Lunds Universitet
Institutionen för Psykologi

Vägen mot målen

En undersökning av förhållandet mellan målsättning och personlighet.

Kajsa Haglund
Psykologprogrammet
Vårterminen 2009
Handledare: Erwin Apitzsch
Examinator: Ingegerd Carlsson

Abstract

The aim of this study was to investigate how elite distance runners in Sweden work effectively with goal setting and whether effective goal setting is related to the athlete's personality. Goal setting is one of the most commonly used strategies to enhance performance, but it is not widely known how to use it effectively with respect to individual differences. 26 participants were interviewed regarding their use of goal setting and afterwards asked to fill out one personality test, the NEOLike Small, and one test for goal orientation, the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. The results showed a negative correlation between ego orientation in sport and agreeableness (r = -0,58), as well as between ego orientation and conscientiousness (r = -0,47). A positive correlation was found between agreeableness and conscientiousness (r = 0,68). The participants' responses to the interview guide were all fairly similar, which led to a discussion about cultural influences. Furthermore the responses from the participants indicated an incomplete interaction between the coach and the athlete, which generated suggestions of future improvements in goal setting strategies.

Key words: goal setting, personality, goal orientation, elite distance runners.

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur svenska elitlöpare i Sverige arbetar effektivt med målsättning och om det kan finnas ett samband mellan en effektiv målsättning och elitlöparens personlighet. Målsättning ses som en av de mest vanliga strategierna för att förbättra prestation, men alla vet inte hur de ska använda den för att maximera effekten i förhållande till individuella skillnader. 26 deltagare intervjuades angående deras användning av målsättning och fyllde efteråt i ett personlighetstest, NEOLike Small, och ett test för målinriktning, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. Resultaten visade på ett negativt samband mellan såväl individorienterad målinriktning och vänlighet ($r = -0,58$) som individorienterad målinriktning och samvetsgrannhet ($r = -0,47$). Ett positivt samband hittades mellan vänlighet och samvetsgrannhet ($r = 0,68$). Deltagarna svarade relativt lika på intervjufrågorna, vilket ledde till en diskussion om kulturella influenser. Dessutom indikerade deltagarnas berättelser en bristande kommunikation mellan tränaren och den aktive, vilket gav upphov till funderingar kring åtgärder.

Nyckelord: målsättning, personlighet, målinriktning, elitaktiva distanslöpare

Förord

Först vill jag tacka deltagarna i studien för att de tog sig tid att svara på såväl mina intervjufrågor som de olika formulären. Jag hoppas kunna ge något tillbaka genom uppsatsen och dess resultat.
Jag vill också tacka min handledare Erwin Apitzsch för synpunkterna på uppsatsen och hjälpen med utformningen av intervjun.
Slutligen vill jag rikta ett tack Riksidrottsförbundet för det ekonomiska stödet, som gjorde det möjligt att genomföra undersökningarna.

Lund den 10 juni, 2009
Kajsa Haglund

Innehållsförteckning

Inledning 6
Målsättningsforskning i en idrottskontext *6*
Olika typer av mål *8*
Personlighet *9*
Målinriktning *11*
Motivationsklimat *13*
Syfte 15
Metod 15
Deltagare *15*
Material *16*
Procedur *16*
Resultat 17
Telefonintervjuerna *17*
NEOLike Small *18*
TEOSQ *19*
Diskussion 20
Kulturen runt elitlöpare *20*
Dialogen mellan tränaren och den aktive *22*
Feedback *22*
Målsättningar *24*
Personlighetsdrag bland elitlöparna *25*
Slutsatser *27*
Begränsningar och vidare forskning *27*
Referenser 29

Inledning

”*Inget formar framtiden såsom våra drömmar*” (Victor Hugo)

Elitidrott handlar till stor del om att överleva utmaningar. Fler och fler idrottare sorteras bort när de inte klarar av kraven på resultat, när de tappar motivationen eller när de inte tål den träning som krävs för framgång. Efter dessa kriterier mäter idrottarna och omgivningen framgångar och misslyckanden. Det är lätt att backa upp de idrottare som beskrivs som vinnarskallar och har förmågan att vara som bäst när det gäller. Svårare är det att hjälpa de idrottare som stöter på motgång eller misslyckas under pressen att prestera. Utan tillräckligt stöd och med upplevelsen av att ständigt misslyckas, väljer många idrottare att för tidigt avsluta sina karriärer inom elitidrott. Risken blir att idrotten förlorar potentiellt framgångsrika idrottare för att tränare, omgivningen eller idrottarna själva inte har möjligheten att motivera idrottarna efter deras individuella förutsättningar. Målet borde vara att skapa ett motivationsklimat som kan främja ett helhjärtat deltagande av individer med olika slags personlighet och behov. Ett medel kan vara att anpassa målarbetet till de egenskaper som individen har, istället för att låta individen på vinst eller förlust anpassa sig till det rådande arbetssättet. Tanken bakom den föreliggande undersökningen är att förbättra arbetet mellan tränare och aktiva och att hjälpa dem att hitta de arbetsformer som fungerar och leder till ett maximalt utnyttjande av målsättningsarbete och strävan mot framgångsrika idrottsprestationer i förhållande till de unika behov, inställningar och egenskaper som finns hos den aktiva.

Målsättningsforskning i en idrottskontext

Målsättning har sina teoretiska grunder i forskning inom arbets- och organisationspsykologi och är en av de mest effektiva psykologiska strategierna för att förbättra prestation och motivation i en organisatorisk kontext (Bueno, Weinberg, Fernández-Castro, & Capdevila, 2008). En stor del av forskningen utgår från Latham och Lockes (1979) teori om målsättning. Deras målsättningsteori utgår ifrån att målsättning påverkar en individs prestation på en uppgift, och har utvecklats till att undersöka olika faktorers samband med målsättning och prestation. I och med att den teoretiska basen har utvecklats inom en organisatorisk kontext ska man använda resultaten med viss försiktighet inom idrott (Butler, 1997). Dock bör nämnas att Latham och Locke själva anser att den empiriska prövningen av deras målsättningsteori skulle fungera bättre inom idrottsvärlden än inom organisationer på grund av att det är enklare att utvärdera den individuella prestationen inom idrott än i andra kontexter (Bueno et al., 2008).

Även om teorin om målsättning inte är grundad i idrotten, så skriver Burton och Naylor (2002) att forskare inom målsättning är överens om två saker. För det första att målsättning fungerar och att det är en av de vanligaste strategierna som individer tar till för att förbättra sina prestationer. För det andra är målsättning mer komplicerat än det verkar, åtminstone om man syftar till att maximera effekten av målsättning för att förbättra prestationer. Kanske är det inte så enkelt som Latham och Locke (2007) menar i sin målsättningsteori, nämligen att det finns ett positivt linjärt förhållande mellan ett specifikt, högt mål och en hög prestation på uppgiften. Dagens forskning visar att det fortfarande finns oenigheter bland forskare huruvida specifika och svåra mål främjar högre prestationer än generella mål, såsom ”gör ditt bästa” (Bueno et al., 2008). Weinberg och Gould (2007) säger att målsättning fungerar både på ett indirekt och ett direkt sätt. För det första påverkar mål vårt beteende indirekt genom att inverka på psykologiska faktorer såsom självförtroende och oro. Andra faktorer är individens förmåga, engagemang och feedback i samband med individens strävan mot målet samt uppgiftens komplexitet (Burton, 1993). För det andra påverkar målen vårt beteende mer direkt genom att rikta vår uppmärksamhet, mobilisera kraft och energi, förlänga uthålligheten vid motgång eller nederlag och slutligen genom att främja utvecklingen av nya inlärningsstrategier.

Burton (1993) skriver att forskningen om målsättning inom idrott inte har visat så konsekventa resultat till stöd för målsättningens effektivitet som den generella litteraturen har gjort. Några skäl som ges är att idrottsforskning har färre antal deltagare i sina studier, att idrottare redan presterar närmare sin fulla potential och att de utför mer komplexa uppgifter. Ett sista skäl till de inkonsekventa resultaten kan vara individuella skillnader. Burton skriver vidare att individuella skillnader inte har blivit undersökta eller kontrollerade för varken inom idrottsforskningen eller inom icke-idrottslig forskning om målsättning. Detta innebär att flera icke-signifikanta resultat i undersökningar kring målsättning eventuellt kan bero på individuella skillnader, vilket gör att det är ett område som kräver fortsatta studier. Trots dessa metodologiska begränsningar i idrottsforskningen anses målsättning fortfarande ha en kraftfull effekt på idrottarens beteende (Weinberg & Gould, 2007) genom att ge idrottaren struktur och riktning och att specificera de nödvändiga handlingar som krävs för att nå det avsedda målet. Det hjälper också idrottaren att bibehålla motivationen under ett långsiktigt arbete (Butler, 1997).

