

Erik Svendsen

Selvhandikapping og prestasjon - En vinn-vinn strategi man kan tape på?

En kvantitativ undersøkelse av sammenhenger mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse hos unge toppspillere i fotball.

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2012

Forord

Å velge å studere idrett ved Norges Idrettshøgskole er et av de beste valgene jeg har tatt i mitt liv. Det å kunne studere det man liker best, samtidig som man er omringet av likesinnede medstudenter og dyktige fagfolk på lærersiden, har virkelig stått til forventningene for min del.

Fotball er viktig for meg, og selvhandikapping er et fenomen som har fascinert meg helt siden jeg tok psykologi grunnfag ved NTNU før jeg begynte på NIH. Selvhandikapping er ganske utbredt i dagliglivet, og vi kjenner alle noen som har trykket denne strategien til sitt bryst. Jeg må innrømme at jeg har latt meg friste av å finne på noen unnskyldninger som kan være med å bidra som alternativ forklaring dersom denne oppgaven ikke blir bra, men når sant skal sies lønner det seg vel heller å ta ansvar for sine handlinger.

Å skrive masteroppgave har vært en krevende prosess med rikelig av bølgedaler, og det er flere som fortjener en takk for sin rolle i denne sammenhengen.

Takk til Knut Bjørnstad Bergum, Lars Tore Ødegård, Øyvind Myklebust, Torgeir Hoås og resten av mine medstudenter som bør føle seg truffet. Dere har bidratt med både faglige og ikke-faglige samtaler, og generelt godt samvær dette året. Å kunne koble ut akademikeren i meg og heller lange ut mot horrible dommeravgjørelser i en tilfeldig fotballkamp, har vært veldig deilig.

Takk til min veileder, professor Geir Jordet. I en hektisk hverdag har du alltid vært positiv, samme hvor mye jeg har presset meg på for å få tilgang til din ekspertise. Du har et faglig nivå som er upåklagelig, og takk for at du har forsøkt å dele litt med meg.

En stor takk rettes også til min biveileder, Erik Hofseth. Å ha en dyktig person å diskutere med på hverdagslig basis har gjort veldig mye for meg. Takk også for din positivitet. Et ”Bra jobba” når man trenger det som mest, skal absolutt ikke undervurderes.

Resten av forskningsteamet, med Mathias Haugaasen og Tynke Toering spesielt, fortjener også å bli nevnt.

Takk til Anders Ripegutut for korrekturlesing.

En takk rettes også til de ansatte i kantina på NIH, som sannsynligvis har tilberedt flere av mine måltider enn jeg selv har gjort dette året. Når det viser seg at jeg har utviklet en intern humor med kantinepersonalet, kan det hende at jeg har tilbragt for mye tid på skolen.

Jeg ønsker også å takke Andreas Bakkerud Bjørnli, som har tålt en til tider litt gretten samboer. Når jeg kommer hjem fra kontoret en sen kveld, og du disker opp med middag og film, fortjener du en plass her.

Sist, men ikke minst vil jeg takke familien min som alltid er der og støtter meg. Mamma, Pappa, Ola Håkon, Stine og Tobias. Dere betyr mye for meg.

Oslo, 23. mai 2012

Erik Svendsen

Sammendrag

Selvhandikapping er en selvpresentasjonsstrategi som kan brukes til selvbeskyttelse ved feiling eller selvforsterkning ved suksess (Tice, 1991). Det kan dermed virke som om selvhandikappere har sikret seg selv både muligheten til å avfeie et dårlig resultat og forsterke sin egen rolle når de oppnår noe på tross av et handikapp, men indisier i forskningslitteraturen tilsier at dette fenomenet er mer komplekst. Dette studiet har forsøkt å belyse sammenhengene mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse. 664 unge toppspillere ($M=16.35$, $SD=1,73$) i fotball ble inkludert i analysen. En kvantitativ survey ble gjennomført på spillerne som tilhørte en elitesatsing i en klubb som spilte i Tippeligaen i Norge i 2011.

Resultatene avslørte at selvhandikapping viste seg å være forbundet med lavere prestasjon, ved at HSH (høy-selvhandikappere) blir vurdert lavere enn LSH (lav-selvhandikappere) av seg selv og trenere, samt at spillerne som ikke er på landslag er mer disponert for selvhandikapping. I tillegg viste det seg at HSH hadde lavere global selvfølelse og høyere trekkangst enn LSH.

Denne strategien virker derfor å ikke være fordelaktig, men det understrekes at det ikke kan utelukkes at selvhandikapping kan senke negative følelser i forbindelse med en prestasjon, og dermed skape et pusterom som gjør det mulig å prestere. Det er trekket selvhandikapping som er undersøkt i dette studiet, og det er dermed ikke mulig å si noe om selvhandikapping i én gitt situasjon.

Resultatene i studien er diskutert i forhold til relevant litteratur, og avslutningsvis blir det gjort et forsøk på å si noe om eventuelle implikasjoner dette vil ha for trenere og idrettspsykologer.

Nøkkelord: Selvhandikapping, prestasjon, selvfølelse, angst, fotball.

Innhold

Forord	3
Sammendrag	5
Innhold	6
Tabelloversikt	8
Figuroversikt	9
Forkortelser	10
1 Introduksjon	11
2 Teori og forskningslitteratur	13
2.1 Selvhandikappingens opprinnelse	13
2.2 Konseptet selvhandikapping	16
2.3 Motiver for selvhandikapping	18
2.4 Selvhandikapping og prestasjon	21
2.4.1 Det akademiske felt.....	21
2.4.2 Idrett.....	23
2.5 Problemstilling	29
2.5.1 Hypoteser.....	29
3 Metode	30
3.1 Design	30
3.2 Deltagere	30
3.2.1 Spillere.....	30
3.2.2 Trenere.....	31
3.2.3 Rekruttering av deltagere.....	31
3.3 Instrumenter	31
3.3.1 Selvhandikapping.....	31
3.3.2 Angst.....	33
3.3.3 Selvfølelse.....	34
3.3.4 Prestasjonsmål.....	34
3.3.5 Trygghet og frykt for feil.....	35
3.3.6 Validitet.....	35
3.3.7 Reliabilitet.....	37
3.4 Prosedyre	39

3.4.1	Pilotstudie	39
3.4.2	Protokoll	39
3.4.3	Spørreundersøkelse spillere	39
3.4.4	Spørreundersøkelse trenere	40
3.5	Etikk	40
3.5.1	Samtykkeerklæring	40
3.5.2	Oppbevaring av data	41
3.6	Analyse	41
3.6.1	Missing values	42
3.6.2	Kategorisering av høy- og lav selvhandikappere	43
4	Resultater	44
4.1	Selvhandikapping og prestasjon	44
4.1.1	Alder	44
4.1.2	Landskamper	44
4.1.3	Egenvurdering	47
4.1.4	Trenervurdering	47
4.1.5	Diskrepans	49
4.2	Selvhandikapping, angst og selvfølelse	51
4.3	Selvhandikapping, trygghet, viktighet av prestasjon og frykt for feil	54
5	Diskusjon	56
5.1	Generell diskusjon	64
5.2	Implikasjoner for trenere og idrettspsykologer	68
5.3	Metodiske overveielser og svakheter ved studien	70
5.3.1	Instrumenter	71
5.4	Implikasjoner for fremtidig forskning	72
6	Oppsummering og konklusjon	74
	Litteraturliste	76
	Vedlegg	85
Vedlegg A:	Tillatelse til bruk av figurer	85
Vedlegg B:	Informasjonsskriv	88
Vedlegg C:	Samtykkeerklæring spiller	91
Vedlegg D:	Protokoll	93
Vedlegg E:	Instrumenter	105

Tabelloversikt

Tabell 1: Pearson's r av totalscore på SHS og egenrangering.....	47
Tabell 2: Pearson's r korrelasjon av score på SHS og trenernes rangering.....	47
Tabell 3: Pearson's r korrelasjon mellom score på SHS og diskrepans mellom spiller- og trenervurdering.	50
Tabell 4: Pearson's r korrelasjoner mellom prestasjonsmål, selvhandikapping, selvfølelse og angst.....	52
Tabell 5: Pearson's r korrelasjoner mellom score på SHS, trygghet, viktighet av prestasjon og frykt for feil.	54

Figuroversikt

Figur 1: Faktorer som påvirker de selvpresentasjonsmessige konsekvensene av selvhandikappingsstrategier.....	15
Figur 2: Motivasjonelle aspekter av selvhandikapping sett i et selvpresentasjonsmessig lys.	19
Figur 3: Totalscore på SHS sett i forhold til landslagserfaring	45
Figur 4: Totalscore på SHS i forhold til kategorisering av landslagserfaring.....	46
Figur 5: Forskjell på høy- og lav selvhandikappere i forhold til landslagserfaring.....	46
Figur 6: Trenerens totalrangering sett i forhold til spillernes totalrangering i de respektive klubbene.	48
Figur 7: Forskjeller i meanscore på selvhandikappingsskalaen i de respektive klubbene.	49
Figur 8: Forskjell på trenervurdering og egenvurdering hos høy- og lav selvhandikappere.	51
Figur 9: Forskjell mellom høy- og lav selvhandikappere i forhold til angst og selvfølelse.	53
Figur 10: Forskjell mellom høy og lav selvhandikappere på subskalaene i SAS-2.	53
Figur 11: Forskjell mellom høy-og lav selvhandikappere i forhold til viktighet av prestasjon, trygghet og frykt for feil.	55

Forkortelser

ANCOVA	Analysis of Co-Variance.
ANOVA	Analysis of Variance.
EM	Expectation-Maximization. Algoritme som brukes i arbeidet med missing values.
GPA	Grade point average. Mål på gjennomsnittskarakter.
HSH	Høy-selvhandikappere. En gruppe definert som høyt disponert for selvhandikapping.
LSH	Lav-selvhandikappere. En gruppe definert som lavt disponert for selvhandikapping.
MAR	Missing At Random
MCAR	Missing Completely At Random.
NSD	Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.
PhD	Doktorgrad.
RSES	Rosenberg self-esteem scale. Mål på global selvfølelse.
SAS-2	The Sport Anxiety Scale-2. Mål på trekkangst i idrett.
SAT	Er ikke en forkortelse for noe lenger, og er et tomt akronym. En standardisert test for inntak på college i USA.
SHS	Selvhandikappingsskalaen. Mål på trekket selvhandikapping eller disponering for selvhandikapping.

