska påfrestningar, risker och press vilket kanske är en av anledningarna till att de fick lägre på stabilitet än kvinnliga motionärer. Att manliga motionärer ligger lägre än kvinnliga motionärer är svårt att förklara, det är inte i linje med tidigare forskning men kanske har att göra med urvalet eller bara är en ren tillfällighet. Vår ambition har under studiens gång varit att försöka förklara varför kvinnor är en minoritet inom extremsport och en av våra tankar var just att kvinnor generellt ligger högre på neurotisism och därför inte är lika lämpade för sporten som män. Detta skulle då innebära att kvinnliga extremsportare måste ha lägre nivå av neurotisism för att vara lämpade för sporten och således har personlighetsdrag som generellt är mer manliga. Det visade sig dock i vår studie att kvinnliga extremsportare förvisso hade högre stabilitet (alltså lägre neurotisism) än manliga motionärer men inte högre än kvinnliga motionärer. Detta kan som tidigare nämnts ha många olika faktorer och det vore intressant att utveckla och forska vidare på.

Vi fann även att kvinnliga extremsportare har högre *extraversion* än motionärer och manliga extremsportare. Enligt Boyle, Matthews och Saklofske, (2008), så borde extremsportare, både män och kvinnor, vara lugna och tillfredsställda, fantasifulla, originella och artistiska. Kvinnliga extremsportare bör även vara energiska, entusiastiska och sociala. Breivik (1999) fann att alpinister var de mest introverta av de extremsportande grupperna han undersökte. Alpinister verkar vara en grupp som skiljer sig gentemot andra extremsporter i extraversion vilket pekar på att det kan skilja sig i personlighetsdrag mellan olika extremsporter. Goma (1991) påstår att det inte finns någon större skillnad mellan olika extremsporter, emellertid anser vi att man i vidare forskning bör ta hänsyn till vilka sporter som klassas som extremsporter och hur de olika skiljer sig åt. Vår undersökning liksom tidigare

forskning (Burnik & Tuöak, 1999; Goma, 1991; Eysenck, Nias & Cox, 1982) visar att extremsportare, kvinnor i vårt fall, ligger signifikant högre på extraversion än den generella populationen. Om extremsportarna istället skulle vara introverta, skulle det kunna förklaras med att personlighetsdraget är beroende av vilken typ av extremsport man utövar. Exempelvis tror vi att bergsklättring och alpinism är mer introverta av natur för att de ska kunna uppskatta och hantera denna typ av aktivitet. Alpinism kräver att individerna i fråga kan klara sig själva, fokusera på uppgiften i sig och inte vara beroende av sociala aspekter. Alpinism lämpar sig bättre för individer som är mer introverta, dock är det ändå en oerhört krävande sport och är i högsta grad en extremsport. Majoriteten av våra extremsportare utövade sporterna, skid- och snowboardåkning samt surfing, vilket kan förklara vårt resultat med extroverta extremsportare. Vårt resultat visade att kvinnliga extremsportare hade högst extraversion av de fyra grupper vi undersökte. Detta är mycket intressant för oss och vidare forskning att titta närmare på. Kanske kan det vara så att det krävs av kvinnliga extremsportare att vara mer extroverta då de ofta är en minoritet i extremsportsvärlden och då måste ta för sig lite mer, det kanske krävs mer av dem för att de ska synas, bli hörda och accepterade. Det kanske är så att för att våga utöva extremsport och ingå i den världen, måste man som person vara utåtriktad, social och pratglad, i synnerhet som kvinna. Ett exempel på detta är inom skidåkning och terrängparken, där kvinnor ofta beskriver parken som manligt territorium och att det upplevs som hotfullt (Laurendeau & Sharara, 2008). De beskriver även att de klär sig i kläder som inte avslöjar att de är kvinnor och att de ofta upplever att de måste bevisa att de kan. Att våga ta steget i extremsportsvärlden kräver en stark personlighet och enligt vår mening i synnerhet för kvinnor. Det ligger emellertid i tiden för kvinnor att ägna sig åt extremsport och ju fler kvinnor som engagerar sig desto lättare kommer det bli för andra kvinnor att våga testa. Kanske kommer det i framtiden inte krävas lika mycket av kvinnliga extremsportare som det gör i nuläget och då kanske både manliga och kvinnliga extremsportare ligger relativt lika på extraversion. Extraversion är också att vara energisk, entusiastisk och dominant (Boyle, Matthews & Saklofske, 2008), vilket troligtvis är ett måste för att utföra så fysiskt och psykiskt krävande aktiviteter som extremsporter innebär, vilket vi tror är en av anledningarna till att extremsportarna var mer extroverta än motionärerna.

Sista personlighetsdraget som undersöktes var öppenhet och även här var resultatet i linje med hypotesen, extremsportare låg högre på öppenhet än motionärer.

Kvinnliga extremsportare låg högst på öppenhet, därefter manliga extremsportare, kvinnliga motionärer och sist manliga motionärer. Extremsportare var alltså mer öppna än motionärer men kön var en beroende variabel vilket inte angavs i vår hypotes. Kvinnor är mer öppna än män generellt och störst skillnad fann vi mellan kvinnliga extremsportare och manliga motionärer, kombinationen kvinna och extremsportare innebär således hög öppenhet. Den tidigare forskning vi läst har inte hittat några signifikanta skillnader i öppenhet mellan könen men funnit skillnader mellan extremsportare och den generella populationen. Våra resultat torde då kunna förklaras med kombinationen extremsportare och kvinna, kanske har det i tidigare forskning varit så att kvinnorna legat något högre på öppenhet än männen men att skillnaden inte varit signifikant, extremsportarvariabel gör dock att skillnaden blir större och därmed signifikant. Vad är det då som gör att en extremsportare är mer öppen? Öppenhet tillhör de individer som är fantasifulla, spirituella, originella och artistiska (Boyle, Matthews & Saklofske, 2008). Att vara extremsportare kräver ett öppet sinne, man utsätter sig för risker i naturens ständigt varierande och oberäkneliga förhållanden. En följdfråga på detta kan då vara om det finns någon orsak och verkan, är det individer som från början har hög öppenhet som lockas till extremsportens värld eller är det extremsporten som aktivitet som frambringar öppenhet? Vår teori är att det är en kombination, för att överhuvudtaget överväga att utöva extremsport krävs ett öppet sinne, emellertid kan nog extremsporten som aktivitet medföra en ökad öppenhet hos individer. Att sätta på sig våtdräkten hutlöst tidigt när det är storm en novembermorgon för att få de bästa vågorna i det svenska kalla vattnet, att klättra fyra timmar uppför i tung snö för att få det bästa åket på skidorna eller att resa världen runt för att kunna syssla med den extremsport som man älskar kräver ett öppet sinne.