Olika typer av mål

Weinberg och Gould (2007) talar om tre olika typer av mål. Den första typen av mål är resultatmål där man fokuserar på tävlingsresultatet, som exempelvis att segra i ett mästerskap. Möjligheten att uppnå målet är beroende av idrottarens tävlingsmotståndare och deras resultat. Det andra målet är prestationsmål, som innebär att man uppnår ett resultat oberoende av idrottarens motståndare, som att slå personligt rekord. Målet är på så sätt mer flexibelt och inom idrottarens egen kontroll. Målet tillåter också justeringar efter idrottarens utveckling och eventuella motgångar, såsom skador och sjukdomar. Den tredje typen av mål är processmål. De fokuserar på beteenden och ageranden i själva utförandet av idrotten som krävs för att prestera väl, exempelvis teknik. Processmål har i likhet med prestationsmål en högre grad av flexibilitet i förhållande till idrottaren och ligger helt under idrottarens egen kontroll. De tillåter också justeringar. Alla tre typerna av mål är viktiga i att förändra ett beteende och har ett syfte, men det gäller att veta när man ska fokusera på de olika målen och inte lägga all sin kraft på resultatmål. Enligt Burton och Naylor (2002) bör idrottaren generellt kombinera process-, prestations- och resultatmål och fokusera på resultatmål under träning och process- och prestationsmål under tävling. De anser också att man bör konstruera specifika, mätbara, lagom svåra mål som uttrycks positivt och fokuserar på vad som vill uppnås i prestationen. Dessutom menar de att man ska använda en kombination av kortsiktiga och långsiktiga mål.

Upplevelsen av framgång beror inte på en absolut prestationsnivå, utan en prestation i förhållande till en idrottares mål (Latham & Locke, 2006). På så sätt kan det vara svårare att känna sig framgångsrik med väldigt specifika, svåra mål. Men samtidigt finns risken att vaga mål gör att individerna ger sig själva ’the benefit of the doubt’ och ser sig som framgångsrika trots att de inte uppnår målen. Latham och Locke (2007) anser i sin målsättningsteori att det finns ett linjärt förhållande mellan målets svårighet och prestation, men att det snarare blir en platå när individen närmar sig den övre gränsen för sin kapacitet. De anser att ett svårt mål skapar större arbetsinsats och tålamod än lätta mål. Men Burton och Naylor (2002) menar att forskningen om målsättning inom idrott motsäger den hypotesen. De anser att lagom svåra mål, snarare än svåra, är att föredra och är mer effektiva.

Det är viktigt att veta hur man ska sätta upp mål och att ta hänsyn till individuella skillnader för att få effekt av målsättning. Betoningen på personlighet i diskussionen kring målsättning har till stor grad varit frånvarande, vilket kan ha berott på att forskningen har visat väldigt skiftande resultat. Detta har dock förändrats sedan millennieskiftet (Latham & Locke, 2007). Litteraturen har dessutom lagt väldigt lite vikt vid negativa konsekvenser av

felaktig målsättning. Burton (1993) menar att tanken på att mål i vissa situationer kan vara stressframkallande i princip har blivit ignorerad. Om den kognitiva och emotionella reaktionen på ett mål är negativ, så kommer målet troligen inte att förbättra prestationen (Bueno et al., 2008). Om idrottaren känner sig hotad av risken att inte nå ett viktigt eller betydelsefullt mål, så kan målet vara en stark källa för stress. På detta sätt kan alltför krävande mål vara kontraproduktiva genom att begränsa idrottarens förmåga och uppnåendet av personliga mål. De potentiellt negativa konsekvenserna av mål bör uppmärksammas av tränaren, som har möjlighet att påverka situationen genom att planera realistiska och specifika mål i förhållande till idrottarens förmåga och intresse.

Burton och Naylor (2002) skriver att nästan alla idrottare sätter upp mål, men samtidigt anser nästan alla idrottare att målsättning endast är måttligt effektiv. Idrottare vet att målsättning kan vara till hjälp, men de flesta har svårt att veta hur de ska gå tillväga för att maximera målsättningens effekt. Burton (1993) menar att det är mycket lättare att sätta mål än att få dem att vara effektiva. Han tar upp två problem som man ofta stöter på inom målsättning. Det första problemet är att en del idrottare finner sina mål mer stressframkallande än motiverande. Dessa individer kan komma att hata målsättningar eftersom de får dem att ständigt oroa sig över att misslyckas att uppnå målen. Mål är nämligen av karaktären att de kan bekräfta ett misslyckande lika tydligt som de kan visa framgång. Det andra problemet är att individerna inte alltid lyckas hålla fast vid målen under tillräckligt lång tid för att kunna uppnå dem. Problemet är därmed inte att hjälpa individer att sätta mål, utan att hjälpa dem att sätta rätt sorts mål, som skapar riktning och ökar motivationen, och att lära dem hur man håller fast och uppnår sina mål (Weinberg & Gould, 2007). För att kunna utföra målarbetet på bästa sätt med dessa problem i åtanke blir det därför viktigt att man utgår från den individuella idrottaren och hans eller hennes behov och förutsättningar.

Personlighet

Varje idrottsutövare har sina individuella egenskaper, såväl styrkor som svagheter. Detta gäller i hög grad även de mentala aspekterna. Gärderud, Liss och Svensson (1989) anser på grundval av egna erfarenheter som elitlöpare att det finns vissa personlighetsdrag som skapar goda förutsättningar att lyckas bra inom medel- och långdistans, som exempelvis tålamod, självständighet, optimism och tuffhet. Däremot är det omöjligt att säga huruvida denna personlighetstyp är ett resultat av grenens krav och karaktär, så att personligheten formas under träningens gång, eller om det är personer med en viss personlighetstyp som söker sig till just medel- och långdistans.

Den inriktning inom personlighetspsykologin som mest ägnat sig åt att försöka mäta personlighet är den trait-psykologiska inriktningen (Hassmén & Hassmén, 2008). Fortsättningsvis kommer den engelska benämningen trait att användas, eftersom den ofta förekommer även i den svenska litteraturen. Trait-psykologi, där trait står för personlighetsdrag eller disposition, har grundtanken att varje enskild individ har en benägenhet att reagera på ett visst sätt i många liknande situationer (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Dessa dispositioner ses som relativt stabila, vilket innebär att personligheten i större utsträckning är bestämd av inre faktorer än miljöfaktorer (Weinberg & Gould, 2007). Forskning har visat att 10-30% av variationen i idrottsprestationer bestäms av personlighetsdrag (Apitzsch & Berggren, 1993).

Auweele, Cuyper, van Mele och Rzewnicki (1993) anser att det har skett ett skifte inom idrottspsykologisk forskning, där man har gått från predicering av framgång till rådgivning och intervenering. Fokus ligger idag på att skapa en bättre förståelse av idrottaren med dess styrkor och svagheter och att skapa en för individen passande strategi för att förbättra prestationerna. Hassmén, Hassmén och Plate (2003) menar att idrottares prestationer sker i olika miljöer och situationer och att omgivningen därmed kommer att påverka idrottaren och därmed prestationen. Genom att känna till en idrottares personlighetsegenskaper är det möjligt att bättre förstå varför individen reagerar på ett visst sätt i en idrottssituation och om det finns en förståelse för hur individen påverkas och reagerar, så är det i sin tur möjligt att anpassa den mentala träningen och strategier till individens förutsättningar och behov. Lazarus (1999) skriver att senare stressforskning har kommit fram till att reaktionerna på stress inte kan prediceras utan att ta hänsyn till personlighetsdrag och individuella skillnader. Olika personer är känsliga för olika saker, men det finns en del personliga egenskaper som tycks hjälpa individer att motstå de skadliga effekterna av stress. Dessa egenskaper är relaterade till individens hanteringsförmåga och inkluderar bland annat konstruktivt tänkande, hopp, optimism och en känsla av sammanhang och meningsfullhet.