1 Introduksjon

Norge er i europatoppen over land som har flest registrerte fotballspillere sett i forhold til folketall, og er også blitt utnevnt som det mest fotballgale landet i Europa (Kuper & Szymanski, 2009). Med tanke på relativt godt utbygde fasiliteter i fotball-Norge, og til tross for enkelte problemer med kaldt vær, ligger mye til rette for at Norge skal kunne utvikle gode spillere. Fotball er en idrett med en rekke krav til spilleren, både på individ og gruppenivå (Bergo, Johansen, Larsen, & Morisbak, 2002). Norske lag har oppnådd internasjonale resultater under forventningene på 2000-tallet (Norges Fotballforbund, 2008). Det har blitt foreslått at deler av forklaringen på dette er at de unge elitespillerne i landet ikke får ut sitt fulle potensial. For at spilleren skal prestere i en gitt konkurransesituasjon og nå topp/elitenivå må helheten av fysiske, psykologiske, tekniske og taktiske aspekter samhandle på en måte som tilfredsstillende kravene nivået stiller. I en konkurransesituasjon kan fotballspillere utsettes for stort press som kan gå ut over prestasjonen (Jordet, 2009a; 2009b). Dermed er det viktig at spilleren utvikler funksjonelle strategier for å takle press slik at dette hverken blir til hinder for prestasjon eller utvikling.

Idrett representerer et miljø hvor en prestasjon kan ha gunstige konsekvenser for deltageren, men også det motsatte dersom en prestasjon er dårlig. Idrett på toppnivå er en offentlig arena for vurdering og dette kan medføre at unge spillere føler press på å levere gode prestasjoner, og å unngå feil (Sagar, Lavalley, & Spray, 2007). Når utøverens sentrale mål er hvordan andre oppfatter deres ferdighet, kan strategier for å bevise sin dyktighet, eller i det minste å unngå å fremstå som udyktig, bli tatt i bruk. For å bidra til å forme andres meninger om seg selv kan utøvere ta i bruk selvpresentasjonsstrategier. Å lage et handikapp eller påstå at man er påvirket av et handikapp er ansett å være en av disse strategiene (Leary & Shepperd, 1986). Dersom utfallet er dårlig, kan handikappet fungere som en unnskyldning for den dårlige prestasjonen, og dersom utfallet er godt kan handikapperen ta ekstra ære for å ha oppnådd suksess på tross av et handikapp. Selvhandikapping kan se ut som en vinn-vinn strategi der utøveren har lite å tape, men utenfor idrettsarenaen har selvhandikapping som langtidsstrategi vært linket til dårlig tilpasning og prestasjon (Elliot & Church, 2003; Gadbois & Sturgeon, 2011; Zuckerman, Kieffer, & Knee, 1998).

Målet med denne oppgaven er å belyse sammenhenger mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse hos unge toppspillere i fotball i Norge.

2 Teori og forskningslitteratur

Formålet med dette kapittelet er å presentere teoretisk bakgrunn og relevant forskning som grunnlag for mitt studie. Innledningsvis i kapittelet vil det gjøres en historisk redegjørelse for selvhandikapping, samt en konseptavklaring av fenomenet og mulige motiver for slik atferd. Deretter vil relevant forskning fra det akademiske felt og fra idretten bli lagt frem. Avslutningsvis vil hypotesene som utgjør studiets kjerne bli presentert.

2.1 Selvhandikappingens opprinnelse

Noen ganger i vitenskapshistorien dukker det opp ideer ”forut for sin tid”, som blir liggende i utkanten av vitenskapsbildet helt til den på en eller annet måte finner sin plass i historien. Dette kan sies å være tilfelle for selvhandikapping (Higgins, 1990).

Selvpresentasjon¹, eller inntrykkshåndtering² er to uttrykk som brukes om hverandre i litteraturen. Det er ikke et nytt konsept, og allerede sent på 50-tallet ga Goffmann (1959) uttrykk for sitt syn om at inntrykkshåndtering er en prosess hvor mennesker tilpasser sine synlige handlinger for å manipulere inntrykkene andre former seg om dem. Festingers (1975) sosiale sammenlikningsteori foreslår at ”there exists, in the human organism, a drive to evaluate his options and her abilities” (s. 117). Heiders (1958) attribusjonsteori artikulerte et rammeverk som antar at det finnes et fundamentalt behov for at individer skal rasjonalisere og lage årsak-virkning analyser, for å forstå verden vi lever i. De to sistnevnte teoriene legger til grunn en ide om at mennesker har en trang til å vite sine evner for å forstå, og for å skaffe seg kontroll over seg selv og omgivelsene. Kelley (1971) lanserte tidlig på syttitallet to attribusjonsprinsipper. Reduseringsprinsippet³ innebærer at når et utfall er assosiert med mer enn en troverdig årsak, vil attribusjonen til begge årsakene bli svakere enn hvis de står alene. Som

¹ Oversettelse av det engelske begrepet ”self-presentation”

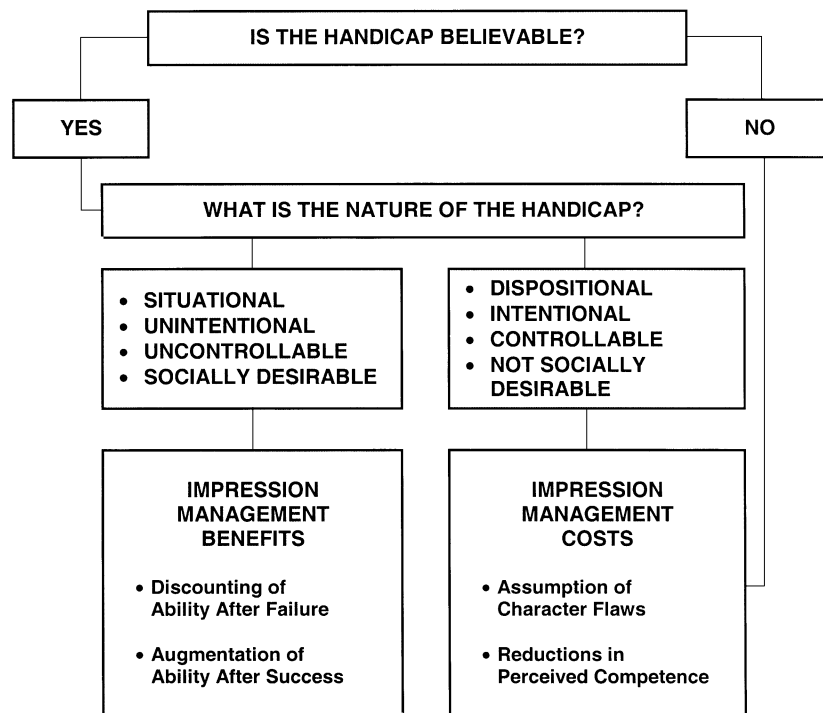
² Oversettelse av det engelske begrepet ”impression management”

³ Oversettelse av det engelske begrepet ”discounting” fra Kelley (1971).

motsetning til dette, innebærer forsterkningsprinsippet⁴ at attribusjonen av kausalitet vil bli styrket hvis utfallet oppsto på tross av tilstedeværelsen av hemmende påvirkninger.

Ideen om selvhandikapping slik den til slutt ble artikulert av Berglas og Jones (1978), representerer en syntese av de to teoretiske orienteringene til Heider (1958) og Goffmann (1959). Selvhandikappere oppnår sine mål for inntrykkshåndtering ved å utnytte en "naiv" bevissthet om de prosessene som mennesker danner årsaksforklaringer med (Higgins, 1990). Ved å proaktivt organisere omgivelsene sine for å nyttegjøre seg av Kelleys (1971) attribusjonsprinsipper, utnytter selvhandikappere disse prosessene. Eksempelvis kan en skoleelev hevde å ikke ha rukket å lese skikkelig til en viktig prøve på grunn av sykdom. Eleven vet at dette gir læreren og medelever en ekstra faktor i likningen om hva som førte til prøveresultatet. Dersom eleven gjør det bra, mestrer han en ekstra utfordring. Dersom det går dårlig står ikke skoleferdighet alene igjen som årsak til dette. Proaktive handikapp gir en mulighet til å forsterke rollen til personlige faktorer som ferdighet dersom prestasjonen er god, og redusere viktigheten av personlige faktorer dersom prestasjonen er dårlig.

⁴ Oversettelse av det engelske begrepet "augmentning" fra Kelley (1971).



Figur 1: Faktorer som påvirker de selvpresentasjonsmessige konsekvensene av selvhandikappingsstrategier⁵.

Figur 1 viser gangen i selvhandikapping sett fra et selvpresentasjonsmessig perspektiv, handikappets kredibilitet, natur og mulige fordeler og kostnader ved bruk av handikapp. Å bruke selvhandikappingsstrategier for å påvirke inntrykkene vi skaper hos andre, er med andre ord ikke uten kostnader. Troverdigheten til handikappet spiller en essensiell rolle for om personen kan bruke det til sin fordel (figur 1). Selvhandikapping er en selvpresentasjonsstrategi i form av at den brukes til å manipulere det andre mener om deg. Den kan brukes både til selvbeskyttelse (ved uheldig utfall) og selvforsterkning (ved suksess) (Se nederst fig. 1). Selv om selvhandikapping kan brukes til selvforsterkende formål (Tice, 1991), tolker de fleste forskere det først og fremst som en selvbeskyttende regulatorisk strategi (Elliot, Cury, Fryer, & Huguet, 2006). Som et eksempel kan det nevnes at ”Skoleaktiviteter eller forpliktelser” eller ”skade/sykdom”

⁵ Fra ”Self-Presentational Issues in Competition and Sport” av Prapavessis, Grove og Eklund, 2004, Journal of Applied Sport Psychology, 16, s. 22. Copyright © Association for Advancement of Applied Sport Psychology. Gjengitt med tillatelse fra forfatterne.

er de mest brukte hindringene hos atleter i forkant av konkurranse, noe som passer i modellen ved at de er situasjonelle, ufrivillige, ukontrollerbare og sosialt aksepterte (Prapavessis, Grove, & Eklund, 2004).