Flow

När vi skrev våra hypoteser så tittade vi på tidigare forskning vilket har visat samband mellan personlighetsdrag enligt Big Five, extremsport och upplevelsen av flow. Vi ville ytterligare undersöka vilka personlighetsdrag som är utmärkande för en extremsportare och om dessa ger upphov till ökad upplevelse av flow. Vi började med att undersöka korrelationen mellan personlighetsdragen och upplevelsen av flow. Vi fann, i linje med tidigare forskning och vår hypotes, att flow upplevelsen är positivt korrelerad med personlighetsdragen extraversion, stabilitet, öppenhet och samvetsgrannhet. Vi valde då att specifikt titta på de olika dimensionerna av flow för

att se om vissa dimensioner hade starkare korrelationer än andra, vi fann att extraversion korrelerade med alla nio dimensioner av flow, starkast med dimensionen medvetenhet. Att extraversion och flow är korrelerat tror vi kan förklaras med extraversion och flow som två positiva aspekter. Extraversion innebär bland annat drag som energisk, entusiastisk och dominant vilket man skulle kunna tänka sig är positiva drag för upplevelsen av flow, där man upplever full koncentration, energi och kontroll. Extraversion i vår studie korrelerade som nämnt starkast med medvetenhet, handling och medvetenhet är ett och vi koncentrerar oss helt på uppgiften och glömmer allt annat, vilket kan förklaras med extraversionens dominanta egenskap.

Öppenhet korrelerade även den positivt med flow, starkast korrelation med dimensionen koncentration, distraktioner exkluderas från medvetandet vilket enligt oss kan förklaras med förmågan att ge sig hän till något, att vara öppen och rikta all fokus på en sak.

Neurotisism har enligt tidigare forskning varit negativt korrelerat med flow, vilket inte är svårt att förstå, en negativ emotion eller personlighetsdrag försvårar en positiv upplevelse som flow. Neurotisism karaktäriseras av negativa och ostabila emotioner så som undvikande, passivitet, beroende och förhållning (Ullén, m fl., 2012). I vår studie fann vi att hög stabilitet positivt korrelerade med flow och starkast korrelation var med paradoxal kontroll, vi tänker inte alls på att skydda vårt ego inför andra människor utan fokuserar bara på uppgiften. Om man ligger högt på neurotisism så tenderar man att vara nervös, spänd, retlig och orolig vilket vi även tror leder till att individen oroar sig mycket för att skydda sitt ego för omgivningen och är rädd för att släppa kontrollen utåt. Det är vår teori till att paradoxal kontroll och stabilitet är positivt korrelerade.

Även samvetsgrannhet är positivt korrelerat med flow, vilket också går i linje med tidigare forskning. Samvetsgrannhet är det som tillfaller försiktiga, pålitliga, organiserade och ansvarsfulla individer. Det hade starkast korrelation med paradoxal kontroll och tydliga mål, det är tydligt vad som måste göras och vilka steg i processen som måste slutföras. Detta tror vi skulle kunna förklaras med organisationsförmågan och ansvarskänslan.

Resultatet av korrelationen mellan ångest och flow är i linje med tidigare forskning. Ångest är negativt korrelerat med flow, vilket precis som neurotisism faller sig naturligt, ångest är ett negativt tillstånd och flow ett positivt. Om man upplever negativa emotioner som oro, stress och ångest så försvårar detta upplevelsen av flow.

Starkast negativ korrelation fick dimensionen självmedvetenhet, vi är inte rädda för att misslyckas utan fokuserar bara på uppgiften. Om man har hög ångest så är man orolig av natur och då är det svårt att undvika att tänka på misslyckande, vilket motverkar flow.

Vänlighet är något som generellt brukar ligga högre hos kvinnor än män (Chapmans, Duberstein, Sörensen & Lyness, 2007), och är som tidigare nämnt positivt korrelerat med flow. Kvinnor med hög vänlighet borde ha lättare att uppleva flow. Dock är neurotism negativt korrelerat med flow och där brukar kvinnor generellt ligga högre vilket skulle kunna motverka flow. Detta två teorier säger lite emot sig själva och det kanske är därför man inte hittar någon signifikant skillnad i upplevelsen av flow mellan könen.

Vi tittade även om upplevd skicklighetsnivå spelar en betydande roll för upplevelsen av flow och fann skillnader mellan de olika nivåerna där det visade sig att individer på högre nivå hade lättare för att uppleva flow än de på lägre nivå. Enligt vår uppfattning är detta en självklarhet. Ju skickligare man är desto bättre är man på fokusera, övningar och rörelser sker mer automatiskt om man är mer rutinerad och man kan dessutom utföra svårare och mer utmanande aktiviteter vilket i sig främjar upplevelsen av flow. I vår undersökning hade vi endast tillräckligt med försökspersoner för att med tillförlitlighet undersöka skicklighetsnivåerna *medelnivå* och *hög nivå*. Det hade varit intressant att göra en större undersökning och se om det var ännu större skillnad mellan exempelvis nybörjare och professionella utövare.