Forskning på personlighetsfaktorer och användandet av faktoranalytiska metoder har under slutet av 1900-talet resulterat i femfaktorsmodellen, även kallad Big Five. Det är den mest accepterade teorin bland trait-teorierna, men har först nu börjat användas inom idrottsforskning. Den har dock visat sig användbar i försök att förstå hur olika interventioner är användbara för individer med olika karaktärsdrag (Weinberg & Gould, 2007). Modellen skapades av McCrae och Costa (1987) och grundar sig på fem dimensioner, nämligen extraversion, neuroticism, öppenhet, vänlighet och samvetsgrannhet. Faktorerna beskriver

olika dimensioner och namnges efter ena sidan av dimensionen. Faktorerna är inte bra eller dåliga i sig, utan ofta är det situationen där individen befinner sig som avgör om laddning på faktorn är fördelaktig eller inte för personen. Enligt Martin Bäckström (personligt meddelande, 26 februari 2009) beskrivs en extravert individ som social, aktiv, pratsam, glada och optimistisk. Låg extraversion utmärks av frånvaro av dessa egenskaper, snarare än motsatsen till dem. Individer med en hög grad av neuroticism, som kontrasteras mot emotionell stabilitet, uppvisar ofta en generell benägenhet för negativa affekter, främst depression och ångest. De kan ha en tendens att i vissa situationer tänka irrationellt, ha svårare med impulskontroll och att anpassa sig än de individer som skattar en lägre neuroticism. Öppenhet innebär uppmärksamhet på de egna känslorna, att man föredrar variation, är nyfiken och har ett självständigt tänkande. Snarare än att kopplas samman med intellektualism så relateras denna faktor till kreativitet och divergent tänkande. Vänlighet handlar om relationen till andra människor. Vänliga individer är altruistiska, sympatiska, vill hjälpa andra och tror också att andra vill hjälpa dem. De som skattar sig lågt på vänlighet lutar mer åt det egoistiska hållet och kan vara inriktade på tävling snarare än samarbete. Den sista faktorn, samvetsgrannhet, relaterar till viljan att planera, organisera och utföra handlingar. De som skattar sig högt på denna faktor är ofta målmedvetna, men har också en risk att bli kräsna, krävande och arbetsnarkomaner.

Målinriktning

Det finns fler individuella skillnader än vad som speglas i personligheten. Bland annat kan individer skilja sig i attityder. I förhållande till målsättning är exempelvis inte alla idrottare intresserade av att sätta upp mål och en del är även negativa till det. Att tvinga någon är ineffektivt eftersom delaktighet och en egen tro på målet är en förutsättning. Men det finns tillfällen då idrottaren kan ha nytta av att inte själv sätta målen. Lambert, Moore och Dixon (1999) visade i en studie att gymnaster lade ner olika träningstid på olika mål beroende på deras känsla av kontroll. De gymnaster som hade en inre känsla av kontroll lade ner mer träningstid på mål som de själva hade satt upp, medan gymnasterna med yttre känsla av kontroll lade ner mer träningstid på mål som hade satts upp av deras tränare. Känsla av kontroll förklarades i studien som individens uppfattning av att han eller hon kunde kontrollera eller inte kunde kontrollera vad som händer honom eller henne. Man kan också titta på hur individen närmar sig utmaningar och tävlingar. Weinberg och Gould (2007) talar om uppdelningen av högpresterare och lågpresterare. Högpresterare, som utmärks av en hög motivation att uppnå framgång och låg motivation att undvika förlust, söker lättare och tar sig

an utmanande men realistiska mål. Dessa tenderar också att vara mer uppgiftsorienterade än individorienterade. Lågpresterare, som har hög motivation att undgå förlust, men låg motivation att uppnå framgång, undviker utmanade mål och söker främst väldigt lätta eller väldigt svåra mål.

Den aspekt av individuella skillnader som uppsatsen kommer att fokusera på är målinriktning. Målinriktning är baserad på motivationen att prestera och en teori är Achievement Goal Theory (AGT) av Nicholls (Duda & Nicholls, 1992). AGT går ut på att individer skiljer sig åt i hur de, utifrån sina mål, tillskriver mening till upplevda framgångar och misslyckanden. Målen definierar de övertygelser som formar idrottarens strategier i närmandet och undvikandet i prestationssituationer, grad av engagemang och hur han eller hon reagerar på olika prestationsresultat. Målinriktning påverkar därmed motivation indirekt genom deras inverkan på individens uppfattning om sin autonomi, kompetens och tillhörighet (Mallett & Hanrahan, 2004). Nicholls anser att det finns två målinriktningar, nämligen uppgiftsorienterad (task) och individorienterad (ego) (Duda & Nicholls, 1992). Den uppgiftsorienterade målinriktningen utmärks av att idrottaren har en tro på att ansträngning och hårt arbete leder till en förbättrad förmåga och en större skicklighet. Han eller hon fokuserar på att förbättra sin teknik och att utveckla sina färdigheter. Den individorienterade målinriktningen utmärks i sin tur av att värdera sina färdigheter och skicklighet utifrån jämförelser med andra. I detta fall blir det viktigt att uppvisa stor förmåga genom att prestera bättre än andra eller att prestera lika bra men med en mindre ansträngning. En del forskare menar att dessa två perspektiv är oberoende av varandra, vilket innebär att man kan vara antingen hög eller låg i bägge variablerna samtidigt (Duda, 1993), vilket Nicholls själv argumenterade för i utformandet av sin teori (Mallett & Hanrahan, 2004). Dock visar andra studier på resultat som motsäger detta, då de har funnit att en individ inte kan ha bägge målinriktningarna samtidigt eftersom de motverkar varandra (Vansteenkiste, Matos, Lens, & Soenens, 2007). Forskning på uppgiftsorienterade och individorienterade individer har visat att uppgiftsorientering är korrelerat med adaptiva utfall, såsom positiva affekter, självdisciplin, inlärningsstrategier och egen motivation. Individorientering å andra sidan har visat sig korrelera med kroppslig oro och lägre grad av inre motivation (Vansteenkiste et al., 2007). Resultaten för individorienteringen har visat sig vara än mindre positiva inom idrotten än inom utbildningskontexten, där den mesta forskningen av detta slag är genomförd. Dessutom är det få studier inom idrotten som har undersökt förhållandet mellan uppgifts- och individorientering på prestationer. Det har dock visat sig vara mest adaptivt att justera

orienteringsstil beroende på var i processen mot målet som man befinner sig. Dessutom tycks det vara mest funktionellt för individen att inta en uppgiftsorienterad stil när han eller hon tar sig an en ny uppgift, eftersom det begränsar förmågan att till fullo lära sig ett nytt beteende om individen samtidigt fokuserar på att visa upp överlägsen kompetens (Vansteenkiste et al., 2007). En individs målinriktning har alltså en stor inverkan på målen som individen sätter upp och hur väl målsättningsprocessen fungerar.

Motivationsklimat

Idrottaren är sällan ensam i sitt arbete kring mål och prestationer. Ofta finns en tränare med i individens omgivning och kanske även en träningsgrupp. Tillsammans skapar de ett motivationsklimat. För att locka fram de aktivas främsta prestationer, måste tränaren se till att skapa en miljö som tillgodoser individernas olika behov. Olika personer motiveras och inspireras av olika saker och det bästa sättet att undersöka motivationen är att titta på hur personliga egenskaper interagerar med den situation som individen befinner sig i. Bland annat kan man se hur tränaren påverkar motivationsklimatet i hans eller hennes formuleringar av instruktioner till idrottarna (Locke & Latham, 2007). I en studie av Vansteenkiste et al (2007) visade resultaten att en formulering av en aktivitet i termer av yttre mål, som att vinna ett speciellt lopp, begränsar prestationen i jämförelse med att rama in aktiviteten i termer av inre mål, som att känna glädjen över en bra prestation. Om tränaren ger instruktioner som baseras på yttre mål, så tas den uppgiftsfokuserade inställningen bort och man aktiverar istället en fokusering på resultaten i förhållande till andra individer, vilket i sin tur begränsar prestationen. Inre målformulering förbättrar prestationen genom att fokusera på uppgiften och hindra individorientering. Individer som befinner sig i ett motivationsklimat som styrs utifrån yttre prestationsmål har visat sig mindre förmögna att tillfredsställa sina behov av autonomi, kompetens och tillhörighet. Men att helt utesluta mål med yttre formuleringar behöver inte vara den rätta taktiken. I en undersökning av motivation hos australiensiska friidrottare, fastslog Mallett och Hanrahan (2004) att elitidrottare drivs av flera olika personliga mål. Känslan av framgång i att nå sina personliga mål visade sig vara en stark drivkraft hos dessa individer. Resultaten i studien kan indikera två viktiga budskap till idrottare och deras tränare. För det första bör tränarna vara medvetna om olika typer av motivation och de faktorer som påverkar motivationen. Bland annat kan ekonomiska vinster ge en del idrottare en stark känsla av kompetens snarare än att vara en yttre kontroll av idrottarens beteende. För det andra så anser Mallett och Hanrahan att idrottare tillsammans med sina tränare bör sätta personliga mål, som är utmanande och riktar sig både mot att förbättra den egna prestation och att vinna

över motståndare. Kombinationen av uppgiftsorienterade mål och individmål har också betonats i andra studier, där individerna har angett att de känner sig mer framgångsrika än när individorienterade mål är det enda målet (Daniels, Haynes, Stupnisky, Newall, & Pekrun, 2008). Det kan dock tänkas vara så att individer med individorienterade mål kan kräva en högre nivå på sina prestationer än individer med uppgiftsorienterade mål för att känna sig framgångsrika.