2.2 Konseptet selvhandikapping

For å beskrive fenomenet med at individer tar i bruk selvdestruktiv atferd for å beskytte seg selv mot negativ evaluering, tok Berglas og Jones i bruk begrepet selvhandikapping (Berglas & Jones, 1978; Jones & Berglas, 1978). Berglas og Jones definerer selvhandikapping som ”any action or choice of performance setting that enhances the opportunity to externalize (or excuse) failure and to internalize (reasonably accept credit for) success” (1978 s. 406). I det opprinnelige studiet ble deltagerne i Berglas og Jones’ (1978) studie instruert til å utføre en intelligestest som enten var løselig eller uløselig. Deltagerne ble deretter informert om at de hadde oppnådd svært bra resultater, uansett hvilket utfall testen egentlig hadde gitt. I forkant av en andre test fikk deltagerne mulighet til å velge mellom et prestasjonsfremmende legemiddel som ville øke intelligensen, eller et prestasjonshemmende legemiddel som ville ha en motsatt effekt. De deltagerne som hadde fått tilbakemelding om at de hadde lyktes på den uløselige testen, tilskrev ytre tilfældigheter eller flaks æren for suksessen, og valgte derfor oftere enn i de andre gruppene, det prestasjonshemmende legemiddelet for å ha muligheten til å unnskyldte potensielt dårligere resultater i den andre testen. Berglas og Jones (1978) hadde dermed vist at dersom mennesker er usikre på utfallet av en prestasjon eller er redde for å feile, er de mer disponert for å ty til selvdestruktiv atferd. Selvhandikapping kan gjenkjennes i mange domener. Personen som feilaktig klager over sår hals og hodepine før en viktig presentasjon har en god unnskyldning klar dersom presentasjonen skulle gå dårlig. Idrettsutøveren som natten før en viktig kamp hevder å ikke ha sovet beskytter også sitt eget selvbilde dersom han presterer dårlig i kampen. Ginis, Lindwall og Prapavessis beskriver fenomenet på følgende måte: ” Self-handicaps blur the relationship between ability and performance and provide a strategy for protecting or even enhancing the performers self- and public image” (2007 s. 145).

Siden Berglas og Jones (1978) først nevnte fenomenet, har forskningen tatt for seg stadig nye sider av selvhandikapping. Ved en gjennomgang av litteraturen frem til dette tidspunktet, avdekket Leary og Shepperd (1986) at terminologien selvhandikapping i virkeligheten tar for seg to forskjellige fenomener. De gjør en viktig distinksjon når de

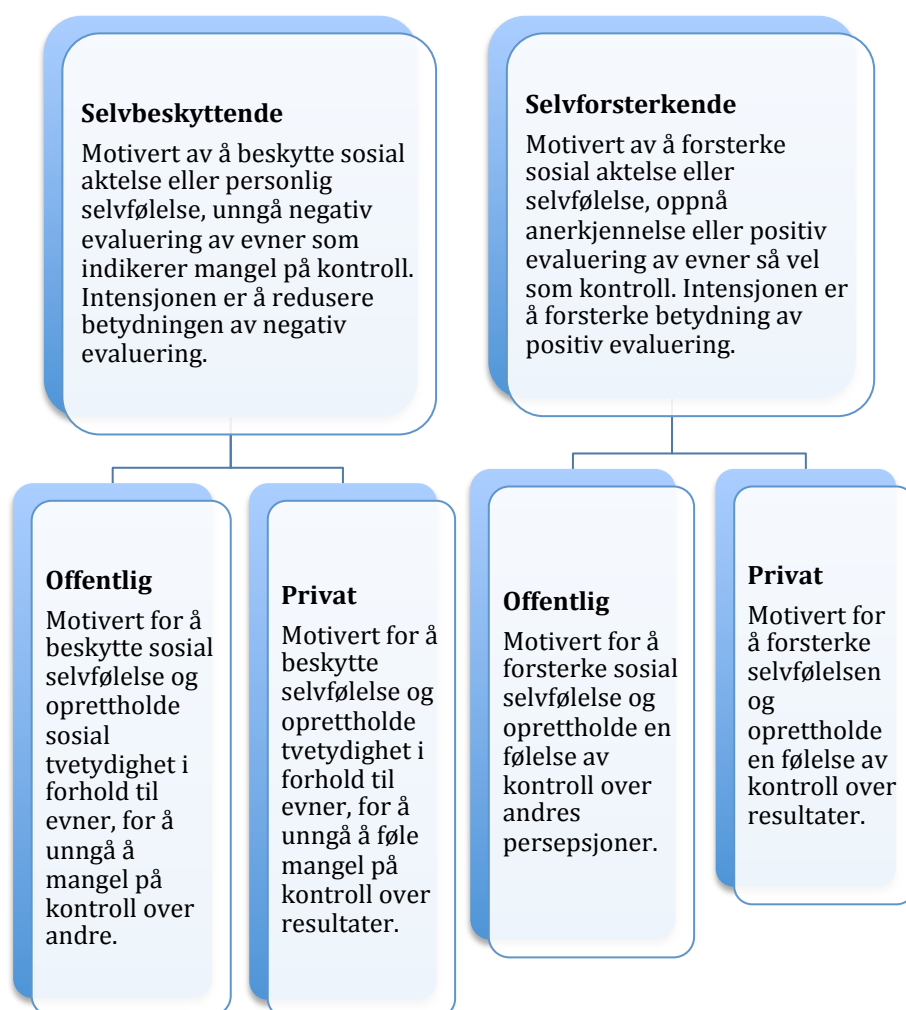
trekker en linje mellom atferdshandikapping, og selvrapporterte- eller påståtte handikapp. Det er ifølge Leary og Shepperd vesentlig forskjell på å skape hindringer for seg selv gjennom atferd, og å verbalt påstå at man har et handikapp. Det er allikevel verdt å merke seg at "both constructing and claiming a handicap appear to serve an ego-defensive attributional function" (Leary & Shepperd, 1986 s. 1266). For å unngå fremtidig forvirring, fastslår Leary og Shepperd at "it is crucial that researchers identify clearly which of the two constructs they are discussing when the term self-handicapping is used" (1986 s. 1267). Etter dette har atferdshandikapping og påståtte handikapp blitt behandlet som separate fenomener innenfor selvhandikapping. Atferdshandikapping er tilsiktede og observerbare handlinger som direkte kan være til hindring for en prestasjon. Eksempler på slike kan være prestasjonsnedsettende preparater (Berglas & Jones, 1978; Kolditz & Arkin, 1982), avstå fra trening, trene mindre eller med dårligere kvalitet før en prestasjon (Deppe & Harackiewicz, 1996; Elliot et al., 2006; Kolditz & Arkin, 1982; Rhodewalt, Saltzman, & Wittmer, 1984; Tice, 1991). Selvrapporterte handikapp har i egenskap av at de er ikke direkte observerbare, mulighet til å være både sanne og usanne. Eksempler på selvrapporterte handikapp kan være påstått sykdom, skade, personlige problemer eller andre forstyrrende hendelser i livet (Hausenblas & Carron, 1996; Kuczka & Treasure, 2005; Rhodewalt et al., 1984).

Selvhandikapping i vitenskapelige studier har blitt målt på to forskjellige måter. Metodene har utviklet seg, men disse to måtene å forholde seg til selvhandikapping på, ligger fortsatt i bunn for de fleste studier som omhandler emnet. Den første måten å måle selvhandikapping på dreier seg om å observere hindringene direkte. Selvrapporterte handikapp blir målt ved å gi deltagerne mulighet til å konstruere unnskyldninger (f.eks. Bailis, 2001), mens atferdshandikapping kan måles ved å observere eksempelvis forberedelsestid før en prestasjon (Elliot et al., 2006; Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, & Smith, 2009). Den andre måten å måle selvhandikapping i vitenskapelige studier er ved bruk av spørreskjema. The Self-Handicapping Scala (SHS) har vært den tradisjonelle måten å måle en deltagers disposisjonelle tendens for selvhandikapping, og ble utviklet av Jones & Rhodewalt (1982, i Prapavessis et al., 2004) i det akademiske domenet. SHS besto i utgangspunktet av et 25-punkts selvrappoterings-skjema som krevde at deltagerne vurderte seg selv i forhold til forskjellige utsagn som reflekterer deres bruk av selvhandikappende atferd. SHS identifiserer trekket selvhandikapping, eller personens disposisjonsnivå for

selvhandikapping, og kan dermed brukes i forskningssammenheng for å se om High Dispositional Self-Handicappers (HSH) skiller seg fra Low Dispositional Self-Handicappers (LSH) i forskjellige sammenhenger. SHS har gjennomgått en rekke analyser og forandringer siden Jones og Rhodewalt først introduserte den, men er fortsatt i bruk i modifisert form. Den mest brukte versjonen av SHS er 14-elements versjonen (Maddison & Prappavessis, 2007). Skalaen har blitt kritisert for bruk i områder den ikke fungerer (Martin & Brawley, 1999). Midgeley og kolleger har utarbeidet et alternativ til den tradisjonelle SHS skalaen som har blitt brukt i flere studier om selvhandikapping hos ungdommer i utdanningssettinger (f.eks. Midgeley, Arunkumar, & Urdan, 1996; Urdan, Midgeley, & Anderman, 1998). Denne skalaen er også blitt modifisert for å passe inn mer spesifikt i ulike domener. Eksempler på dette er kroppsøvningsfaget (Ommundsen, 2001) og fotball (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Abrahamsen, 2007).

2.3 Motiver for selvhandikapping

Tidlige diskusjoner om de psykologiske prosessene rundt selvhandikapping fokuserte direkte på opprettholdelse av *personlige* oppfatninger av kompetanse og kontroll (Higgins, 1990). Det er nå imidlertid anerkjent at de samme strategiene som blir brukt til å beskytte og/eller forsterke personlige oppfatninger av kompetanse og kontroll, også blir brukt som en strategi for *inntrykkshåndtering* for å beskytte og/eller forsterke ens *offentlige image*. Kolditz og Arkin (1982) dokumenterte relevansen til selvpresentasjonsmessige motiver (dvs. inntrykkshåndtering) ved å vise at det var usannsynlig at selvhandikapping forekom i helt private settinger. Berglas og Jones (1978) fant ikke signifikante forskjeller mellom private og offentlige settinger i sin opprinnelige studie, men Kolditz og Arkin (1982) argumenterer for at Berglas og Jones ikke hadde lyktes med å lage en privat setting. I sitt studie, som var en replikasjon av Berglas og Jones' (1978) studie, fant Kolditz og Arkin beviser for at selvhandikapping nesten bare fant sted i den offentlige settingen. Kun 7 % av deltagerne valgte det prestasjonshemmende legemiddelet i den private settingen. Forskning viser også at individer har høyere sannsynlighet for å selvhandikappe når de vet at deres prestasjon blir sammenliknet med andres prestasjon (Thill & Cury, 2000).



Figur 2: Motivasjonelle aspekter av selvhandikapping sett i et selvpresentasjonsmessig lys⁶.

Om motivet for selvhandikapping er usikkerhet rundt ens egne evner (Berglas & Jones, 1978) eller bekymring rundt hvordan man fremstår for andre (Kolditz & Arkin, 1982), er det mulig å se fellestrekk hos individer som velger å selvhandikappe. (Rhodewalt, 1990)

⁶ Fra ”Self-handicapping” av Arkin og Baumgardner, 1985. Fra boka ”Attribution” Harvey og Weary (eds.) s. 191. Copyright © 1985 Academic Press Inc. Gjengitt og tilpasset med tillatelse fra forfatterne.