Korrelationerna som gjordes var för att styrka den hypotes vi skapat, nämligen att Extremsportare har lättare att uppleva flow än motionärer då de besitter personlighetsdrag som bidrar till upplevelsen av flow. Personlighetsdragen som utmärker en Extremsportare, hög extraversion, öppenhet, stabilitet och låg ångest är även de personlighetsdrag som är positivt korrelerade med flow. När vi undersökte skillnaden på upplevelse av flow mellan Extremsportare och motionärer fann vi en signifikant skillnad, att Extremsportare upplever högre grad av flow än motionärer. Vi ställer oss då frågan om det är så att personlighetsdragen och upplevelsen av flow är anledningen till att individer utför Extremsporter eller om Extremsporten är en aktivitet som främjar upplevelsen av flow. Extremsporter i sig är både fysiskt och psykiskt krävande och hög koncentration, målmedvetenhet och mod erfordras, vilket främjar flow. Vi tror att det är en kombination, personlighetsdragen gör att man har lättare att uppleva flow men även att Extremsport är en aktivitet som gör det lättare att

uppleva flow. Detta kan också ge Extremsportarna mer motivation till att gå på gång fortsätta att utmana sig själva och utsätta sig för risker, den positiva upplevelsen av flow är motivation i sig.

Framtida forskning

Inledningsvis så beskrivs hur Extremsport är ett relativt nytt fenomen och hur dess definition samt vilka sporter som skall klassas som Extremsporter, fortfarande är lite diffust. Det är intressant att se utvecklingen och vilka sporter som kommer rymmas under paraplytermen Extremsport. Vi understryker att trots att vi upprepade gånger nämner kvinnors minoritet inom Extremsport så skulle det faktum att vi fick svar från fler kvinnliga än manliga Extremsportare kunna vara ett tecken på att kvinnlig Extremsport är på frammarsch. Vidare är det också intressant att söka definiera vad en Extremsportare är och vilka kriterier som skall uppfyllas för att klassas som Extremsportare. I vår studie var definitionen baserad på skicklighetsnivå, hur mycket tid man spenderade på sporten samt hur mycket man identifierade sig med sporten. För framtida forskning kanske man kan ta fram specifika personlighetsdrag som generellt är typiska för Extremsportare och på så sätt lättare identifiera dem.

I undersökningen vi gjorde fick vi mycket positiv respons på kort tid och lyckades kontakta ett stort antal Extremsportare. För framtiden hade det varit intressant att jämföra Extremsportare från olika länder och se om ursprung och kultur är en betydande faktor för personlighetsdrag hos Extremsportare världen över eller om alla är relativt lika. Vidare bör man fortsätta forska kring skillnader mellan manliga och kvinnliga Extremsportare och också jämföra dem med andra idrottare och icke idrottare. En annan intressant aspekt hade varit att jämföra Extremsportare med en aktivitet som är raka motsatsen till Extremsport, exempelvis schackspelare. Att spela schack är krävande på ett helt annat sätt och kanske dess utövare har personlighetsdrag som skiljer sig mycket från Extremsportarnas. Det kan också vara intressant att jämföra Extremsportarna med andra högpresterande idrottare utanför Extremsporten och se hur mycket de skiljer sig. Kanske ligger de närmare i personlighetsdrag.

Rädsla är en aspekt som studerats mycket och för framtida forskning hade det varit intressant att se om kvinnor generellt är räddare än män. Då vi själva båda är kvinnliga utövare av Extremsport möter vi ofta kommentarer från den manliga sidan att de är imponerade att vi är orädda för att vara kvinnor, att kvinnor skulle vara

räddare än män verkar således vara en stereotyp. Vi har även många gånger fått höra av andra kvinnor som inte utövar Extremsport att de är alldeles för rädda själva och aldrig skulle våga hålla på med en sådan aktivitet, "Jag förstår inte hur du vågar!". Det hade därför varit intressant att titta närmare på om kvinnor är räddare än män och vad detta i så fall beror på, biologiska faktorer, sociala faktorer, psykologiska faktorer eller en kombination.

Vidare så undersökte vi inte skillnader mellan olika åldrar. Kanske skiljer sig individer i personlighetsdrag, ångest och upplevelsen av flow beroende på vilken ålder de har. Vi tror att det eventuellt kan finnas skillnader i åldrarna för upplevelsen av flow, kanske måste man uppnå en viss mognad för att kunna uppleva flow och kanske är det så att ju mer erfarenhet man har, vilket man ofta får med ålder, desto lättare är det att uppleva flow. Funderingarna kring ålder får oss också att filosofera kring vad som händer med Extremsportaren när denne inte längre kan utöva sin sport, när kroppen inte längre orkar på grund av ålder eller skador. Kommer Extremsportaren då uppleva en identitetskris, bli nere och må psykiskt dåligt eller kommer denne kunna finna glädje i andra, lugnare sporter och få utlopp för sin energi där? Framtida forskning skulle förslagsvis kunna göra en longitudinell studie för att undersöka vad som händer med den högpresterande Extremsportaren, går denne först ner på en lägre nivå för att successivt trappa ner tills det inte längre går eller slutar denne abrupt. Hur mår Extremsportare psykiskt när de inte kan utöva sin sport av olika anledningar, skador, ålder, väder eller geografiska begränsningar. Många Extremsporter är väderberoende och många Extremsportare dedikerar sina liv till att åka världen runt för att kunna utöva sin sport och sin passion. Vad innebär det då för en Extremsportare som brinner för sin idrott att vara fast på en plats där sporten inte går att utföra av geografiska skäl (t.ex. inga berg, inga vågor eller ingen vind). Vi skulle gärna se forskning på om Extremsportare med denna geografiska begränsning upplever frustration, nedstämdhet, identitetskris eller rentav depression. Banduras (1986) forskning kring ångest menar att Extremsportare genom att utföra Extremsporter upplever en känsla av kontroll och på så sätt kan uppnå självförmåga. Vi tycker att det hade varit intressant att vidare studera detta och se om utövandet av Extremsporter skulle kunna fungera i förebyggande syfte för ångest. Kanske Extremsporten kan verka som en slags positiv terapi och få individer att öka sin självförmåga och minska sin ångest. Extremsportare kanske har lägre nivåer av ångest just för att de hela tiden utmanar sig själv och lär sig behålla kontrollen, således tjänar