Ett gynnsamt motivationsklimat skapas i förhållande till både de elitaktiva och den situation som de befinner sig i. Lazarus (1999) menar att stress uppstår i relationen mellan personen och miljön och att vissa kriterier måste uppnås för att relationen ska vara stressande. En förutsättning är också att individen önskar sig något från sin omgivning, ett undvikande eller att nå vissa resultat som individen har satt upp som mål. Individen kommer bara att känna stress om det som sker på något sätt hotar eller begränsar de mål som han eller hon upplever som betydelsefulla och graden av stress kommer till en viss grad vara kopplad till hur stark önskan är att målet uppfylls. Stress kan därmed vara väldigt stark när individen måste arbeta hårt för de krav som inte är lätta att tillgodose. Lazarus (1999) menar att det är viktigt att se om det finns en skillnad mellan mål och individens upplevda förmåga, eftersom en positiv diskrepans leder till ökad motivation. Om idrottaren däremot skulle känna att kraven för att uppnå målet är starkare än den förmåga som idrottaren upplever sig ha, skulle det sannolikt resultera i större grad av stress och oro. Beroende på det värde som idrottaren lägger i att uppnå målet, kan dessa känslor ökas på med ytterligare ökning av hotet eller utmaningen. I samband med stress och upplevelsen av att inte ha den rätta förmågan eller de nödvändiga resurserna, är det viktigt att kunna vara flexibel och överge de mål som inte är möjliga att nå eller inte är funktionella i stunden (Latham & Locke, 2007). Detta är ett adaptivt hanterande, då det frigör energi som kan investeras i nya mål och minska risken för de känslor som kommer med samlade erfarenheter av förluster och misslyckanden. En studie av Daniels et al (2008) visade att oavsett om individerna hade uppgifts- eller individorienterade mål så presterade de på samma nivå. Skillnaden var dock att de individer som var fokuserade på sin prestation i förhållande till andra hade fler maladaptiva känslor, såsom mindre njutning och mer tristess, än de som kombinerade olika typer av mål. De visade också på mer oro än de individer som hade uppgiftsorienterade mål. Daniels et al (2008) menar emellertid att forskningen visar så olika resultat att det ännu inte går att fastslå något säkert. Däremot vill de påpeka att effekten den subjektiva upplevelsen är tydlig och resultaten

visar en lägre känsla av framgång hos idrottare med individorienterade mål i jämförelse med kombination av mål eller uppgiftsorientering.

Syfte

Genom att undersöka forskningsresultaten och lyssna på diskussionerna kring målsättning, återkommer ständigt tanken att användandet av målsättning har olika inverkan på olika individer i olika situationer. Syftet med studien är att kartlägga hur elitaktiva medel- och långdistanslöpare i Sverige arbetar med målsättning och undersöka om ett effektivt arbetssätt kan kopplas till personlighet och målinriktning. Den kunskapen kan ge underlag för hur träning och tävling ska läggas upp för att kännas inspirerande och realistisk för den unika individen. Syftet är också att undersöka hur arbetet med målsättningen påverkas av förhållande till motivationsklimatet i träningen och upplevelsen av den egna förmågan.

Metod

Deltagare

Deltagarna var 26 svenska elitlöpare (13 kvinnor och 13 män) från samtliga distanser mellan 800m och maraton, inklusive hinderlöpning och terränglöpning. Elitlöpare operationaliserades som löpare som hade placerat sig på topp tio-listan på den svenska seniorstatistiken från 2008. Eftersom statistiken inte innefattar terränglöpning, valdes dessa löpare bland de svenska löpare som deltagit i internationella terrängmästerskap (Nordiska mästerskapen och Europeiska mästerskapen i terräng). Undersökningen begränsades till löpare som klassades som seniorer under 2008, vilket innebär en lägsta ålder av 23 år. Då intervjuerna skulle genomföras per telefon begränsades även deltagandet till svensktalande, för att minska riskerna för missförstånd och oklarheter, samt att deltagarna skulle vara bosatta i Sverige. Antalet deltagare som kvalificerade sig till studien efter de uppsatta kriterierna stannade på 62 individer, fördelade på 36 män och 26 kvinnor. Av dessa 62 individer kontaktades 26, vilka samtliga samtyckte till deltagande. De kvarstående potentiella deltagarna togs inte med i studien av en eller flera utav följande möjligheter; otillgängliga kontaktuppgifter, deltagaren befann sig utomlands eller var inte möjlig att nå per telefon under den begränsade tiden för datainsamlingen. 25 deltagare fullföljde hela undersökningen och en deltagare genomförde telefonintervjun med valde att inte besvara de utskickade formulären. Bland kvinnorna var deltagarna jämnt fördelade över distanserna, men bland männen representerades den kortaste (800m) och den längsta (maraton) distansen av något färre deltagare.

Material

Undersökningen bestod av en semistrukturerad telefonintervju avseende deltagarnas arbete med och tankar kring målsättning (se bilaga) samt två formulär som skickades ut till deltagarna och fylldes i skriftligen. Intervjufrågorna formulerades med avsikt att undersöka elitlöparens egen användning av målsättning och dess uppskattade betydelse, i vilken mån tränaren var delaktig eller engagerad i dess användning och betydelse samt vilken relation målsättningen hade till individens upplevda förmåga.

Testerna som användes var NEOLike Small och *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ). NEOLike Small är ett test som bygger på femfaktorsmodellen över personlighet och är sammanställt för att mäta normala personlighetsdrag. Testet innehåller 120 frågor jämnt fördelade för att fånga de fem personlighetsdimensionerna: extraversion, neuroticism, öppenhet, vänlighet och samvetsgrannhet. Svaren mäts på en Likertskala om fem steg som går från ”stämmer inte alls” till ”stämmer precis”. Testet bygger på frågor föreslagna av Goldberg på hemsidan för International Personality Item Pool (http://www.ipip.ori.org/ipip/) och har översatts till svenska av Martin Bäckström på Lunds universitet.

TEOSQ är ett instrument som mäter målinriktning, eller inre och yttre motivationsfaktorer för idrottsdeltagande. Testet är framställt av Duda och Nicholls och översatt av Björn Carlsson på Högskolan i Halmstad/Lunds universitet. Testet mäter tillfällen då idrottsutövaren känner sig som mest framgångsrik i idrott och består av sex frågor som mäter individorienterad målinriktning (ex. ”Jag är den ende som klarar spelet eller färdigheten”, ”Alla gör bort sig men inte jag”) respektive sju frågor som mäter uppgiftsorienterad målinriktning (ex. ”Jag arbetar riktigt hårt”, ”Jag lär mig en ny färdighet och det får mig att vilja träna mer”). Frågorna besvaras på en Likertskala om fem steg från ”tar helt avstånd ifrån” till ”instämmer helt och hållet”. Instrumentet har visat på reliabilitet och validitet i flera studier inom akademisk kontext och inom skolidrott (ex. Xiang, McBride, & Bruene, 2004).

Procedur

Innan undersökningen startade prövades intervjufrågorna på fem elitaktiva friidrottare, varav tre juniorer och två seniorer, som tävlade i skilda grenar. Baserat på svaren och reaktionerna på frågorna under förundersökningen, justerades intervjuguiden genom att korta ner antalet frågor och skapa mer öppna frågor kring gemensamma teman. Dessutom omformulerades vissa frågor då dessa hade visat sig svåra att förstå innebörden av. Då

datainsamlingen skulle börja, kontaktades klubbar och tränare för att få tag på telefonnummer till de aktiva löparna. Därefter genomfördes telefonintervjuer under perioden 9 till 26 mars. Ordningen i samtalen eftersträvades vara varannan man och varannan kvinna, för att få en jämn könsfördelning. Om en individ inte svarade i telefonen gick turen vidare till ett annat namn på listan, men nya försök till kontakt gjordes vid senare tillfälle. Flertalet av samtalen genomfördes kvällstid, då deltagarnas arbete och träning beräknades vara avklarade. Telefonintervjun varade ungefär tjugo minuter beroende på hur kortfattat eller fördjupat deltagarna besvarade frågorna. Efter genomförd telefonintervju skickades de två testerna ut per post till varje deltagare. Deltagarna påmindes att skicka tillbaka de besvarade testerna genom ett sms, då det i följebrevet angivna datumet för retur hade passerats.

När samtliga telefonintervjuer hade genomförts, analyserades innehållet i intervjuerna. Svaren sammanfattades och jämfördes med övriga deltagares svar för att finna skillnader och likheter. De två formulären kodades för hand. Vid de tillfällen då deltagarna hade missat enskilda frågor i testformulären, kodades dessa frågor genomgående med ett neutralt svar (”stämmer delvis” alternativt ”neutral”). Sex deltagare hade tillsammans missat åtta enskilda frågor i de två testerna. Testerna analyserades med SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) för deskriptiv statistik och eventuella samband. För korrelationsberäkningarna användes Spearmans korrelation.