Jones og Berglas (1978) fremla en hypotese om at fenomenet selvhandikapping motiveres primært av beskyttelse av sin selvfølelse. McCrea og Hirt (McCrea & Hirt, 2001) mener at ved bruk av selvhandikappingsstrategier kan en beholde positive oppfatninger av seg selv i et spesifikt domene, og dermed bevare den globale selvfølelsen. Tice (1991) fant imidlertid at selvhandikapping også kan brukes for å forsterke selvfølelsen sin. Mennesker med lav selvfølelse bruker selvhandikapping for å beskytte seg selv mot de truende implikasjonene av å feile, mens mennesker med høy selvfølelse bruker det til å forsterke selvfølelsen etter en mulig positiv prestasjon (Tice, 1991). Selvhandikapping kan med andre ord brukes både som en selvbeskyttelsesstrategi og en selvforsterkende strategi (figur 2), og bevaring eller styrking av egen selvfølelse er ett av primærmotivene for slik atferd. Prapavessis og Grove (1998) viser i sitt studie at selvfølelse virket som en negativ mediator på selvhandikapping hos konkurrerende golfspillere. Dette støtter teorien deres om at lav selvfølelse er en av grunnene til at individer med høy disposisjon for selvhandikapping oppfatter flere hindringer mot sin prestasjon. ”regardless of one’s level of self esteem, we believe that the primary motive for engaging in handicapping is fear of failure and a fear of appearing stupid or less able than individuals believe they are, or want to appear to others” (Midgley & Urdan, 2001 s. 119)

Berglas og Jones (1978) fant i sin studie at det er usikkerheten i forbindelse med en evaluering som gjør at frykten for å feile kan bli hovedfokus. Selvhandikapping kan derfor anses som strategi for å redusere negative følelser før en prestasjon. Reduksjon av angst før en prestasjon kan påvirke hvordan vi opplever aktiviteten. Deppe og Harackiewicz (1996) viste i sin studie at selvhandikapping skapte et ”pusterom” for deltageren, slik at de kunne la seg rive med av aktiviteten, og de opplevde også mer glede i forbindelse med aktiviteten. Tar vi dette i betraktning er også senkning av angst en mulig motivasjon for slik atferd. Verdt å merke seg er dog at Coudevylle, Martin Ginis og Famose (2008b) ikke fant nedgang i angst før en prestasjon hos sine deltagere, men selvhandikappingsstrategier gjorde allikevel at angsten virket mer fasiliterende, og på den måten mindre skadelig for prestasjonen.

Viktigheten av den forestående eventen har vært teoretisert å være en viktig drivkraft for selvhandikappende atferd (Hausenblas & Carron, 1996; Rhodewalt et al., 1984; Self, 1990).

Prestasjonssettinger fører med seg evaluering, og dermed et behov for at mennesker vil fremstå best mulig. Deppe og Harackiewicz (1996) beskriver hvilken rolle selvhandikapping som selvbeskyttelse kan spille:

In our achievement society, the outcome of a performance situation can have powerful effects on the individual: Success may increase estimations of competence or efficacy, bring about positive feelings such as happiness or pride, increase self-esteem, and motivate continued task engagement; failure may result in feelings of incompetence and powerlessness, emotional responses such as sadness and shame, lowered self-esteem, and a lack of enthusiasm for the task at hand. Because performance outcomes can have such potent consequences, individuals often try to buffer themselves from negative outcomes by using self-protection strategies (s. 868).

2.4 Selvhandikapping og prestasjon

En prestasjon er sammensatt av en rekke faktorer som spiller inn både i forkant av og under prestasjonen. I fotball er eksempelvis en prestasjon satt sammen av en sammenblanding av tekniske, taktiske, fysiologiske, psykologiske, psykososiale og antropometriske faktorer (Soligard, Grindem, Bahr, & Andersen, 2010). Det er vanskelig å si noe direkte om hvor stor rolle de forskjellige delene spiller, og dette er sannsynligvis forskjellig fra person til person. I mange studier har det allikevel vært flere forsøk på å si noe om hvilken rolle selvhandikapping spiller i disse situasjonene. Det direkte forholdet mellom selvhandikapping og prestasjonsoppnåelse er et område som ikke er forsket mye på. Selvhandikapping kan teoretisk sett ha både kostnader og fordeler for personen som tar i bruk strategiene (figur 1). I denne delen vil det bli presentert relevant forskningslitteratur i forbindelse med dette. Det mest relevante i denne sammenhengen vil være idrettsforskning, men forskning i det akademiske felt har vært med å legge grunnlaget for mye av idrettsforskningen, og dermed er det viktig å presentere dette først.

2.4.1 Det akademiske felt

Zuckerman, Kieffer og Knee (1998) fastslo at selvhandikappere skaper hindringer før en prestasjon for å beskytte sin selvfølelse. Hindringene kan forstyrre muligheten til å gjøre det bra, og føre til dårlig tilpasning. Zuckerman og kolleger undersøkte i sitt longitudinelle studie prospektive effekter av selvhandikapping. Studentene som scoret

høyt på SHS oppnådde lavere karakterer enn sine medstudenter, selv etter SAT⁷ scorene var kontrollert for. De fant dermed støtte for at selvhandikapping var negativt forbundet med den akademiske prestasjonen, selv om forhold var delvis mediert av studievaner. Videre viste studiet også at studentene som brukte selvhandikappingsstrategier, også scoret dårligere på flere tilpasningsrelaterte variabler. Dette fører til at forfatterne konkluderer med at ”self-handicapping results in poor adjustment over time and that poor adjustment, in turn, elicits more self-handicapping.” (Zuckerman et al., 1998 s. 1626). Forfatterne foreslår at studentene da er inne i en ond sirkel.

I et mer nylig studie fant Gadbois og Sturgeon (2011) at akademisk selvhandikapping var en unik bidragsyter til utfall av akademisk prestasjon. Undersøkelsen av kanadiske psykologistudenter på universitetsnivå, viste blant annet at studenter som rapporterte større tendens til selvhandikapping opplevde mer angst i forbindelse med evaluering, og dårligere akademiske resultater. Studentene som var høyt disponert for selvhandikapping scoret lavere i samtlige av de tre akademiske testene som ble utført i kurset deltagerne var rekruttert fra.

Liknende resultater vises også i Elliot og Churchs (2003) studie av universitetsstudenter. Selvhandikapping viste seg å korrelere negativt med eksamensresultat og post-GPA⁸ score, samtidig som det positivt predikerte bruk av ”performance-avoidance goals⁹”. Elliot og Church argumenterer for at selvhandikappere er mer urolig for selvpresentasjon enn kompetanse, og at bruken av ”performance avoidance goals” forklarer mye av det direkte forholdet mellom selvhandikapping og prestasjonsoppnåelse. På tross av sine tydelige resultater sår Elliot og Church tvil om de skadelige korttidseffektene: ”Indeed, in some situations, implementations of the self-handicapping strategy may relieve the individual performance pressure, thereby facilitating performance” (Elliot & Church, 2003 s. 390), men samtidig sier de at ”it is likely over time, self-handicapping will have an undermining influence on performance in most, if not all, achievement settings.” (Elliot & Church, 2003 s. 390). Forfatterne er

⁷ Standardisert test for inntak på College i USA. Se forkortelser s. 10.

⁸ Gjennomsnittskarakter. Se forkortelser s. 10.

⁹ Mål motivert av å unngåelse. Grunnet at det ikke finnes en god oversettelse på begrepet brukes det engelske.

derfor tydelige på at de mener at disse strategiene bør endres og erstattes med mer varige effektive tilnærminger.

McCrea og Hirt (2001) viste i sitt studie av psykologistudenter funn i forhold til attribusjon ved selvhandikapping. På lik linje med de tidligere nevnte studiene fant de at selvhandikapping hadde en ugunstig påvirkning på prestasjonen på eksamen, men de fant beviser for at høy selvhandikappere (HSH) bevarte troen på sine egne ferdigheter i dette spesifikke domenet til tross for at de presterte dårlig.

Rhodewalt, Sanbonmatsu, Tschanz, Feick og Waller (1995) viste at deltagere vurderte like gode prestasjoner mindre fordelaktig hvis de kom fra en selvhandikapper enn hvis de kom fra en ikke-selvhandikapper. Liknende resultater er også gjenskapt i andre studier (Cox & Giuliano, 1999).

2.4.2 Idrett

Allerede i sitt første arbeid nevner Berglas og Jones at "self-handicappers are legion in the sports world, from the tennis player who externalises a bad shot by adjusting his racket strings, to the avid golfer who systematically avoids taking lessons or even practicing on the driving range" (1978 s. 201). Påstått selvhandikapping har de siste årene tiltrukket seg en stor del interesse i idrettsdomenet (Finez, Berjot, Rosnet, & Cleveland, 2011), og riktignok er dette ganske utbredt i idrett (Prapavessis et al., 2004)

Som tidligere nevnt blir selvhandikapping blant annet stimulert av evalueringssituasjoner forbundet med usikkerhet rundt mulighet for suksess, og hvor det å feile kan utgjøre en trussel for sitt eget selvilde. Sannsynlighetene øker dersom situasjonen er offentlig, og individet blir evaluert opp mot høye standarder eller i forhold til andre individers prestasjon (Berglas & Jones, 1978). I utgangspunktet er det kun evaluering foran andre mennesker som blir kategorisert som en ego-trussel, men dersom idrett betyr mye for populasjonen, er det mulig å se enhver mulighet til å vise ferdigheter og prestasjoner i idretten som en ego-trussel. Som Finez og kolleger sier det i sin studie:

... when self-handicappers and low self-esteem individuals care a great deal about a domain, they could try to evaluate themselves, thus making any situations related to this domain high evaluative and high ego threatening. It is also possible that, for high self-handicappers and low self-esteem athletes, simply anticipating a failure leads to feelings of threat, regardless of whether the situation is related to central components of the self (Finez et al., 2011 s. 299).

Følgene av slik tankegang og strategier kan være dårlige: ”.. the athlete who perceives the competitive setting as a constant and overwhelming threat to personal competence may be motivated to manage such threat through chronic self-handicapping... the probable cost of this type of long term control is quality performance” (Ryska, 2002 s. 474)

Manglende trening leder utvilsomt til at individet er mindre forberedt til å utføre aktiviteten dugelig, og vil sannsynligvis lede til en dårligere prestasjon (Arkin & Baumgardner, 1985). Å holde tilbake treningsinnsats ble dokumentert i idrettsverdenen av Rhodewalt, Saltzman og Wittmer (1984). I to feltstudier ble svømmere og golfspillere instruert til å svare på et SHS skjema før de respektive sesongene startet. De ble deretter kategorisert som lavt eller høyt disponert for selvhandikapping. Undersøkelsene av de to gruppene ble gjort separat. Før hver idrettsbegivenhet ble viktigheten av konkurransen målt, og treneren, som ikke visste om studiets formål, ble bedt om å vurdere utøvernes treningsinnsats før hver enkelt konkurranse. Resultatene viste at lav selvhandikappere (LSH) økte treningsinnsatsen signifikant mer enn høy selvhandikapperne (HSH). Det er interessant å merke seg at en tendens til at HSH rapporterte dårligere form enn LSH før en viktig konkurranse, men det var ingen signifikant forskjell mellom gruppene.