extremsporten, som aktivitet, ett syfte och fungerar lite som ett hjälpmedel för att må bra. Som nämnt i introduktionen så har idrott och fysisk aktivitet ångestdämpande effekt (Biddle & Mutrie, 2008), vilket även detta kan förklara att extremsportare har lägre ångest än motionärer. Extremsport är mycket fysiskt krävande och har säkerligen en ångestdämpande effekt, kanske är detta en av anledningarna till varför extremsportarna har lägre ångestnivåer än motionärer. En annan aspekt är att naturen i sig har hälsofrämjande effekter (Grahm & Ottosson, 2010). Extremsportare utövar sin aktivitet i naturlig omgivning vilket gör att de samtidigt som de får fysisk aktivitet också får de hälsofrämjande effekterna som naturen bidrar med. Vi tror att detta kan vara en av anledningarna till varför extremsportare har lägre ångestnivå. Extremsport i sig kanske då har en positiv påverkan på människor och kanske skulle kunna tjäna i ett hälsofrämjande syfte. Det kan också vara intressant att titta på hur långverkande denna ångestdämpande effekt är, är det endast under själva utförandet eller fungerar extremsporten som ett kronisk ångestdämpande medel för hela livssituationen. Extremsportarna har visat sig ha personlighetsdrag som är oerhört positiva, hög öppenhet, extraversion, stabilitet och låga ångestnivåer detta är en kombination som vi tror är oerhört gynnsam och det hade varit intressant att vidare forska om denna personlighetsprofil. Förslagsvis genom att låta extremsportarna prova andra aktiviteter och se hur de hanterar dem.

Studiens resultat kan användas för att öka förståelsen för vilka individer som utför extremsport, extremsportens utveckling och hur man kan öka antalet kvinnliga utövare. Vår studie visar också på samband mellan personlighetsdrag, ångest, flow och extremsportare i en kombination. Studien visar hur de olika delarna alla kan kopplas till varandra och är beroende av varandra vilket kommer vara användbart för framtida forskning inom idrottspsykologin.

Så vem är hon då, den kvinnliga extremsportaren? Vi skulle beskriva henne som utåtriktad, energisk, entusiastisk, fantasifull, artistisk och stabil. Hon är även tillfreds med sig själv, upplever kontroll och gillar att utmana sig själv. Hennes egenskaper borde i dagens samhälle vara attraktiva och önskvärda på arbetsplatsen såväl som i privatlivet. Den kvinnliga extremsportaren är enligt vår mening en eldsjäl och drivkraft som kommer våga göra skillnad.

Referenser

- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall
- Barlow, M., Woodman, T. & Hardy, L. (2013). Great expectations: Different high-Risk activities satisfy different motives, *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 458-475. doi: 10.1037/a0033542
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of psysical activity. Determinants, well-being adn intervention*. Great Britain: CPI Antony Row, Chippenham, Wiltshire
- Breivik, G. (1999), *Sensation seeking in sports*. Oslo: Norges Idrotthoegskole.
- Brymer, E., Downey, G. & Gray, T. (2009). Dancing with nature, rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learing*, 9, 135-149. doi: 10.1080/14729670903116912
- Brymer, E. & Oades L. G. (2009). Extreme sports a positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49, 114-126. doi: 10.1177/0022167808326199
- Brymer, E. & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18, 477-487. doi: 10.1177/1359105312446770
- Byrnes, J.P., Miller, D.C. & Schafer W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta- alysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367-383
- Bäckström, M. (2007). Higher-order factors in a five-factor personality inventory and its relation to social desirability. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 63-70. doi: 10.1027/1015-5759.23.2.63

- Chandrashekhkar, G. (2012). The impact of gender on development of big five (OCEAN) personality factors (openness to experience, conscientiousness, extroversion, agreeableness and neuroticism. *Indian Stream Research Journal*, 2(4), 1-4
- Chapman, B. P., Duberstein, P. R., Sörensen, S. & Lyness, J. M. (2007). Gender differences in five factor model personality traits in an elderly cohort: Extension of robust and surprising findings to an older generation. *Personality and Individual Differences*, 43, 1594-1603. doi: 10.1016/j.paid.2007.04.028
- Csikszentmihayli, M. (1997), *Finna flow. Den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience- sampling method. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 175, 526-536. doi: 10.1097/00005053-198709000-00004
- Chu, C., Lee, C. L., Huang, K. C. & Lin, J. H, (2013). How personality traits mediate the relationship between flow experience and job performance, *Journal of International Management Studies*, 8(1), 33-46
- Donnelly, M. (2006). Studying Extreme Sports: Beyond the Core Participants, *Journal of Sport and Social Issues* 30, 219-224 doi:10.1177/0193723506287187
- Dworkin, S. H. & Messner, A. M., (1999). Just do ...what? Sport, bodies and gender. In Ferree, M. M., Lorber, J., Hess, B. B. (Red.), *Revisioning Gender* (ss. 341-360) Walnut Creek, CA: AltaMira Press
- Eysenck, D. K. B., Nias. & Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 4, 1-56. doi: 10.1016/0146-6402(82)90004-2
- Friedman, H. S. & Schustack, M. W. (2009). *Personality. Classic theories and modern research*. Boston: Pearson Higher Education
- Geary, D. C (1999). *Male, female. The evolution of human sex differences*. Washington, DC: American Psychological Association
- Goma i Freixanet, M. (1991). Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1087-1093.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. In a (Red.) *Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. (ss. 13-28) Hämtat från <http://www.bokus.com/newsletters/Pdf/9789174270013.pdf>
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. (2001) *Handbook of sport psychology*. New York, NY: John Wiley