Resultat

Telefonintervjuerna

Inledningsvis genomfördes en analys av telefonintervjuerna med deltagarna. Svaren på intervjufrågorna framstod som relativt lika för samtliga deltagarna. De flesta använde sig av både prestations- och resultatmål, men endast ett fåtal talade om processmål. Prestationsmålen var ofta personliga rekord och kvalgränser, medan resultatmålen nästan uteslutande handlade om de svenska mästerskapsloppen. Betoningen hos samtliga låg dock på prestationsmål eftersom de ansåg sig kunna kontrollera utfallet av den typen av mål. Målsättning användes inte för mentala mål, utan främst för direkta beteenden i samband med tävling. Några enskilda aktiva nämnde att de även hade mål för träningstillfällen. Målen benämndes endast allmänt mellan den aktive och hans eller hennes tränare, men målen kom främst från den aktive själv. Däremot trodde de aktiva att tränaren hade likartade mål för dem, även om de var outtalade. Planen för hur de aktiva skulle komma att nå sina mål sammanföll i stort med träningsplanen, som till stor del tilldelades tränaren att framställa. De aktiva medverkade i planeringen och upplägget genom att diskutera med tränaren hur kroppen svarade på träningens belastning och

intensitet. En annan del av planen för hur målen skulle uppnås kom ur tävlingsplaneringen, som diskuterades mellan den aktive och tränaren. Den främsta utvärderingen av planen och målen gjordes efter säsongens slut, då de aktiva tillsammans med sin tränare gick igenom vad som fungerat bra och vad som fungerat mindre bra. Detta skedde i viss mån även i anslutning till tävling och träning under säsongens gång, främst vid skada eller mindre lyckade prestationer. Flera av de aktiva tycktes dock vara utan någon direkt form av utvärdering och feedback och motiverade detta med att de föredrog att fokusera framåt. I samband med utvärderingarna under säsongens gång justerades tränings- och tävlingsplaneringen, men målen ändrades i mindre utsträckning. Ofta fick målen stå kvar, men istället sänkte man förväntningarna inför de kommande loppen. Målen användes i dessa fall snarare som en vision än som tidsbestämda målformuleringar. En del aktiva som hade upplevt många motgångar i följd tyckte dock att de ibland satte relativt låga mål för att öka chansen att få uppleva framgång. De tyckte att de misslyckades varje gång som de eftersträvade personligt rekord och satte därför upp prestationsmål som de kunde vara mer säkra på att klara av. Angående de aktivas upplevda kapacitet, ansåg de generellt att de kunde utvecklas mer än vad de hittills hade presterat. De hade däremot svårt att tänka sig in i hur deras tränare resonerade om deras kapacitet. Baserat på de mål som de trodde tränaren hade för dem, antog de att tränaren trodde på dem och deras kapacitet. De aktiva såg generellt mål som något positivt och som en inspiration i träningens vardag. För de flesta var målen en motivationsfaktor, som fick dem att träna hårdare och ”ta sig i kragen” de dagar som det tog emot. Målen gav dem också ett syfte och ett rättfärdigande för all tid och det hårda arbete som de lade ner på löpningen. De flesta ansåg inte att det fanns några mål som väckte negativa känsloreaktioner, då målen i sig var något positivt och något man strävade efter. En del av de aktiva såg dock risken för negativa känslor och oro då målen inte riktigt överensstämde med den upplevda förmåga som man ansåg sig ha i en tävlingssituation, att man inte kände sig tillräckligt förberedd inför uppgiften. Dessutom tyckte några av deltagarna i studien att pressen att klara de uppsatta målen kunde öka om andra personer var medvetna om vilka mål som eftersträvades, varpå deltagarna gärna höll målen för sig själva.

NEOLike Small

Resultaten från NEOLike Small analyserades med hjälp av SPSS för deskriptiv statistik och eventuella samband mellan personlighetsdimensionerna. Undersökningen av deltagarnas personlighet kan vara svår att jämföra med en svensk normgrupp då normgruppen inte tillhör den målgrupp som deltagarna tillhör. Vissa generella jämförelser kan dock göras med

normgruppen som finns i testmanualen för NEOLike som framställts av M. Bäckström (personligt meddelande, 26 februari 2009). Det ska dock betonas att inga statistiska beräkningar har genomförts. Deltagarna i studien skattade sig strax under normgruppen på extraversion och neuroticism, men lika i förhållande till vänlighet och samvetsgrannhet. Däremot skattade deltagarna sig mycket lägre på öppenhet än normgruppen.

TEOSQ

Även resultaten från TEOSQ analyserades med hjälp av SPSS. Samtliga deltagare skattade sig själva högre på uppgiftsorienterad målinriktning än individorienterad målinriktning. Medelvärdet för en enskild fråga var för uppgiftsorienteringen 4,3 jämfört med individorienteringen som var 2,9. Tabell 1 visar sammanställningen av medelvärden och standardavvikelser för samtliga variabler på NEOLike Small och TEOSQ.

Tabell 1. Antal deltagare, medelvärden och standardavvikelser för samtliga variabler i testerna NEOLike Small och TEOSQ.

	N	Minimum	Maximum	M	SD
Uppgift	25	26	34	29,8	2,5
Individ	25	9	24	17,4	4,1
Extraversion	25	62	102	83,0	9,9
Neuroticism	25	36	66	53,7	8,0
Öppenhet	25	59	107	79,5	11,3
Vänlighet	25	73	102	93,0	8,0
Samvetsgrannhet	25	78	105	92,2	7,2

Spearmans korrelation var slutligen beräknat mellan de olika skalpoängen för testernas variabler. Resultaten är sammanställda i tabell 2. Ett negativt samband förelåg mellan individorienterad målinriktning och vänlighet (r = -0,58) samt mellan individorienterad målinriktning och samvetsgrannhet (r = -0,47). Slutligen förelåg ett positivt samband mellan vänlighet och samvetsgrannhet (r = 0,68). Inga samband påvisades när variablerna kontrollerades för kön.

Tabell 2. Samband beräknade med Spearmans korrelation mellan resultaten på variablerna i NEOLike Small och TEOSQ.

	Uppgift	Individ	E	N	Ö	V	Sg
Uppgift	1,00	-0,22	0,10	-0,25	-0,04	-0,04	-0,08
Individ	-0,22	1,00	0,08	0,31	-0,11	-0,58**	-0,47*
E	0,10	0,08	1,00	-0,26	0,18	-0,03	0,18
N	-0,25	0,31	-0,26	1,00	-0,29	0,14	-0,14
Ö	-0,04	-0,11	0,18	-0,29	1,00	-0,09	-0,17
V	-0,04	-0,58**	-0,03	0,14	-0,09	1,00	0,68**
Sg	-0,08	-0,47*	0,18	-0,14	-0,17	0,68**	1,00

Anm. Förkortningar för personlighetsdimensionerna: Extraversion (E), Neuroticism (N), Öppenhet (Ö), Vänlighet (V) och Samvetsgrannhet (Sg).

** $p < 0,01$.

* $p < 0,05$.

Diskussion

Kulturen runt elitlöpare

Deltagarnas svar på intervjufrågorna var relativt lika och det fanns inga utmärkande skillnader mellan dem. Denna likhet öppnar möjligheten att diskutera vad som gör löparna så enhetliga i sina tankar och ageranden kring målsättning. Kan det möjligen finnas en gemensam kultur som påverkar alla elitaktiva löpare i Sverige? För det första bedrivs vissa idrotter i Sverige som fritidsaktiviteter, där föreningslivet arbetar och utvecklas i takt med frivilliga tränare och glada entusiaster. Andra idrotter har snarare en ekonomiskt driven elitutveckling, där idrottarna får möjlighet att leva på sin idrott och ständigt backas upp av resurser i form av professionella medarbetare och ekonomi. Friidrotten kan på många vis platsa i den första gruppen eftersom det är mycket få individer som kan försörja sig på friidrotten och att föreningarna sällan har medel att avsätta till anställning av tränare. Som exempel kvalificerar sig endast tretton av Sveriges friidrottare på elitnivå till Svenska Olympiska Kommitténs topp- och talangprogram, som är en av de stora möjligheterna till en inkomstkälla för individuella idrottare (Sveriges Olympiska Kommitté, 2009). Den stora betoningen inom friidrotten ligger istället på en rolig och stimulerande personlig utveckling och en positiv livsstil (Svenska Friidrottsförbundet, 2009). Detta kräver en hög grad av inre motivation till idrottsutövande, då de yttre styrningarna är mycket begränsade. För det andra går det att fundera på huruvida den omtalade Jantelagen råder inom friidrotten. Jantelagen,