Bailis (2001) fant at mengden trening før konkurranse ble redusert hos utøvere høyt disponert for selvhandikapping. I sin feltstudie av brytere og svømmere undersøkte Bailis sammenhengen mellom score på SHS og selvrappert angst, forberedelse, prestasjon og flow-opplevelse. Gjentatte målinger ble foretatt av disse variablene hos høy- og lav selvhandikappere gjennom en fire måneder lang konkurransesesong. Score på SHS var assosiert med både dårligere kvalitet på trening og ernæring, men disse selvrapperterte handikappene virket tilsynelatende ikke kontraproduktivt i dette studiet. Resultatene fra prestasjonsmålingene avslører et positivt forhold mellom prestasjon og score på SHS, men bare i de første to månedene i sesongen. Deltagerne i studiet

rapporterte også mer glede ved å drive aktiviteten etter selvhandikapping. Liknende resultater viser seg også i Deppe og Harackiewicz's (1996) studie av psykologistudenter som ble satt til å spille et pinballspill etter å ha fylt ut SHS. Høy selvhandikapperne som øvde lite ble mer involvert i spillet og rapporterte at de nøyte spillet mer enn høy selvhandikapperne som øvde mye. Tar man dette i betraktning virker det som "benefits associated with self-handicapping thus appeared to outweigh costs for participants in university-level competitive sport" (Bailis, 2001 s. 213). Det trengs et bredere utvalg for å fastslå noe om dette, men forfatteren foreslår at selvhandikapping kan være en reaksjon for å tilpasse seg utfordringen med å opprettholde aktelse/selvfølelse (esteem) og motivasjon i idrett på universitetsnivå. En av hovedgrunnene til at disse resultatene skiller seg fra resultatene i det akademiske domenet (Gadbois & Sturgeon, 2011; Zuckerman et al., 1998) er ifølge Bailis at dersom en utøvers prestasjon lider som et resultat av kronisk selvhandikapping, vil utøveren til slutt miste muligheten til å delta på nivået. Det er lite trolig at studenter som underpresterer over tid vil miste retten til å fortsette utdannelsen sin.

Richards, Johnson, Collins og Wood (2002) undersøkte selvfølelse og selvhandikapping som prediktorer for å gjøre ferdig, eller trekke seg fra militærrekrutt-trening. Rekrutter som frivillig trakk seg fra treningen ble korrekt predikert med 58,8 % nøyaktighet, og viste seg å være et bedre mål enn den fysiske fitness testen som brukes i dag. Det er selvsagt vanskelig å si noe om overførbarheten av dette studiet til en idrettsprestasjonssetting, men resultatene gir en viss støtte til Bailis (2001) argument.

Snyder (1990) foreslår i selvpresentasjonsmessig tradisjon, at selvhandikappingens natur går ut på å svekke det kausale forholdet mellom individet og den potensielt dårlige prestasjonen. Derfor er det mulig at selvhandikapping kan skape en buffer i forhold til stressende konkurransesituasjoner, noe som resulterer i mindre angst i forbindelse med konkurransen.

Tidligere forskning har vist at kognitiv og somatisk angst kan bidra positivt til en prestasjon i noen omstendigheter (Edwards & Hardy, 1996; Hanton & Jones, 1999). På tross av disse implikasjonene for prestasjon, er angst en komponent av negativ affekt, som generelt er indikativ for svak coping (Watson, Clark & Tellegen 1988, i Bailis 2001). Teoretikere har foreslått at selvhandikapping kan senke prestasjonsangst ved å

reduere presset på å prestere bra (Leary & Shepperd, 1986; Snyder, 1990). Ryska, Yin og Cooley (1998) fant ikke støtte for sin egen hypotese om at de som brukte mer påståtte handikapp ville rapportere mindre idrettskonkurransangst før en konkurranse. Coudevylle, Martin Ginis, Famose og Gernigon (2008a) kritiserte Ryska og kollegers for enkle metodikk, og undersøkte i sin eksperimentelle studie kognitivt og somatisk angstnivå hos basketballspillere som fikk mulighet til å rapportere hindringer. De fant heller ingen sammenheng mellom selvhandikapping og angstintensitet, men deltagerne som fikk muligheten til å selvhandikappe rapporterte at det kognitive angstnivået virket fasiliterende for deres prestasjon. Studiet understreker viktigheten av å ta i betraktning retning på angsten, og ikke bare styrken. Bailis (2001) fant på sin side ingen reliabel assosiasjon mellom SHS score og utøvernes førkonkurransangst. Utøvere som var mer disponert for selvhandikapping rapporterte høyere nivåer av optimal opplevelse (flow) under konkurranse enn utøvere som var mindre disponert. Dette støtter funnene til Coudevylle og kolleger (2008a). Idrett på toppnivå er en offentlig arena for vurdering og dette kan medføre at spesielt unge utøvere føler press på å levere gode prestasjoner og å unngå feil (Sagar et al., 2007). Snyder (1990) spesifiserer at handikapping forekommer når det er usikkerhet omkring suksess i en viktig prestasjonsarena. Frykten for å gjøre feil fører til at utøvere bekymrer seg, opplever stress og somatisk angst (Sagar et al., 2007; Sagar & Lavalley, 2010).

Til tross for at selvhandikapping er en individuell disposisjonell strategi, foreslår forskningen at gruppepåvirkninger kan påvirke tendensen til å bruke selvhandikappingsstrategier. Fotball er et lagspill, og man må til enhver tid forholde seg til at man er en del av en gruppe. Carron og kolleger (Carron, Prapavessis, & Grove, 1994; Hausenblas & Carron, 1996) viste at utøvere som scorer høyt på trekket selvhandikapping rangerte hindringene som mer ødeleggende for prestasjonen når gruppesamhørigheten var høy. Forfatterne foreslår to forklaringer på dette fenomenet. Den første er at HSH kan føle seg trygge nok i gruppen til å rapportere hindringene. Den andre forklaringen er at når gruppesamhørigheten/samholdet er høy, kan dette føre til mer press på gruppemedlemmene, og dermed føre til at HSH setter ut hindringer proaktivt for å beskytte sin selvfølelse ved en mulig mislykket prestasjon. Rees og Freeman (2010) viste i en eksperimentell setting at sosial støtte kan påvirke prestasjonen hos nybegynnere i golf. Ved eksperimentelt manipulert støtte, hadde

deltagerne som i utgangspunktet følte lav støtte større prestasjonsfremgang enn deltagerne fra kontrollgruppen.

Et signifikant negativt forhold ble funnet mellom oppfattet kompetanse og selvhandikapping (Ommundsen, 2001; 2004). Greenleess, Jones, Holder og Thelwell (2006) målte situasjonell handikapping, trekket selvhandikapping og oppfattet judokompetanse før en konkurranse. Etter konkurransen ble judoutøverne i studien bedt om vurdere sin egen kompetanse på nytt. Studien fant støtte for at individer med høye nivåer av selvhandikapping (både situasjonell og trekk) rapporterte mindre nedgang i sine oppfatninger av egen kompetanse etter en mislykket prestasjon. De fant dog ikke indikasjoner for at individene med høye nivåer av selvhandikapping rapporterte større oppgang i kompetanse ved en suksessfull prestasjon.

Elliot og kolleger (2006) fant i sin studie av unge kroppsøvingselever at både atferds- og påståtte handikapp virket negativt inn på prestasjonsoppnåelsen på en basketdriblingsoppgave.

Ryska (2002) påviste i sin studie et positivt forhold mellom situasjonell selvhandikapping og prestasjon. Et utvalg kroppsøvingselever fra ”middle-school¹⁰” gjennomførte en løpetest som en del av et testbatteri for fysisk form. Elevene fylte på forhånd ut SHS og et åpent skjema om hindringer for prestasjonen (mulighet for å selvhandikappe). Resultatene av analysene viste at situasjonell selvhandikapping hadde positiv innvirkning på løpsprestasjonen, men bare hos elever som hadde relativt lav selvtillit. I tillegg viste Ryska at trekket selvhandikapping (målt ved SHS) ikke påvirket forholdet mellom prestasjon og situasjonell handikapping. Siden høy selvhandikappere (HSH) er mer disponert for å bruke denne typen atferd oftere enn andre, kan dette lede tankene i retning av at trekket selvhandikapping virker positivt inn på prestasjonen over tid. Til tross disse resultatene argumenterer Ryska (2002) for at selvhandikapping kan ha en negativ innvirkning på prestasjonen over tid. Tversnittstudiet har sine begrensninger i forhold til å se langtidseffektene av kronisk selvrapportert handikapping, men i tidligere studier har det vært linket til lav prestasjon og underprestering (Gadbois & Sturgeon, 2011; Rhodewalt et al., 1984).

¹⁰ I USA har Middle-School elever fra 11-15 år. I dette studiet var deltagerne 11-13 år.

Som tidligere nevnt er det viktig å skille mellom påståtte handikapp og atferdshandikapping (Leary & Shepperd, 1986). Coudevylle og kolleger (2008b) fremsatte i sin studie en hypotese om at atferdshandikapping og påståtte handikapp har forskjellige determinanter, og derfor har forskjellig innvirkning på en prestasjon. Forskjellen på de to typene handikapp blir understreket av forfatterne:

...not practicing can provide an excuse for poor performance, but also decreases the likelihood of a successful performance. In contrast, simply claiming to be too anxious or tired also serves as an excuse for poor performance, but does not actually reduce the likelihood of success. (Coudevylle et al., 2008b s. 392).

Basketballspillerne som deltok i studien ble gitt muligheten til å hevde handikapp i forkant av en ferdighetstest i basketball, mens den atferdsmessige handikappingen ble observert av forskerne. Rammene rundt testen var lagt til rette for å maksimere sannsynligheten for selvhandikapping. Resultatene viser at atferdshandikappingen korrelerte negativt med "self-efficacy"¹¹, mens de påståtte handikappene korrelerte negativt med selvfølelse. Videre fant de at atferdshandikapping hadde en negativ innvirkning på prestasjonen, mens det ikke var noen signifikant sammenheng mellom påståtte handikapp og prestasjon. Verdt å merke seg er at studiet har svakheter i forhold til få deltagere og unøyaktighet i forhold til observasjonen av handikapp, og dermed ifølge forfatterne kan ha en noe begrenset overføringsverdi.