- Jackson, S. A., (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180. doi: 10.1080/10413209208406459
- Jackson, S. A., (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Red.), *Emotions in sport* (ss.135-146). Champaign, IL: Human Kinetics
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2013). Exercise psychology assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. Hämtat från <http://journals.humankinetics.com/jsep-back-issues/jsepvolume24issue2june/assessingflowinphysicalactivitytheflowstatescale2anddispositionalflowscale2>
- Jeong, Eun-Hee. (2012). *The application of imagery to enhance "flow state" in dancers* (Doctoral dissertation, Victoria University, Faculty of Arts, Education and Human Development) Hämtad från http://vuir.vu.edu.au/21298/1/Eun_Hee_Jeong.pdf
- Kajtna, T., & Tusak, M. (2004). Some psychological studies of high risk sports. *Kinesiologia*, 10(1), 96-105
- Kajtna, T., Tusak, M., Baric, R. & Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36(1), 24-34.
- Laurendeau, J., & Sharara, N. (2008). Women could be every little bit as good as guys: Reproductive resistant agency in "two action sports. *Journal of Sport and Social*, 32, 24-47. doi: 10.1177/0193723507307819
- Mattisson, C., Bogren, M., Nettelbladt, P., Munk-Jørgensen, P., & Bhugra, D. (2005). First incidence depression in the lundby study: A comparison of the two time periods 1947-1972 and 1972-1997. *Journal of Affective Disorder*, 87(2-3), 151-160
- McCrae, R. R., & Costa Jr. P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO five-factor inventory. *Personality and Individual Differences* 36, 587-596. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00118-1
- McCrae, R. R. & Costa Jr. P. T. (2008) Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Sakloske (Red.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment: Vol. 1 personality theories and models*. (ss. 273- 294). Great Britain: The Cromwell Press Ltd.
- McNamara, S. (2011). *Soul surfer* [DVD]. USA: FilmDistrict distribution

- Monasterio, E., Mulder, R., Frampton, C. & Mei-Dan, O. (2012) Personality characteristics of BASE jumpers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 391-400. doi: 10.1080/10413200.2012.666710
- Morgan, C. (2008). *That's it, that's all* [DVD]. USA: Brain Farm film
- Morgan, C. (2011). *The art of flight* [DVD]. USA: Red bull media house
- Nationalencyklopedin [NE]. (2014). Hämtat från <http://www.ne.se/subkultur>
- Pervin, L. A. & Cervone, D. (2010). *Personality. Theory and research*. John Wiley & Sons, Inc.
- Queck, K. F., Phil. M., Low. W. Y., Razack. A. H., Loh. C. S. & Chua. C. B. (2004). Reability and validity of the Spielberger State-trait anxiety inventory (STAI) among urological patients: A Malaysian study. *Medical Journals Malaysia*, 59(2), 258-267
- Rauter, S., & Doupona Topic, M. (2011). Perspectives of the sport-orientated public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology*, 43(1), 82-90
- Robinson, D.W. (1985). Stress Seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. *Journals of Sport Psychology*, 7, 400-404.
- Rudenstam, K. E. & Slinger, E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of research in personality*, 31(3), 355-374
- Schüler J., & Nakamura, J. (2012). Does flow experience lead to risk? how and for whom? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 5, 311-331. doi:10.1111/aphw.12012
- Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karateroliotis, K., & Jackson, S. A., (2007) Flow experience and athlete performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457
- The weather channel. (2007). *Epic Conditions* [TV-serie]. Tillgänglig på <http://www.weather.com/video/epic-conditions-shark-danger-7668?collid=/tv/shows/epic-conditions>
- Ullén, F., De Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen N. L., Nakamura, J., ... Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and individual differences*, 52, 167-172. doi: 10.1016/j.paid.2011.10.003

- Vetenskapsrådet (u.å.) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet: Elanders Gotab Hämtat från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Willig, C. (2008). A Phenomenological investigation of the experience of taking part in extreme sports. *Journal of Health Psychology* 13, 690-702. doi: 10.1177/135105307082459
- Zeidner, M. (2008). Anxiety revisited: Theory, research, applications. In G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Sakloske (Red.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment: Vol 1 personality theories and models*. (ss. 423-446). Great Britain: The Cromwell Press Ltd.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking common bisocial factors. *Journal of Personality*, 68, 999-1029. doi: 10.1111/1467-6494.00124
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/11555-001

Bilaga A

Frågeformulär Personlighet – Idrott

Generella frågor om dig.

Nedan följer ett frågeformulär som syftar till att få en närmare insikt i förhållandet mellan personlighetsdrag och idrott. Formuläret inleds med frågor om dig och din träning och följs därefter av tre standardiserade test, BIG FIVE Personlighetstest, STAI (State Trait Anxiety Inventory) och DFS-2 (Dispositional Flow Questionnaire).

Det finns inga rätt eller fel svar, det är frivilligt att delta, dina svar är givetvis anonyma och du får avbryta testet när du vill.

Tusen tack på förhand!

Malin och Isa

1. Kön

*Kvinna * Man

2. Ålder _____

3. Hur många gånger i veckan tränar du? _____

(Löpning, gym, spinning eller andra sporter?)

4. Hur duktig anser du dig vara på din huvudsakliga idrott/sport? (Ringa in det alternativ som passar bäst in på dig).

*Nybörjarnivå

*Låg nivå

*Medelnivå

*Hög nivå

*Professionell nivå

5. I hur stor utsträckning identifierar du dig med din huvudsakliga idrott/sport? (Ringa in det alternativ som passar bäst in på dig, 1, jag identifierar mig inte alls med min sport – 10, jag är min sport)

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

6. Utövar du någon Extremsport, så som snowboard, skateboard, skidåkning, kitesurfing?

(Om Nej, hoppa direkt till fråga 9)

*JA

* NEJ

7. Vilken sport? (ringa in ett eller flera alternativ)

* Skidor/Snowboard

* Surf/Kite/Wakeboard

*Skateboard/Longboard

*BMX, Cross, Downhill

*Klättring *Annan (Vilken) _____

8. Ungefär hur många veckor per år utövar du någon Extremsport? _____

9. Hur många dagar/vecka utövar du Extremsport under den perioden? _____

10. Hur duktig anser du dig vara på din huvudsakliga extremsport? (Ringa in det alternativ som passar bäst in på dig).

*Nybörjarnivå *Låg nivå *Medelnivå
*Hög nivå *Professionell nivå

11. Tävlrar du/ har du tävlat i din extremsport? (Ringa in det alternativ som passar bäst in på dig).

*Nej, jag har aldrig tävlat *Ja, jag har tävlat ett fåtal gånger *Ja, jag har tävlat flera gånger
* Ja, jag tävlar regelbundet * Ja, jag tävlar på avancerad nivå

FÖLJANDE FRÅGOR HANDLAR OM DIN PERSONLIGHET

De följande påståendena beskriver dig själv i olika typer av situationer, din uppgift är att välja de alternativ som bäst beskriver dig. Inga svar är rätt eller fel så välj de nummer som bäst beskriver dig för varje påstående. Ta god tid på dig.