som säger att man inte ska sticka upp och tro att man är bättre än andra, kanske inte finns uttalat inom en tävlingsidrott, där syftet är att vinna över sina motståndare och att utveckla sin högsta möjliga kapacitet. Trots detta kan uppfattningen finnas med och spridas i kulturen som omger löpningen i Sverige. Tydligast kan man se tendenserna i resultaten från TEOSQ, där fokuseringen på uppgiften klart överväger fokuseringen på individen. Om detta resultat är en återspegling av kulturen skulle det innebära att de aktiva uppmuntras att fokusera på sin egen prestation och att bli så bra som möjligt utifrån sina egna förutsättningar. Samtidigt skulle det innebära att motivationen att slå andra motarbetas eller tonas ner och upplevs som mindre önskvärd. Ett intressant exempel på detta fenomen påvisades i TEOSQ i skillnaden mellan två frågor, som lyder: ”Jag känner mig som mest framgångsrik i idrott när jag är bäst” respektive ”Jag känner mig som mest framgångsrik i idrott när de andra inte är lika bra som jag”. Innebörden i dessa två formuleringar är i grunden densamma, men trots detta så skiljer sig svaren markant bland deltagarna. Formuleringen ”Jag är bäst” stämmer de flesta in med (m = 4,12), men däremot tar de avstånd från den andra formuleringen, ”De andra är inte lika bra som jag”, (m = 2,56). Båda frågorna ingår i gruppen av frågor som mäter graden av individorienterad målinriktning hos idrottaren, vilket snarare borde ge upphov till likartade skattningar på frågorna. Hur kan det komma sig att den ena formuleringen tycks vara mycket mer önskvärd än den andra om de i grunden innebär samma sak? Att vilja vara bäst och vinna är en stor drivkraft för många elitidrottare, så att många instämmer i den förstnämnda formuleringen är naturligt. Den stora frågan är varför det inte är lika stimulerande att slå andra, eftersom det är något man gör när man är bäst. Tävlingen är trots allt ett av de utmärkande dragen i elitidrott (Duda & Nicholls, 1992) och kanske är det omöjligt att vara en sann elitidrottare utan viljan att slå sina motståndare, vilket är synen bland många tränare och idrottare som menar att ”you don’t get to be a world champion by not wanting to beat other people” (Hardy, Jones & Gould, 2007, s.78). Önskan att slå andra tycks därmed vara något som inte är riktigt uppskattat i den kultur som råder bland löparna i Sverige. Detta kan vara en del av förklaringen till det negativa samband mellan individorienterad målinriktning och vänlighet som kom fram i studien. Individer med hög grad av vänlighet beskrivs enligt M. Bäckström (personligt meddelande, 26 februari 2009) som sympatiska mot andra människor och villiga att hjälpa andra. Individer med låg grad av vänlighet beskrivs snarare som egoistiska och tävlingsinriktade, vilket stämmer väl överens med beskrivningen att man känner sig framgångsrik när andra inte är lika bra som en själv. Trots att vänlighet varken är positivt eller negativt i sig själv, anses en högre grad av vänlighet som socialt önskvärd.

Därmed blir kopplingen mellan individorienterad målinriktning och vänlighet svår att leva upp till, vilket också syns bland deltagarnas testresultat.

Dialogen mellan tränaren och den aktive

Ytterligare något som framkommer ur intervjuerna med de elitaktiva löparna är en bild av löparnas förhållande till sina tränare. De flesta som intervjuas diskuterar återkommande med sin tränare rörande känslan i kroppen, träningsbelastning och intensitet samt tävlingsupplägg. Själva innehållet i träningen överlåter de till stor del till tränaren, även om innehållet kan komma att ändras i förhållande till de effekter som träningen skapar hos den aktive. Vad som däremot väcker tankar och frågor är den relativt begränsade diskussionen om målsättningar. Om träningen är den planerade strategin för att nå målen**,** men den aktive undviker att diskutera sina mål tillsammans med tränaren, hur kan då tränaren skapa rätt plan i förhållande till målen? I samtalen med de aktiva beskrivs målen som något fristållt från träningen, som om träningen och målen var två oberoende faktorer. En möjlighet är att det endast finns en träningsfilosofi som anses vara den riktiga, och att det därmed bara finns en väg att gå oberoende vart man vill. Men med tanke på att man bara blir bra på det man tränar, skulle det i så fall innebära att alla blev bra på samma sak och utvecklades mot samma mål. Detta är inte i enlighet med deltagarna, som trots likheterna i arbetet med målsättning ändå har en viss variation i mål även om de håller sig till samma typer av mål. Locke (1996) skriver att mål stimulerar planering och att planeringen blir av högre kvalité då den sker i samband med ett mål. Men om det inte finns någon starkare koppling mellan planen och målen, vilka blir då konsekvenserna? En förklaring till den begränsade dialogen, som kommit upp i intervjuerna med de aktiva, är att om målen blir offentliga så skapas en högre press att uppnå målen. Detta är en tydlig risk med mål, om det blir så idealiserat att en person knyter det till sin identitet (Latham & Locke, 2006). Innebörden av att knyta målet till sin identitet tolkar de som att koppla samman målets färdigheter till sin självkänsla, vilket skulle betyda att man förlorar ansiktet om man skulle misslyckas i att uppnå sitt mål. Trots detta borde rimligtvis fördelarna av den öppna dialogen överväga eventuella nackdelar. Dessutom kan man ifrågasätta synen på att tränaren tillhör det offentliga.

Feedback

Det är dock inte bara dialogen om målsättning som är begränsad i samspelet mellan tränaren och den aktive, utan även feedback i förhållande till den aktives utveckling och resultatnivå. Den aktive löparen behöver feedback på sitt beteende och sina prestationer för att utvecklas. För att nå sina mål behöver idrottaren kontinuerlig information om framsteg för att

se om han eller hon hela tiden utvecklas snabbt nog och i riktning mot målet. Man kan dock skilja mellan den feedback som kommer från träning och tävling genom tider och resultat, och den feedback som kommer från tränare. Feedback från tränaren eller andra ledare kan behövas då informationen inte är så självklar som exakta tider och distanser. De aktiva som inte har någon tränare mister denna källa av information, men så gör även de aktiva vars tränare endast ger begränsad feedback. Deltagarna i studien berättade att det främsta tillfället som de utvärderade sitt arbete och sina prestationer var vid säsongens avslutning. Då gick de tillsammans med sin tränare igenom vad som hade fungerat bra, vad som hade fungerat mindre bra och möjliga förklaringar till detta. I framgång kan utvärderingen kanske kännas näst intill onödig eftersom beskedet endast blir att fortsätta på den inriktning som man har påbörjat, men samtidigt är det lätt att man alltför krampaktigt håller fast vid en strategi som tidigare visat sig vara framgångsrik även när förutsättningarna förändras. I en föränderlig miljö är det betydelsefullt att aktivt söka feedback och att agera på informationen (Latham & Locke, 2006). Men även negativ feedback är nödvändig för att utvecklas. Om resultaten eller återkopplingen från tränaren tyder på att utvecklingen inte sker som planerat inom en bestämd tidsperiod, kan det kräva flexibilitet att överge eller förändra ett mål eller en strategi (Latham & Locke, 2006). Just flexibiliteten och villigheten att vara anpassningsbar i förhållande till mål och strategier betonas som mycket viktig. Men för att ha möjligheten att vara flexibel och agera på den feedback som ges, måste tränaren och den aktive vara överens om vad som är målet och vad som är bra och dåligt i förhållande till detta mål. Feedback är bara information så vida man inte fattar ett beslut om vad det betyder och väljer att agera på det (Locke, 1996). Utan en diskussion om vad informationen betyder, så kommer återkopplingen förmodligen bli ignorerad. Beroende på vilken feedback som en idrottare får kan han eller hon välja att justera sina mål antingen genom att matcha målet till resultaten eller att försöka matcha resultaten till målet (Tolli & Schmidt, 2008). På så sätt kan man skapa motivation till fortsatt arbete och vidare utveckling. Tolli och Schmidt (2008) visade i en undersökning att nästan alla som fick negativ feedback ändrade sina mål genom att sänka dem och oftast inträffade även en sänkning i självförtroende, då flera av deltagarna förklarade de sämre resultaten med faktorer som ligger under individens kontroll, som exempelvis en lägre kapacitet, hellre än med yttre faktorer som inte ligger under individens kontroll. Detta liknar den föreliggande studien där några av deltagarna berättade att de ofta satte ”fega” mål för att de var trötta på att misslyckas. Genom att sätta målen lägre fick de chansen att känna glädjen av att uppnå ett mål. Att sänka sina mål kan vara en fungerande strategi, men kan också vara resultatet av ett felaktigt

utnyttjande av mål från början. Om ett mål ses som ett hot istället för en utmaning ur den aktives synvinkel kan det resultera i att prestationen sjunker. Skulle detta vara skälet till att några av deltagarna upplevde misslyckanden i strävan mot sina mål, kan en möjlig lösning vara att formulera målet i positiva ord eller att uppmuntra misslyckande som en del i en läroprocess (Latham & Locke, 2006).