Disse implikasjonene sett under ett sår tvil om hvorvidt selvhandikapping er skadelig eller fremmede for en prestasjon. Review artiklene som finnes på området er ikke av helt nyeste dato, men sier "At present, we are unaware of any literature showing that self-handicaps lower the probability of performance success" (Prappavessis et al., 2004 s. 27). Det etterlyses også mer forskning på selvhandikapping og prestasjon (Ginis et al., 2007; Maddison & Prappavessis, 2007). Idretten er en kontekst hvor selvhandikapping har god grobunn, og det er spesielt interessant med tanke på tilgang til en populasjon som driver med eliteidrett. Med bakgrunn i litteraturens tilsynelatende mangler på området, samtidig som indisiene i litteraturen tilsier at det er en sammenheng, ønsker jeg å undersøke dette nærmere.

¹¹Tro på sin egen mestringssevne. I mangel av en presis oversettelse brukes det engelske uttrykket i denne oppgaven.

2.5 Problemstilling

Hvilke sammenhenger finnes det mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse hos unge toppspillere i fotball?

2.5.1 Hypoteser

Hypotese 1: Selvhandikapping er forbundet med lavere prestasjon.

Hypotese 2: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med lavere selvfølelse.

Hypotese 3: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med høyere angst.

3 Metode

Innledningsvis i dette kapittelet vil studiets design og deltagere bli beskrevet. Videre vil instrumenter som er tatt i bruk, reliabilitet og validitet i studiet samt prosedyrer i undersøkelsene bli presentert. Til slutt i kapittelet vil de etiske overveielsene og analysene bli redegjort for.

Denne studien er en del av prosjektet ”Tippeligaen 14-21”, under ledelse av en professor ved NIH. Prosjektet blir administrert av et forskningsteam som i skrivende stund består av to PhD studenter, en post doc., en bachelorstudent samt to masterstudenter, inkludert meg selv. Prosjektet som helhet forsker på hva som kjennetegner de beste spillerne i dette alderssegmentet, og forsøker å utlede kunnskap som på lengre sikt kan brukes i arbeidet med talenter.

3.1 Design

Prosjektet ble gjennomført som en survey, som er den vanligste formen for deskriptiv forskningsmetode. Forskeren søker vanligvis å slå fast nåværende meninger eller praksis hos et utvalg (Thomas, Nelson, & Silverman, 2005).

Studiet blir gjennomført som en tverrsnittundersøkelse i form av et spørreskjema. En tverrsnittundersøkelse gir en oversikt over forskjellige aldersgruppers nåværende meninger (Thomas et al., 2005).

3.2 Deltagere

3.2.1 Spillere

Det deltok 743 spillere fra 16 forskjellige klubber i prosjektet. A-laget til disse 16 klubbene spilte i 2011 i Tippeligaen. Av grunner som vil bli gått nærmere inn på senere i dette kapittelet, ble det i den endelige analysen for dette studiet inkludert 664 mannlige elitespillere i norsk fotball i aldersgruppen 14 til 21 år ($M=16.35$, $SD=1,73$).

Elitespillere er i dette studiet definert som spillere som tilhører en elitesatsning hos et eliteserielag i Norge, og dermed spiller på det høyeste nasjonale konkurransenivå i sine respektive aldersklasser. Populasjonen som skal undersøkes har en nedre grense på 14 år grunnet at det fra dette året finnes aldersbestemte landslag for hver årsklasse (U15 og oppover). Dette indikerer at det er mulig å kategorisere prestasjonsnivået til

populasjonen. Størrelsen på utvalget er en viktig vurdering fra to standpunkter: (1) for å representere en populasjon tilfredsstillende, og (2) av praktiske hensyn i forhold til tid og kostnader (Thomas et al., 2005). Verdt å merke seg er at hele populasjonen skal undersøkes, og dermed oppfyller vi disse kravene.

3.2.2 Trenerne

161 trenere og toppspillerutviklere deltok i studien. Når undersøkelsen fant sted, arbeidet de respektive trenerne og toppspillerutviklerne med spillere som konkurrerer på det høyeste konkurransenivået i sin aldersgruppe.

3.2.3 Rekruttering av deltagere

I forbindelse med ett seminar og turneringer for U-15 og U-17 landslag på La Manga i februar 2011, ble det gitt informasjon om prosjektet. I samarbeid med Norsk toppfotballsenter (NTFS) ble prosjektet presentert til alle toppspillerutviklere tilhørende de respektive tippeligaklubbene. Toppspillerutviklere som ikke hadde mulighet til å delta ble kontaktet på telefon, mail eller ved et personlig møte den påfølgende uken. I kraft av sin stilling som toppspillerutviklere og som ansvarlige for koordinering av talentarbeid i sine respektive klubber, har de nevnte toppspillerutviklerne myndighet til å takke ja til å delta i slike prosjekter. Med støtte fra NTFS ble prosjektet godtatt hos samtlige klubber.

3.3 Instrumenter

Variablene som er brukt i dette studiet er som nevnt hentet fra et større prosjekt med navnet "Tippeligaen 14-21". Spørreskjemaene som ble brukt var svært omfattende, og var delt inn i to deler. Del 1 fokuserte på praksishistorikk og treningshverdag, mens del 2 siktet seg mer inn mot psykologiske variabler. Trenerens skjema var annerledes bygget opp enn spillerens, og gikk i korte trekk ut på å kartlegge trenerens erfaring og utdanning, samt en rangering av spillerne personen har ansvar for.

3.3.1 Selvhandikapping

Martin og Brawley fant gjennom sine undersøkelser at den akademiske selvhandikappingsskalaen (Rhodewalt, 1990) ikke fungerte utenfor det akademiske feltet (Martin & Brawley, 1999). Tre utvalg av kanadiske og australske idrettsutøvere ble analysert, og det viste seg at SHS ikke ble oppfattet som meningsfull av utøverne.

Den manglet intern validitet og på bakgrunn av sine funn konkluderte Martin og Brawley med at SHS ikke var et reliabelt instrument for å fange opp trekket selvhandikapping i en idretts- og prestasjonssetting.

Selvhandikappingsskalaen som blir brukt i dette studiet er basert på skalaen som blir brukt til å måle selvhandikapping i akademisk kontekst (Midgley et al., 1996; Midgley & Urdan, 1995) og Ommundsens (Ommundsen, 2001) videreføring av skalaen til å gjelde i kroppsøvingsfaget. For sin modifiserte skala legger Ommundsen til grunn kritikken som den akademiske versjonen av skalaen har fått for å ikke være foregripende, men isteden mer attribusjonslik, samt at den er blitt kritisert for å fokusere på kognisjon istedenfor aktive strategier og atferd (Ommundsen, 2001). Den nåværende skalaen har utnyttet denne kritikken og er, som de senere skalaene brukt av Midgley og medarbeidere (Midgley et al., 1996; Urdan et al., 1998), foregripende (anticipatory) og tydelig selvpresentasjonsmessig i formatet. Hvert av de seks elementene spør om proaktive strategier spillerne bruker for å påvirke sin selvpresentasjon. På denne måten har Ommundsen utarbeidet en skala som fungerer i det fysiske aktive skolefaget kroppsøving. Ved å endre terminologien til å innebefatte naturlige deler av en fotballspillers hverdag, har Ommundsen tilpasset en seks-elementers fotballspesifikk selvhandikappingsskala som er tatt i bruk i min studie (Ommundsen et al., 2007).

På spørreskjemaet blir skalaen presentert med følgende overskrift ”Nedenfor finner du en rekke utsagt som beskriver ting spillere gjør fra tid til annen, ta stilling til hvor likt dette er deg.” Alle elementene i skalaen er tilpasset for å passe inn i konteksten en fotballspiller opplever i sin trenings- og kamphverdag. To eksempler på elementer fra skjemaet er: ”Noen fotballspillere velger bevisst å ikke stå på for fullt på treningene. Dersom det ikke går så bra i kampene, kan de skylde på dette.” ”Noen fotballspillere lar være å lade opp og sørge for at de er godt forberedt før en viktig fysisk test på trening. Dersom det ikke går så bra på testen, kan de skylde på dette.” Se vedlegg E for fullstendig oversikt over alle elementene. Svarene blir gitt på en fem-punkts skala hvor (1) er ”Veldig likt meg” og (5) er ”Veldig ulikt meg”. Totalscoren på SHS kan dermed variere fra 6-30.

Skalaen måler disposisjon for å ta i bruk selvhandikappingsstrategier, og sier ingen ting om hvorvidt handikappene som blir tatt i bruk er påståtte- eller atferdshandikapp. Lav score på skalaen tilsier høy disposisjon for selvhandikapping.

Cronbachs alfa har vist seg tilfredsstillende i andre studier (Ommundsen, 2004; Ommundsen et al., 2007). I dette studiet var Cronbachs alfa 0.867.

3.3.2 Angst

Angst i idrett ble i dette studiet målt ved bruk av The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Skalaen springer ut fra den kritikken mot den originale Sport Anxiety Scale (SAS) (Smith & Smoll, 1990). SAS-2 har vist seg å ha sterkere faktorvaliditet enn SAS samtidig som undersøkelser av konstruksjonsvaliditet indikerer at scorene er relatert til andre psykologiske måleenheter som forventet (Smith et al., 2006). Instrumentet består av tre subskalaer (somatisk angst, bekymring og konsentrasjonssvikt) som inneholder fem elementer hver, og som summeres for å finne score på subskalaene. En sammensatt angstscore ble kalkulert ut fra score på de totalt 15 elementene. De 15 elementene er designet for å reflektere mulige responser som unge utøvere kan ha før eller under konkurranse i idrett.

På spørreskjemaet blir deltagerne presentert for skalaen med følgende instruksjoner "Mange spillere blir ansente eller nervøse før eller under kamper og samlinger. Dette skjer også med profesjonelle spillere. Les hvert spørsmål nøye". Deltagerne får presentert 15 følelser eller scenarioer som kan inntreffe før eller under kamp, og blir bedt om å ta stilling til det som best symboliserer hvordan de vanligvis føler seg før og mens de spiller fotball. Svarene blir gitt på en fire-punkts likert skala forankret i ekstremverdiene (1) "Ikke i det hele tatt" og (4) "Veldig mye". Eksempler på elementer er "Før eller under kamp føles kroppen min ansent", "Før eller under kamp bekymrer jeg meg for at jeg vil rote det til under kampen" eller "Før eller under kamp er det vanskelig å fokusere på det treneren min sier jeg skal gjøre". Se vedlegg E for fullstendig oversikt over skalaen. Totalscore på skalaen kan variere mellom 15-60, og lav score på skalaen tilsvarer lav angst.