1. Instämmer inte alls 2. Instämmer inte 3. Varken eller 4. Instämmer 5. Instämmer helt

12. Är den som håller igång på ett party

1. 2. 3. 4. 5.

13. Håller mig i bakgrunden

1. 2. 3. 4. 5

14. Pratar inte mycket

1. 2. 3. 4. 5

15. Tar mig tid för andra människor

1. 2. 3. 4. 5

16. Pratar med en massa olika människor under en fest

1. 2. 3. 4. 5

17. Är tyst tillsammans med främlingar

1. 2. 3. 4. 5

18. Har lite att säga

1. 2. 3. 4. 5

19. Tycker inte om att dra uppmärksamhet till mig

1. 2. 3. 4. 5

20. Sätter igång konversationer

1. 2. 3. 4. 5

30. Skapar förvirring omkring mig

1. 2. 3. 4. 5

31. Är grundlig i mitt arbete

1. 2. 3. 4. 5

33. Blir lätt upprörd

1. 2. 3. 4. 5

21. Har inte något emot att vara centrum för uppmärksamheten

1. 2. 3. 4. 5

22. Följer ett schema

1. 2. 3. 4. 5

23. Smiter undan mina plikter

1. 2. 3. 4. 5

24. Gör hushållsarbete genast

1. 2. 3. 4. 5

25. Lämnar mina saker liggande överallt

1. 2. 3. 4. 5

26. Är alltid förberedd

1. 2. 3. 4. 5

27. Glömmer ofta att lägga tillbaka saker på sin plats

1. 2. 3. 4. 5

28. Tycker om ordning

1. 2. 3. 4. 5

29. Läger uppmärksamhet på detaljer

1. 2. 3. 4. 5

32. Känner mig sällan nere

1. 2. 3. 4. 5

34. Har ett humör som svänger mycket

1. 2. 3. 4. 5

- 35. Känner mig ofta nere**
1. 2. 3. 4. 5
- 36. Har ofta förekommande humörsvängningar**
1. 2. 3. 4. 5
- 37. Blir lätt irriterad**
1. 2. 3. 4. 5
- 38. Blir lätt störd**
1. 2. 3. 4. 5
- 39. Är avslappnad för det mesta**
1. 2. 3. 4. 5
- 40. Blir lätt stressad**
1. 2. 3. 4. 5
- 41. Oroar mig över saker**
1. 2. 3. 4. 5
- 42. Sympatiserar med andras känslor**
1. 2. 3. 4. 5
- 43. Är egentligen inte intresserad av andra**
1. 2. 3. 4. 5
- 44. Får människor att känna sig väl till mods**
1. 2. 3. 4. 5
- 45. Är intresserad av människor**
1. 2. 3. 4. 5
- 46. Känner mig bekväm med människor omkring mig**
1. 2. 3. 4. 5
- 47. Har ett gott hjärta**
1. 2. 3. 4. 5

- 48. Känner mig inte speciellt bekymrad om andra**
1. 2. 3. 4. 5
- 49. Är ointresserad i andra människors problem**
1. 2. 3. 4. 5
- 50. Känner andra människors känslor**
1. 2. 3. 4. 5
- 51. Förolämpar folk**
1. 2. 3. 4. 5
- 52. Har svårt att förstå abstrakta idéer**
1. 2. 3. 4. 5
- 53. Är full av idéer**
1. 2. 3. 4. 5
- 54. Har utmärkta idéer**
1. 2. 3. 4. 5
- 55. Har ett rikt ordförråd**
1. 2. 3. 4. 5
- 56. Förstår saker snabbt**
1. 2. 3. 4. 5
- 57. Är fantasilös**
1. 2. 3. 4. 5
- 58. Ägnar tid åt att fundera på saker**
1. 2. 3. 4. 5
- 59. Är ointresserad av abstrakta idéer**
1. 2. 3. 4. 5
- 60. Använder svåra ord**
1. 2. 3. 4. 5

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM DIN PERSONLIGHET

Nedan finns ett antal uttalande som människor har använt för att beskriva sig själva. Läs varje påstående och ringa in den siffra som anger hur DU i allmänhet känt dig under de sista två månaderna. Inget svar är rätt eller fel. Tänk inte för mycket på varje uttalande utan ge de svar som bäst beskriver hur du vanligtvis känt dig.

1: Nästan aldrig. 2: Ibland. 3: Ofta. 4: Nästan alltid

- 61. Jag känner mig glad**
1. 2. 3. 4.
- 62. Jag känner mig nervös och rastlös**
1. 2. 3. 4.
- 63. Jag känner mig nöjd med mig själv**
1. 2. 3. 4.
- 64. Jag önskar att jag kunde vara lika lycklig som andra verkar vara**

1. 2. 3. 4.
- 65. Jag känner mig misslyckad**
1. 2. 3. 4.
- 66. Jag känner mig utvilad**
1. 2. 3. 4.
- 67. Jag är lugn och behärskad**
1. 2. 3. 4.
- 68. Jag känner att svårigheter blir oöverstigliga**
1. 2. 3. 4.

69. Jag oroar mig för mycket för saker som inte spelar någon roll

1. 2. 3. 4.

70..Jag är lycklig

1. 2. 3. 4.

71.Jag tänker tankar som upprör mig

1. 2. 3. 4.

72.Jag saknar självförtroende

1. 2. 3. 4.

73.Jag känner mig trygg och säker

1. 2. 3. 4.

74. Jag har lätt för att fatta beslut

1. 2. 3. 4.

75. Jag känner mig otillräcklig

1. 2. 3. 4.

76.Jag är nöjd och belåten

1. 2. 3. 4.

77.Oviktiga tankar stör mig

1. 2. 3. 4.