I diskussionen kring tränare och ledare kan man också fundera kring den rådande kulturen och vilka roller som förväntas av tränarna. Om den aktive håller på för att det är roligt och för sin egen skull så kanske tränaren varken har en särskilt stor rättighet eller skyldighet att tycka saker i förhållande till den aktive och hans eller hennes framtid och utveckling. Målen är individens ensak och tränarens främsta uppgift är kanske att tillföra kunskap om träningsupplägg samt hjälpa till att skapa en positiv stämning i träningsgruppen. Både den aktive och tränaren tycks arbeta utifrån antaganden om den andres tankar, förväntningar och förhoppningar snarare än verkliga fakta. Genom att skapa en mer öppen diskussion om målsättningar och kommunikation kan den aktive och tränaren öka möjligheten till flexibilitet, vilket i sin tur kan öka chanserna till att fler mål uppnås och den aktive känner mer glädje i sina prestationer. För att idrottare ska kunna bevara den höga motivationen som krävs för ett arbete på elitnivå behöver de få positiv feedback och känslan av att de åtminstone delvis bär ansvaret för träningen och ett framgångsrikt beteende (Hardy, Jones, & Gould, 2007). För att uppnå detta uppmuntras de aktiva att sätta prestationsmål snarare än resultatmål eftersom prestationsmålen tillåter en högre grad av kontroll över belöningen som följer ett uppnått mål. För att de aktiva ska känna sig delaktiga i ansvaret för sina prestationer, krävs att de har tränats i en tolerant och demokratisk miljö där de har upplevt alternativ och haft möjligheten att påverka besluten. Båda förutsättningarna går illa ihop med den begränsade kommunikation som tycks råda bland deltagarna i studien och det generella antagandet att målsättningar är den aktives privata ensak. Trots att det är tydligt att engagemanget för målen är som starkast då de aktiva själva sätter målen än om de blir tilldelade mål av tränarna, utesluter inte detta att tränarna mycket väl kan ta del av uppgiften. Locke (1996) har bland annat visat att engagemanget för ett mål kan vara starkt om tränaren kan ge goda skäl till målet. Ett bra ledarskap kan således stärka engagemanget.

Målsättningar

Gällande målsättningar arbetade deltagarna i studien på relativt lika sätt. Samtliga satte prestationsmål och något enstaka resultatmål, främst inför de svenska mästerskapstävlingarna. Deltagarnas motivering för att arbeta på detta sätt var att de hade mer kontroll över sina egna

prestationer och satte därför hellre upp mål som de själva kunde påverka, såsom tider. De kan inte påverka sina motståndares prestationer och inte heller vilka som ställde upp i tävlingarna, varför de tyckte det var svårt att sätta resultatmål. Det intressanta med deltagarnas motivering var att den var så enhetligt formulerad att det verkade som att de refererade ur en lärobok. Ofta verkade det saknas inlevelse och övertygelse i deras kommentarer. Det tycks finnas en generell uppfattning om att mål som är beroende av något som inte är möjligt att kontrollera, som exempelvis motståndarnas prestationer, skapar negativ oro och nervositet och därför bör undvikas. Dessutom kan man tänka sig att det inte hör samman med den syn på idrott som verkar råda, nämligen att man tränar för att utveckla sin egen förmåga snarare än att segra över andra. En stark fokusering på individorienterade mål har visserligen visat sig leda till fler negativa känslor, men bara bland individer som har en låg uppfattning om sin egen förmåga (Hardy, Jones, & Gould, 2007). Dessutom är inte prestationsmål fria från eventuella risker, eftersom även prestationsmål kan bli inre kontrollerande och skapa precis samma negativa känslor som resultatmål. Till exempel kan en manlig löpare ha som mål att springa under 3,45 minuter på 1500m. Löparen blir efterhand så engagerad i sitt mål att han fortsätter sträva mot målet, oavsett om han egentligen upplever någon faktisk utveckling mot det önskade resultatet eller inte (Hardy, Jones, & Gould, 2007). Med alltför bestämda tankar om vilka mål som är konstruktiva och vilka mål som är destruktiva, blir den aktive väldigt begränsad i sin flexibilitet i förhållande till målsättningen. Detta gäller också i högsta grad tränaren eftersom även han eller hon påverkar målsättningarna genom sitt bidrag till motivationsklimatet. Tränaren måste på bästa sätt acceptera och bemöta skillnader bland de aktiva i förhållande till personlighet, utvecklingsmöjligheter, olika förutsättningar till att lägga ner den eftersträvade arbetsinsatsen och inte minst i målsättningar.

Personlighetsdrag bland elitlöparna

När man i en studie ber deltagarna att göra en bedömning av sig själva på en skattningsskala, finns alltid risken att svaren justeras utifrån tankar och idéer om vad som är acceptabelt eller socialt önskvärt (Hassmén & Hassmén, 2008). Att skatta sig högre på personlighetsfaktorerna extraversion, öppenhet, vänlighet och samvetsgrannhet är i linje med vad som ses som socialt önskvärt i Sverige. Däremot finns tendensen att skatta sig lägre på neuroticism, som ses som ett mindre önskvärt personlighetsdrag. Att deltagarna skattade sig aningen lägre än normgruppen på extraversion är en tendens som har redovisats i tidigare forskningsresultat, där Pargman (1993) menar att idrottare generellt skattar sig lägre på extraversion än icke-idrottare. Problemet bland resultat av detta slag ligger i huruvida det är

idrotten som formar de aktiva i den riktningen eller om det är individer som är mer introverta som söker sig till idrotter som passar deras personlighet. Gällande den lägre skattningen av neuroticism bland deltagarna i studien kan man tänka sig olika förklaringar. Å ena sidan kan man fundera på om den lägre skattningen kan reflekteras i ljuset av vad som är socialt önskvärt, eller i alla fall önskvärda drag i den miljö som elitidrottare befinner sig i. Å andra sidan kan man tänka att en låg grad av neuroticism faktiskt är en förutsättning för att klara av de krav och förväntningar som ställs på elitidrottare. Att prestera under press och förväntningar både från sig själv och sin omgivning, kan kräva en förmåga att hålla tankar och känslor i styr. Det resultat som stod ut som mest efter analysen av NEOLike Small var deltagarnas lägre skattning på öppenhetsdimensionen jämfört med normgruppen. Hur detta kommer sig är svårare att resonera kring eftersom öppenhet ofta utesluts i studier om femfaktormodellen över personlighet och idrottsprestationer (ex. Piedmont, Hill, & Blanco, 1999). Det går att spekulera om hur öppenhet och introversion hänger ihop och om den låga graden av öppenhet har ett samband med högre grad av introversion. Man kan också tänka att elitidrottare är beroende av en viss rutin och stabilitet. Löpare bör ha gott om tålamod eftersom effekterna och belöningen av hård träning kan ta flera år (Gärderud, Liss, & Svensson, 1989). En träningsform behöver tid för att kunna utvärderas och därför kan det vara ineffektivt att agera på eller testa alla nya former av råd och metoder som kommer fram. Deltagarnas medelvärde på vänlighet och samvetsgrannhet tycktes vara ungefär samma som normgruppens medelvärde. Dagens samhälle kan på många sätt verka väldigt prestationsinriktad, så därför kan det vara naturligt att elitidrottare inte utmärker sig i jämförelse med andra individer som drivs av prestationskrav, exempelvis i skolan eller på arbetsplatsen. Graden av vänlighet tycktes också vara relativt lika mellan deltagarna och normgruppen. Detta kan nog vara en personlighetsdimension som ligger högt på grund av social önskvärdhet, oavsett i vilken miljö individen befinner sig. Eftersom testet skattar generella personlighetsdimensioner, kan det dessutom vara så att idrottaren inte i första hand tänker på sig själv som idrottare när frågorna på denna skala besvaras och därför skiljer sig deltagarna inte så tydligt från normgruppen. Det enda samband som hittades mellan olika dimensioner på NEOLike Small var mellan vänlighet och samvetsgrannhet ($r = 0,68$). Förklaringen till sambandet kan ligga i det faktum att många uttalanden som står för hög skattning av samvetsgrannhet förutsätter ett hänsynsfullt beteende gentemot andra människor. Exempelvis kan man se i påståendet ”Bryter mina löften”, som mäter graden av samvetsgrannhet, att beteendet också har en påverkan på människorna i ens omgivning.