SAS-2 gir en score på trekkangst. Cronbachs alfa for SAS-2 har vist seg tilfredsstillende i tidligere studier (f.eks. Smith et al., 2006), og er i dette studiet 0.904.

3.3.3 Selvfølelse

Global selvfølelse ble målt ved å bruke Rosenberg self-esteem scale (RSES). RSES ble utviklet av Rosenberg (1989). ”The RSES is the most frequently used measure of trait self-esteem in social psychological research ... and has been used to measure global self-esteem in athletes by a number of sport psychology researchers” (Gotwals, Dunn, & Wayment, 2003). Den mest brukte norske oversettelsen ble laget i forbindelse med WHO/EURO Multicenter Study on Parasuicide (Soest, 2005). Skalaen ble her oversatt til norsk og deretter oversatt tilbake til engelsk for å kontrollere dens meningsinnhold, noe som også ble repetert i forkant av denne studien. Skalaen inneholder ti elementer som er konstruert for å måle generell selvfølelse, og hvor fem av elementene er positivt og fem av elementene er negativt formulert. Reversert score av de riktige elementene og summering av totalscore basert på disse ti elementene gir en endimensjonal vurdering av global selvfølelse, der høyere score representerer høyere nivå av global selvfølelse.

På spørreskjemaet får deltageren presentert 10 utsagn. Eksempler på utsagn er ”Jeg er stort sett fornøyd med meg selv” og ”Jeg føler at jeg ikke har mye å være stolt av”. Se vedlegg E for fullstendig oversikt. Deltagerne blir bedt om å ta besvare elementene ved å sette sirkel rundt det passende tallet på en fire-punkts skala med følgende betegnelser. (1) er ”Helt enig”, (2) ”Enig”, (3) ”Uenig” og (4) er ”Sterkt uenig”. En score ble beregnet hvor de negativt formulerte elementene ble snudd, slik at en høy score indikerer høy selvfølelse, og basert på skalaens fire-punkts natur kan totalscorene variere fra 10-40. Utsagnene i skalaen er ikke tilpasset fotballspesifikt domene, og er som tidligere nevnt et mål på global selvfølelse.

Cronbachs alfa har vist seg tilfredsstillende i tidligere studier (f.eks. Prapavessis & Grove, 1998). I dette studiet er Cronbachs alfa 0.863.

3.3.4 Prestasjonsmål

Prestasjonsnivå bestemmes ut fra følgende variabler:

Alder. Kravene for å få innpass på et lag blir hardere jo høyere opp i aldersklassene man kommer. Alder forteller oss at spilleren har blitt funnet verdig en plass i troppen, og dermed holder et visst nivå.

Trenerens rangering av hver enkelt spiller. Treneren blir presentert følgende på sitt spørreskjema: ”Ranger deretter spillerne dine på en skala fra 0 til 10. 10 er det beste en spiller i denne aldersgruppen i landet kan ha, og 0 er det dårligste”. Spilleren blir vurdert i seks ulike kategorier: angrepsspill, forsvarsspill, mentalt, fysisk, livsstil og kommunikasjon, i tillegg til en totalvurdering (vedlegg E). Trenerrangering har vært brukt som mål på prestasjon i tidligere studier (Soligard et al., 2010).

Spillerens vurdering av seg selv, er i bunn og grunn helt likt utformet som trenernes vurdering av spillerne (vedlegg E). På spillernes skjema er egenvurderingen presentert på følgende måte: ”Her vil vi at du gir en vurdering av deg selv som spiller. Gi først en totalvurdering og deretter en vurdering av de ulike delferdighetene. Skalaen går fra 0 til 10: 10 er det beste du mener en spiller i landet i din aldersgruppe har, og 0 er det dårligste.” De samme kategoriene som er nevnt ovenfor blir også brukt her.

Antall landskamper kan ses på som et normativt mål på prestasjon, men det fungerer kanskje heller mer som en kategorisering for spillerne som har kommet seg opp på et visst nivå. Spillerne ble her bedt om å oppgi antall landskamper for hvert av de aldersbestemte landslagene, samt hvorvidt det deltok på siste landslagssamling i sin aldersklasse. Det er laget rubrikker slik at vi kan skille mellom obligatoriske kamper og treningskamper.

3.3.5 Trygghet og frykt for feil

Utøvernes trygghet, frykt for å gjøre feil, samt hvor viktig det er å prestere bra ble også målt i studien. Deltagerne ble presentert med direkte spørsmål som ”Hvor viktig er det for deg å prestere bra på trening” og ”I hvilken grad føler du deg trygg i spillergruppen”, og instruert til å rangere fra 0-10 hvor skalaen i det førstnevnte eksempelet vil ha ekstremverdiene (0) Ikke viktig og (10) svært viktig. Se vedlegg E for fullstendig oversikt.

3.3.6 Validitet

Validitet referer til i hvilken grad en test eller et instrument måler det den er designet for å måle (Thomas et al., 2005).

Intern validitet handler om å kontrollere variablene som kan påvirke resultatene av forskningen (Thomas et al., 2005). Informasjonen i dette prosjektet er samlet inn i et relativt kort tidsperspektiv, og det er ikke i skrivende stund gjort noen oppfølgingsstudie. Dette vil si at det ikke er mulig å si noe om hva som er årsak og virkning, men kun si noe om sammenhenger mellom forskjellige variabler. Thomas et al. (2005) nevner ni mulige trusler mot intern validitet. De aktuelle i min studie blir nevnt nedenfor.

- Historie referer til hendelser som skjer i tidsperioden rundt datainnsamlingen, som kan være med på å påvirke respondentenes svar. Til tross for at all datainnsamling er gjort over en relativt kort tidsperiode, kan det være hendelser i deltagerens liv som spiller inn. Dette er det bortimot umulig å gardere seg mot.

- Instrumentering omfatter "changes in instrument calibration, including lack of agreement within and between observers" (Thomas et al., 2005 s. 323). I dette prosjektet er det ikke gjort noen endringer i spørreskjemaet underveis, så det kan sies å være kalibrert på samme måte under hele prosessen. Noe som derimot kunne blitt et problem er forskjellig oppførsel av testleder og datainnsamlingsmedarbeidere, i de forskjellige klubbene. På bakgrunn av dette ble det utarbeidet en protokoll (vedlegg D) som testleder leste seg opp på før hver innsamling. Det var dessuten som oftest flere til stede ved hver innsamling, slik at de kunne hjelpe hverandre dersom det skulle være tvil om noe ble gjort riktig.

- Testing blir definert som "the effects of one test on subsequent administration of the same test" (Thomas et al., 2005 s. 323). Siden det ikke ble gjennomført flere tester virker ikke denne å være relevant, men tar man i betraktning at spillerne vet at de blir testet og vurdert opp mot hverandre, kan det faktisk at det er en test gjøre at spillerne svarer det de synes fremstår som det mest attråverdige alternativet. Det er ikke lett å gardere seg mot slike ting, men under hver test var testleder nøye på at alt foregikk anonymt, og at deres svar ikke kunne spores tilbake til dem av andre enn testorganisasjonen.

- Eksperimentell mortalitet kan være frafall av deltagere som ikke er tilfeldig. Eksempelvis kan mange deltagere som har lav selvfølelse føle at de ikke er flinke nok

til å svare på spørsmålene, og falle fra på bakgrunn av dette. Dette kan dermed gi et skjevt bilde av populasjonens virkelige selvfølelse. For å unngå dette ble alle oppfordret og oppmuntret til å gjøre seg ferdig.

Ekstern validitet refererer til generaliserbarheten av resultatene i studien (Thomas et al., 2005). I dette prosjektets tilfelle er hensikten å undersøke en hel populasjon, og det er bevissthet rundt faktum at funnene ikke kan generaliseres utover denne gruppen. Dog omhandler studien unge toppspillere i en idrett som er utbredt i Norge (Kuper & Szymanski, 2009). Per 2010 er det 367 142 aktive fotballspillere i Norge, hvorav 258 791 er mannlige spillere (Norges Fotballforbund, 2010), så det kan stilles spørsmål om resultatene har en viss generaliserbarhet til andre grupper med liknende forutsetninger i andre idretter.

Statistisk validitet vedrører hvorvidt statistiske variabler virkelig samvarierer eller har en effekt på hverandre (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Med andre ord at sammenhengene er signifikante og rimelig sterke. I min studie er signifikansnivået satt til $p < .05$, hvilket betyr at hypotesen forkastes dersom det er mer enn 5% sannsynlig at sammenhengene skyldes tilfeldigheter. Signifikansnivået er satt på dette nivået for å minimere sjansen for å finne sammenhenger der de i realiteten skyldes tilfeldigheter (type 1 feil), og å feilaktig konkludere med at sammenhenger ikke eksisterer når de i realiteten gjør det (type 2 feil).

3.3.7 Reliabilitet

Reliabilitet henviser til nøyaktighet og stabilitet i måleinstrumentet. En test kan ikke anses å være valid, dersom den ikke er reliabel (Thomas et al., 2005). Målingsfeil kan stamme fra fire mulige kilder: deltageren, testingen, scoringen og måleinstrumentet (Thomas et al., 2005).

Som nevnt kan deltageren være en mulig feilkilde. For å teste hvorvidt deltagernes forståelse av spørreskjemaet endret seg etter en viss tid, ble en gruppe i en av klubbene testet på nytt. Kun visse deler av det totale spørreskjemaet ble brukt, og det deltok ca. 30 spillere. Verdt å merke seg er at ingen av instrumentene som blir brukt i min studie ble brukt i denne retesten, men det ble valgt ut deler av skjemaet som ble ansett å være

representativt for forståelsen til spillerne. I henhold til analyser utført, er forståelsen av spørreskjemaet er relativt stabil.

Selve testingen tok relativt lang tid, og kan i seg selv være en feilkilde med tanke på at deltagerne kan gå lei og krysse vilkårlig etter en viss tid. Siden forskningsteamet først fikk tilgang på denne gruppen, ble det bestemt at skjemaet skulle inneholde et bredt spekter av spørsmål til tross for at dette gikk utover tidsbruken ved utfylling. For å kontrollere for dette ble laget to versjoner av del 2 av spørreskjemaet. De to forskjellige delene inneholdt de samme spørsmålene, men i forskjellig rekkefølge. Instrumentene som er brukt i denne studien ble derfor plassert forskjellige steder i de to skjemaene. På denne måten kontrollerte vi for om resultatene av de forskjellige versjonene skilte seg signifikant fra hverandre. Det ble ikke funnet forskjeller mellom de to delene. De som åpenbart krysset vilkårlig på deler av skjemaet ble luket ut av personen som overførte skjemaene til SPSS-databasen.