78. Jag tar besvikelse så hårt att jag inte kan få ut dem ur huvudet

1. 2. 3. 4.

79. Jag är en stabil person

1. 2. 3. 4.

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM DIN IDROTT (ha då din huvudsakliga idrott i åtanke)

Besvara följande frågor relaterat till din upplevelse när du utför din idrott. De här frågorna relaterar till tankar och känslor som du kan uppleva under din idrott. Du kanske upplever detta ibland, alltid eller aldrig. Det finns inget rätt eller fel. Tänk på hur ofta du upplever varje känsla och tanke under utförandet och ringa in de nummer som bäst matchar din upplevelse.

1.Instämmer inte alls 2.Intstämmer inte 3.Varken eller 4.Instämmer. 5.Instämmer helt

80. Jag är utmanad men tror att mina färdigheter lever upp till utmaningens krav

1. 2. 3. 4. 5

81. Jag gör de rätta rörelserna utan att tänka på att göra dem

1. 2. 3. 4. 5

82. Jag vet tydligt vad jag vill göra

1. 2. 3. 4. 5

83. Det är uppenbart för mig hur mitt utförande går

1. 2. 3. 4. 5

84. Mina avsikter är helt fokuserade på vad jag gör

1. 2. 3. 4. 5

85. Jag har en känsla av kontroll över vad jag gör

1. 2. 3. 4. 5

86.Jag är inte oroad över hur andra kanske tänker om mig

1. 2. 3. 4. 5

87.Det känns som att tiden passerar på annat sätt (antingen långsammare eller snabbare)

1. 2. 3. 4. 5

88. Jag uppskattar verkligen utförandet

1. 2. 3. 4. 5

89. Mina kunskaper matchar den höga utmaningen av situationen

1. 2. 3. 4. 5

90. Saker verkar ske automatiskt

1. 2. 3. 4. 5

91.Jag har en stark känsla av vad jag vill göra

1. 2. 3. 4. 5

92. Jag är medveten om hur väl jag presterar

1. 2. 3. 4. 5

93. Det är ingen ansträngning att behålla tankarna på vad som händer

1. 2. 3. 4. 5

94.Jag känner att jag kan kontrollera vad jag gör.

1. 2. 3. 4. 5

95. Jag är inte oroad över hur andra kanske utvärderar om mig

1. 2. 3. 4. 5

96.Hur tiden passerade verkar vara annorlunda än normalt

1. 2. 3. 4. 5
**97. Jag älskar känslan av utförandet
och vill fånga den igen**
1. 2. 3. 4. 5

att tänka för mycket

1. 2. 3. 4. 5

100. Jag vet vad jag vill uppnå

1. 2. 3. 4. 5

**101. Jag vet ungefär under mitt
utförande hur bra jag presterar**

1. 2. 3. 4. 5

102. Jag är helt koncentrerad

1. 2. 3. 4. 5

**103. Jag har en känsla av fullständig
kontroll**

1. 2. 3. 4. 5

**104. Jag är inte bekymrad över hur
jag framstår**

1. 2. 3. 4. 5

**105. Det känns som att tiden
passerar snabbt**

1. 2. 3. 4. 5

**106. Upplevelsen ger mig en bra
känsla**

1. 2. 3. 4. 5

**107. Utmaningen och mina förmågor
är på samma höga nivå**

1. 2. 3. 4. 5

**98. Jag känner mig tillräckligt säker
möta situationens höga krav**

1. 2. 3. 4. 5

99. Jag presterar automatiskt utan

**108. Jag gör saker spontant och
automatiskt utan att behöva tänka**

1. 2. 3. 4. 5

109. Mina mål är tydligt definierade

1. 2. 3. 4. 5

**110. Jag vet utifrån mitt utförande
hur bra jag presterar**

1. 2. 3. 4. 5

**111. Jag är helt fokuserad på
uppgiften**

1. 2. 3. 4. 5

**112. Jag känner full kontroll över
min kropp**

1. 2. 3. 4. 5

**113. Jag oroar mig inte för vad
andra tänker om mig**

1. 2. 3. 4. 5

**114. Jag förlorar min normala
tidsuppfattning**

1. 2. 3. 4. 5

115. Upplevelsen är oerhört givande

1. 2. 3. 4. 5

Tack för att du har medverkat.

Ifall du vill ta del av resultatet kan du lämna din e-mail adress till oss och vi kommer maila ut en kopia av resultatet när undersökningen är färdig.

Tusen Tack!

Malin och Isa

Bilaga B

Survey Personality and Sports

General questions about you

This questionnaire aims to provide a deeper insight regarding the relationship between personality traits and sports. The questionnaire begins with some questions about you and your training, followed by three standardized tests; Big Five Personality test, STAI (State trait Anxiety Inventory) and DFS-2 (Dispositional Flow Questionnaire). There are no right or wrong answers, you participate voluntarily, your answers are anonymous and you can quit the test at any time.

Thanks a million / Malin and Isa

1. Sex _____

* Man *Woman

2. Age

3. How many times a week do you exercise?

(Running, spinning, gym, swimming or other sport)

4. At what level do you consider yourself, how good are you at your sport?

* Beginner *Low *Medium *High *Advanced *Professional

5. To what extent do you identify yourself with your main sport/activity? (Mark the option which best describe you, 1= I don't identify myself with my sport, 10=I am one with my sport)

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

6. Do you practice any extreme sports? (If YES Q6 If NO BIG FIVE)

*YES

*NO

7. What/which extreme sports?

*Ski/Snowboard

*Surf/Kite/Wakeboard

*Skateboard/Longboard

*BMX,Cross,Downhill

*Climbing

*Others _____

8. How many weeks, approximately, a year do you practice any extreme sport?

9. During those weeks how many days a week do you practice extreme sports?_

10. At what level do you consider yourself at on your main extreme sport?

39. Am relaxed most of the time

1. 2. 3. 4. 5.

40. Get stressed out easily

1. 2. 3. 4. 5.

41. Worry about things

1. 2. 3. 4. 5.

42. Sympathize with others feelings

1. 2. 3. 4. 5.

43. Am not really interested in others

1. 2. 3. 4. 5.