Slutsatser

Utifrån de resultat som har kommit fram i samband med studien är det svårt att avgöra om elitlöparnas personlighet har någon inverkan på hur de arbetar med målsättning. Därmed kan det också vara svårt att uttala sig om det finns ett bättre eller ett sämre sätt att arbeta med målsättning i förhållande till personligheten. En slutsats är dock att elitlöparna i Sverige kan utnyttja arbetet med målsättningar i klart större utsträckning än vad de gör i dagsläget. Ett steg i ett mer effektivt utnyttjande av målsättningsarbetet är en tydligare kommunikation med tränaren. En mer öppen kommunikation och feedback i förhållande till mål ger möjligheten till en ökad flexibilitet, vilket i sin tur kan skapa mer tillfredsställelse med löpningen och prestationerna. Diskussionerna mellan tränare och aktiva kan också vara mer konkreta, så att de inblandade inte bara antar sig veta vad den andra parten tycker och tänker. Om det huvudsakliga syftet med elitsatsning är att hela tiden eftersträva en positiv utveckling, så gäller det att kunna utnyttja flexibiliteten i mål. Full flexibilitet betyder att den inte bara utnyttjas i samband med skador och sjukdomar, utan också vid uteblivna resultat eller för tidigt uppnådda mål. Om stressen ökar hos en aktiv när tävlingen närmar sig eller säsongen går mot sitt slut för att man inte befinner sig på den resultatnivå som man önskar sig, kan nya mål och nya fokuseringar ge en mer positiv utveckling är att enträget hålla fast vid det gamla målet och stå ut med den ökade stressen.

Begränsningar och vidare forskning

Det finns en del begränsningar med studiens upplägg. För det första kan man kommentera valet av intervjuform. Telefonintervjuer har tydliga begränsningar i jämförelse med ett personligt möte. Det är betydligt svårare att utläsa nyanserade svar till intervjufrågorna, vilket gör att man kanske missar att gräva vidare på en del av frågorna. Dessutom kan deltagaren också ha svårigheter att uttrycka sig, vara tillräckligt verbal, för att passa en telefonintervju. Däremot finns en tydlig balans mellan kraven på deltagarnas arbetsinsats och antalet intresserade deltagare. En telefonintervju skapar möjligheten att nå ut till betydligt fler deltagare och tar också mindre anspråk på deltagarnas tid. Detta ökar chanserna till att fler deltagare blir villiga att lägga ner tiden och ansträngningen som undersökningen kräver. För det andra kunde den befintliga intervjun förbättrats genom att genomföra ytterligare en pilotundersökning innan den riktiga studien påbörjades. Efter redan påbörjad datainsamling uppmärksammades nya förslag på förändringar i såväl formuleringar som ytterligare frågor i intervjun, varpå det hade varit funktionellt med ytterligare en pilotstudie innan intervjufrågorna fastställdes. För det tredje finns en möjlig felkälla i det faktum att författaren

tillhör studiens målgrupp. Eftersom författaren själv är en elitaktiv löpare, så har författaren en relation till flertalet av studiens deltagare utöver den relation som skapades vid kontakten för insamlingen av data. Det finns en möjlig risk att deltagarna i studien på något sätt valde att begränsa eller omformulera sina svar med hänsyn till detta. Eftersom det som berättades inte var någon värdefull information för utomstående, exempelvis att utnyttja i taktikupplägget vid tävlingar, så anses detta som mindre troligt. Det kan dock inte uteslutas att deltagarna trots allt kände som om detta var personlig information som kunde ”användas emot dem” och därför valde att justera sina svar.

Med tanke på mängden forskning om målsättning, är kunskapen om hur elitidrottare ska arbeta med målsättning inte så hög som man kanske borde förvänta sig (Hardy, Jones, & Gould, 2007). Den här studien har varit ett försök att utforska möjligheten att ett effektivt målsättningsarbete kan vara relaterat till individens personlighet. Resultaten från studien utesluter inte ett sådant förhållande, men frågan kräver vidare forskning. En tänkbar fortsättning vore att upprepa den här studien med en fördjupad intervju och rikta sig till fler deltagare, även inom andra grengrupper alternativt andra uthållighetsidrotter med samma tränings- och tävlingskriterier som för medel- och långdistans. Vidare forskning skulle också kunna ta ett annat perspektiv på personlighet och använda sig exempelvis av psykodynamiska referensramar.

Referenser

Apitzsch, E., & Berggren, B. (1993). *The personality of the elite soccer player*. Lund: Studentlitteratur.

Auweele, Y. V., Cuyper, B. D., van Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. I R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Red.), *Handbook of research on sport psychology* (ss. 257-289). New York: Macmillan.

Bueno, J., Weinberg, R. S., Fernándes-Castro, J., & Capdevila, L. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(6), 786-799.

Burton, D. (1993). Goal setting in sport. I R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Red.), *Handbook of research on sport psychology* (ss. 467-491). New York: Macmillan.

Burton, D., & Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal-setting in sport. I T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., ss. 459-500). Champaign, IL: Human Kinetics.

Butler, R. J. (1997). Performance profiling: Assessing the way forward. I R. J. Butler (Red.), *Sports psychology in performance* (ss. 33-48). Oxford: Butterworth-Heinemann.

Daniels, L. M., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., Newall, N. E., & Pekrun, R. (2008). Individual differences in achievement goals: A longitudinal study of cognitive, emotional, and achievement outcomes. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 584-608.

Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. I R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Red.), *Handbook of research on sport psychology* (ss. 421-436). New York: Macmillan.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84* (3), 290-299.

Gärderud, A., Liss, O., & Svensson, H. (1989). *Löparboken*. Partille: Warne Förlag.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2007). *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. Chichester, Great Britain: John Wiley & Sons.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lambert, S. M., Moore, D. W., & Dixon, R. S. (1999). Gymnasts in training: The differential effects of self- and coach-set goals as a function of locus of control. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 72-82. doi: 10.1080/10413209908402951

Latham G. P., & Locke E. A. (1979). Goal setting – A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, *8*(2), 68-80.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (2006). Enhancing the benefits and overcoming the pitfalls of goal setting. *Organizational Dynamics*, *35*(4), 332-340.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist, 12*(4), 290-300.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.

Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied & Preventive Psychology*, *5*, 117-124.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(2), 183-200.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81-90.

Pargman, D. (1993). Individual differences: Cognitive and perceptual styles. I R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Red.). *Handbook of research on sport psychology* (ss. 379-401). New York: Macmillan.

Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 27*, 769-777.

Svenska Friidrottsförbundet. (2009). SFIF info: Introduktion "Det här är Svensk Friidrott". Solna: Svenska Friidrottsförbundet. Hämtad 29 april, 2009, från http://www.friidrott.se/forbundsinfo/intro.aspx

Sveriges Olympiska Kommitté. (2009). Aktiva: Samtliga aktiva I SOK:s topp- och talanggrupp sorterade efter idrott. Hämtad 30 april, 2009, från http://www.sok.se/aktiva/visaefteridrott.4.18ea16851076df63622800013083.html

Tolli, A. P., & Schmidt, A. M. (2008). The role of feedback, causal attributions, and self-efficacy in goal revision. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 692-701.

Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., & Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 771-794.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Xiang, P., McBride, R. E., & Bruene, A. (2004). Fourth graders' motivation in an elementary physical education running program. *The Elementary School Journal, 104*(3), 253-266.

Bilaga

Intervju om målsättning

1. Vilket eller vilka mål hade du inför 2008?
   Skrev du ner dina mål?
   Hur kom det sig att du satte upp just de målen?
   Satte du upp målen ensam eller tillsammans med din tränare?
      Vem kom med initiativet?
      Tror du att din tränare har samma mål för dig som du har?
      Hur upplever du skillnaden?
      Hur tror du att skillnaden påverkar dig?
2. De mål som du har beskrivit är mer fysiska mål, men händer det att du sätter upp mentala mål?
   Hur ser dessa ut?
3. Skapade du en plan för hur du skulle nå dina mål?
   Utvärderade du, någon gång under säsongen, hur din plan fungerade för att ta dig mot målen?
   Utvärderade du planen efter säsongens slut?
      På vilket sätt?
   Utvärderade du de mål som du hade satt upp efter säsongens slut?
   Justerade eller ändrade du målen någon gång under säsongen?
      Hur kommer det sig?
      På vilket sätt?
4. Kan du beskriva ur du tänker om din kapacitet inom löpning?
   Hur tror du att din tränare tänker om din kapacitet?
   I vilken utsträckning tror du att din upplevda förmåga påverkar vilka mål som du sätter upp?
5. På vilket sätt skulle du vilja beskriva att du använder dig av målsättning?
   Vilka mål tycker du inspirerar dig?
      På lång sikt?
      På kort sikt?
   Finns det mål som kan kännas skrämmande eller oroande?
      På vilket sätt?
      I vilka situation kommer dessa känslor fram?
      Hur tror du att det kan komma sig att man sätter upp mål som känns skrämmande eller oroande?
6. Om vi återkommer till dina mål för 2008 tycker du att du nådde upp till dem?
      Är du nöjd med din säsong under 2008?

Har du några avslutande frågor eller finns det något som du vill tillägga som inte har kommit fram?