44. Make people feel at ease

1. 2. 3. 4. 5.

45. Am interested in people

1. 2. 3. 4. 5.

46. Feel comfortable around people

1. 2. 3. 4. 5.

47. Have a soft heart

1. 2. 3. 4. 5.

48. Feel little concern for others

1. 2. 3. 4. 5.

49. Am not interested in other people's problems

1. 2. 3. 4. 5.

50. Feel others' emotions

1. 2. 3. 4. 5.

51. Insult people

1. 2. 3. 4. 5.

52. Have difficulty understanding abstract ideas

1. 2. 3. 4. 5.

53. Am full of ideas

1. 2. 3. 4. 5.

54. Have excellent ideas

1. 2. 3. 4. 5.

55. Have a rich vocabulary

1. 2. 3. 4. 5.

56. Am quick to understand things

1. 2. 3. 4. 5.

57. Do not have a good imagination

1. 2. 3. 4. 5.

58. Spend time reflecting on things

1. 2. 3. 4. 5.

59. Am not interested in abstract ideas

1. 2. 3. 4. 5.

60. Use difficult words

1. 2. 3. 4. 5.

Personality STAI

This part includes questions regarding your **personality**. Below there is a number of statements that people have used to describe themselves. Read every statement and mark the number that best indicates how YOU have felt in general during the last two months. There is no right or wrong answer. Don't think too much about every statement just give the answer that best describes how YOU normally have felt.

1: Almost never. 2: Sometimes. 3: Often. 4: Almost always

61. I feel pleasant

1. 2. 3. 4.

62. I feel nervous and restless

1. 2. 3. 4.

63. I feel satisfied with myself

1. 2. 3. 4.

64. I wish I could be as happy as others seem to be

1. 2. 3. 4.

65. I feel like a failure

1. 2. 3. 4.

66. I feel rested

1. 2. 3. 4.

67. I am "calm, cool and collected"

1. 2. 3. 4.

68. I feel that difficulties are piling up so that I cant overcome them

1. 2. 3. 4.

69. I worry too much about something that really doesnt matter

1. 2. 3. 4.

70. I am happy

1. 2. 3. 4.

71. I have disturbing thoughts

1. 2. 3. 4.

72. I lack self-confidence

1. 2. 3. 4.

73. I feel secure

1. 2. 3. 4.

74. I make decisions easily

1. 2. 3. 4.

75. I feel inadequate

1. 2. 3. 4.

76. I am content

1. 2. 3. 4.
77. Some unimportant thoughts run through my mind and bothers me

1. 2. 3. 4.
78. I take disappointment so keenly that I can't putt them out of my mind

1. 2. 3. 4.
79. I am a steady person
 1. 2. 3. 4.

FLOW and Sports (DFS2)

This part includes questions regarding you **sport/ activity**. Focus on your main sport/activity when answering. Please answer the following questions in relation to your experience in the event you have just completed. These questions relate to the thoughts and feelings you may have experienced during the event. There are no right or wrong answers. Think about how you felt during the event and answer the questions using the rating scale below. Circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question.

1.Strongly Disagree. 2.Disagree. 3.Neither agree nor disagree. 4.Agree. 5.Strongly Agree

80. I am challenged but I believe my skills will allow me to meet the challenge

1. 2. 3. 4. 5.

81. I know clearly what I want to do

1. 2. 3. 4. 5.

82. I make the correct movements without thinking about trying to do

1. 2. 3. 4. 5.

83. It is really clear to me how my performance is going

1. 2. 3. 4. 5.

84. My attention is focused entirely on what I am doing

1. 2. 3. 4. 5.

85.I have a sense of control over what I am doing

1. 2. 3. 4. 5.

86. I am not concerned with how other may be evaluating me

1. 2. 3. 4. 5.

87. Time seems to alter (either slowing down ore speeding up)

1. 2. 3. 4. 5.

88. I really enjoy experience

1. 2. 3. 4. 5.

89. My abilities match the high challenge of the situation

1. 2. 3. 4. 5.

90.Things just seem to happen automatically

1. 2. 3. 4. 5.

91. I have a strong sense of what I want to do

1. 2. 3. 4. 5.

92. I am aware of how well I am performing

1. 2. 3. 4. 5.

93. It is no effort to keep my mind on what is happening

1. 2. 3. 4. 5.

94. I feel like I can control what I am doing

1. 2. 3. 4. 5.

95. I am not concerned with how other may be evaluating me

1. 2. 3. 4. 5.

96. The way time passes seem to be different from normal

1. 2. 3. 4. 5.

97. I love the feeling of that performance and want to capture it again

1. 2. 3. 4. 5.

98. I feel I am confident enough to meet the high demands of the situation

1. 2. 3. 4. 5.

99. I perform automatically, without thinking too much

1. 2. 3. 4. 5.

100. I know what I want to achieve

1. 2. 3. 4. 5.

101. I have a good idea while I am performing about how well I am doing

1. 2. 3. 4. 5.

102. I have total concentration

1. 2. 3. 4. 5.

103. I have a feeling of total control

1. 2. 3. 4. 5.

104. I am not concerned with how I am presenting myself

1. 2. 3. 4. 5.

105. It feels like time goes by quickly

1. 2. 3. 4. 5.

106. The experience leaves me feeling great

1. 2. 3. 4. 5.

107. The challenge and my skills are at an equally high level

1. 2. 3. 4. 5.

108. I do things spontaneously and automatically without having to think

1. 2. 3. 4. 5.

109. My goals are clearly defined

1. 2. 3. 4. 5.

110. I can tell by the way I am performing how well I am doing

1. 2. 3. 4. 5.

111. I am completely focused on the task at hand

1. 2. 3. 4. 5.

112. I feel in total control of my body

1. 2. 3. 4. 5.

113. I am not worried about what others may thinking of me

1. 2. 3. 4. 5.

114. I lose my normal awareness of time

1. 2. 3. 4. 5.

115. The experience is extremely rewarding

1. 2. 3. 4. 5.

If you want to see the results please leave your email address to us and we will send you a copy of the results when the research is done.

Thanks a lot!

Malin and Isa