Spørreskjemaet som helhet er utarbeidet og ferdigstilt på norsk. Dette grunnet at de fleste deltagerne og klubbene som deltar i studien er norskspråklige. Skjemaet ble deretter oversatt til engelsk, slik at spillerne som ikke kunne lese og skrive på norsk kunne velge et engelsk skjema. Som en ekstra kvalitetssikring ble skjemaet oversatt tilbake til norsk for å forsikre oss om at ingen mening var gått tapt i oversettelsesprosessen. To tospråklige masterstudenter deltok i oversettelsesarbeidet.

En mulig feilkilde i et så stort prosjekt kan være overføringen av spørreskjemaene til databasen i SPSS. Brorparten av overføringen ble gjort av de to masterstudentene i forskningsteamet, men en PhD student, bachelorstudenten og en innleid utenforstående tok også del i arbeidet. Det ble derfor gjennomført en reliabilitetstest av inntastingen ved arbeidets slutt. I denne testingen ble hvert femte spørreskjema frem til og med nummer 100 dobbeltsjekket, og fra 100 og til databasens slutt ble hver tiende dobbeltsjekket. Det ble i denne testen avdekket enkelte tastefeil som ble rettet opp, men ingen systematiske feil.

I tillegg ble det foretatt en Cronbachs alfa analyse av de forskjellige instrumentene.

3.4 Prosedyre

Før innsamlingen startet ble prosjektet ”Tippeligaen 14-21” godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD).

3.4.1 Pilotstudie

En pilotstudie ble gjennomført på et juniorlag i geografisk nærhet til prosjektets base. 19 spillere i alderen 15-19 år deltok i pilotstudien. Dette ble gjort for å undersøke hvorvidt spørsmålene var forståelige for aldersgruppen, samt å se på hvor lang tid spillerne brukte ved gjennomføring. Studien ble gjennomført med en maksimaltid på 1,5 timer, men den ble utført uten pause. Pilotstudien medførte at en liten del av spørreskjemaet som omhandlet coachability, ble fjernet grunnet spillernes respons på noen av spørsmålene. Studien ble ansett å være vellykket.

3.4.2 Protokoll

Prosjektet som helhet var så stort at dersom vi skulle ha ambisjoner om å kunne gjennomføre undersøkelsen hos alle klubbene i løpet av rimelig tid, ble det viktig å kunne fordele ansvaret for hver enkelt undersøkelse innad i forskningsteamet. Ved en slik løsning er det svært viktig at alle har den samme oppfatningen om hvordan en test skal gjennomføres. Med bakgrunn i dette ble det utarbeidet en protokoll som ble distribuert til alle i teamet, og som la klare føringer om hvordan gjennomføringen skulle foregå. Som en ekstra kvalitetssikring i forhold til dette, var alle i forskningsteamet til stede ved den første undersøkelsen, som fant sted i Sarpsborg.

Protokollen inneholdt informasjon om organisering, utstyr, hvordan testen skulle utføres samt klare føringer for hvilken rolle testleder skulle ha. Underveis i datainnsamlingen ble protokollen oppdatert med en ny del som inneholdt føringer for oppbevaring og inntasting av data. For fullstendig oversikt over protokollen, se vedlegg D.

3.4.3 Spørreundersøkelse spillere

Etter å ha gjort avtale med hver enkelt klubb, gjorde vi et forsøk på å få samlet flest mulig fra samme klubb på samme tid. Dette er tidsbesparende for oss som ansvarlige, samtidig som det sikrer mest mulig like rammer for deltagerne. Av ulike grunner var det ikke mulig å få samlet alle samtidig i flere av klubbene, og dette ble løst enten ved at vi kom tilbake for flere tester, eller utfylling av de resterende spillerne med påfølgende

ettersending via post. Dette var selvsagt avhengig av hvor mange som ikke kunne delta på den fastsatte dagen.

Selve undersøkelsen foregikk i lokaler funnet i samråd med klubbens representant, noe som i stor grad medførte at det ble tatt i bruk lokaler i tilknytning til klubbens base. Selve gjennomføringen av testingen er utførlig beskrevet i protokollen (se vedlegg D). Det ble ikke satt en bastant maksimumsgrense på tidsbruk, men litt bruk av skjønn gjorde at dette stort sett løste seg bra. Noen deltagere rakk ikke fullføre, men det var svært få totalt sett. Ved testens slutt, ble papirer organisert i regi av testleder.

3.4.4 Spørreundersøkelse trenere

Trenerne er en essensiell del av studien, og fungerer som referansegrunnlag for spillerne. Ved ankomst i testlokale håndhilste testleder og teamet på hver enkelt trener, og gjennomførte testing i henhold til beskrivelsen i protokollen (vedlegg D). Alle trenere måtte også fylle ut en samtykkeerklæring hvor de også kunne krysse av hvis de ikke ønsket å bli kontaktet i forbindelse med en oppfølgingsundersøkelse. De aller fleste var ferdige innen pausen i forbindelse med bespising, og de som da ønsket å bli igjen for å holde oppsyn med sine spillere ble ivaretatt av sin kontaktperson i forskningsteamet ved hjelp av hverdagslige samtaler.

3.5 Etikk

Som tidligere nevnt godkjente på NSD prosjektets spørreskjemaer og prosjektplaner. Under selve undersøkelsen var testleder nøye på å understreke at deltagelse var både frivillig og anonymt, samt at alle hadde mulighet til å trekke seg før, under eller etter undersøkelsen var foretatt, uten videre konsekvenser. Undersøkelsen ble utført i henhold til retningslinjene fra Helsinki-deklarasjonen (*Forskningsetisk Bibliotek*, 2010). Det ble også sendt ut et informasjonsbrev elektronisk.

3.5.1 Samtykkeerklæring

Alle deltagere i undersøkelsen ble anmodet å skrive under på en samtykkeerklæring som bekreftet at de var informert om prosjektet, og at de godtok at deres data ble brukt. Deltagerne som var under 16 år måtte få underskrevet samtykkeerklæring av sine foreldre/foresatte (se vedlegg C).

3.5.2 Oppbevaring av data

Testdata ble lagret i en SPSS database, der dataene ble tilknyttet et ID-nummer. ID numrene ble lagret separat, noe som sikrer anonymisering av deltagerne. De fysiske spørreskjemaene vil etter lagring i databasen og bearbeiding av data, bli oppbevart i et låst arkiv. Dataene blir lagret på en lokal passordbeskyttet server, og det er kun mulighet for å få tilgang til serveren på Norges Idrettshøgskoles nettverk. Bare medlemmene i forskningsteamet vil få tilgang til passord for pålogging på den nevnte serveren.

3.6 Analyse

Etter at alle spørreskjemaene var lagt inn i databasen ble 79 deltagere fjernet fra materialet. 23 ble fjernet grunnet useriøs besvarelse (for eksempel åpenbar vilkårlig avkrysning, tegning av upassende motiver og manglende avkrysning på store deler av skjemaet), 2 ble fjernet grunnet at de kun hadde fullført halvparten av undersøkelsen, 1 ble fjernet grunnet kjønn og 30 ble fjernet fordi de var under 14 år.

8 ble fjernet grunnet en misforståelse som medførte at en klubb stilte med et lag som ikke var en elitesatsing. Dette ble gjort ved at spørreskjemaet til treneren for laget som ikke var en elitesatsing ble gjennomgått. Her viste det seg at noen av disse spillerne også var vurdert av treneren for elitelaget, og dermed kan dette tyde på at disse også figurerer på dette laget. Derfor ble kun 8 spillere, som kun var vurdert av 2. lagets trener, fjernet fra datasettet.

På bakgrunn av at selvhandikapping er en essensiell del av analysene i dette studiet ble deltagerne som ikke hadde gyldige svar på mer enn 20% av SHS instrumentet (2 eller flere elementer missing) fjernet fra datasettet (n=15). Dermed ble 664 spillere inkludert i det endelige datamaterialet som det ble gjort analyser av.

Noen spillere ble vurdert av mer enn en trener (eksempelvis ble keeperne ofte vurdert både av lagstrener og keepertrener). Der dette var tilfelle, ble scorene for hver enkelt rangering lagt sammen og delt på antall trenere som hadde vurdert. De fikk dermed en gjennomsnittsverdi av rangeringene de fikk fra sine respektive trenere.

Til tross for at populasjonen ikke er normalfordelt når det kommer til selvhandikappingsskalaen (Shapiro-Wilk test of normality distribution Sig=0.000), har

jeg allikevel valgt å bruke parametriske tester i mine analyser. Alle analyser er utført med både parametriske og ikke parametriske tester, og det viste seg at det ikke var noen nevneverdig forskjell på resultatene. Tatt i betraktning at de parametriske testene er sterkere rent statistisk (Thomas et al., 2005), har jeg valgt å bruke disse som grunnlag for mine analyser. Signifikansnivået som er lagt til grunn er $p < 0.05$ med mindre noe annet er spesifisert.

All data ble analysert ved hjelp av dataprogrammet IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics 19. Grafiske fremstillinger ble laget ved hjelp av Microsoft Excel:mac 2008.

Hypotesene i studiet ble undersøkt ved å bruke Pearson's produktmoment korrelasjon, T-test for uavhengige grupper, analysis of variance (ANOVA) og analysis of covariance (ANCOVA).

Pearson's r ble brukt for å se samvariasjon mellom SHS, SAS-2, RSES, alder, egen- og trenervurdering samt landskamper. T-testen ble brukt for å se etter forskjeller mellom to uavhengige grupper, ANOVA analysen ble brukt for å se på forskjeller mellom to eller flere uavhengige grupper, og ANCOVA analysen ble brukt for å se om en alder kunne forklare forskjellene mellom HSH og LSH i forhold til prestasjon.

3.6.1 Missing values

Det ble det utført en missing values analyse av SHS på 31 deltagere som hadde manglende besvarelse på ett av elementene på SHS. Det ble brukt en Expectation – Maximization algoritme (EM) i SPSS, som er en teknikk som bruker dataene fra hver variabel, og forholdet mellom variablene i datasettet, til å finne den mest sannsynlige scoren på den manglende variabelen. Til tross for at Little's MCAR test viser at missing values ikke er "Missing Completely at Random" (derav MCAR), er det allikevel naturlig å tro at ingen av de andre variablene (for eksempel alder eller klubb) er mekanismer som hjelper å forklare hvorfor en deltager svarer eller ikke svarer på et spørsmål. Man kan dermed anta at missing values er "Missing At Random" (MAR), og det er dermed belegg for å bruke en Expectation – Maximization algoritme for å erstatte de manglende variablene (Acock, 2005).

EM ble også utført på RSES og SAS-2 på deltagerne som hadde ugyldige/manglende svar på deler av instrumentet. På SAS-2 ble EM utført på subskalaene og deretter overført til den totale skalaen. Little's MCAR test viste at missing values var MCAR, og av de totalt 77 deltagerne med missing values hadde 22 deltagere over 20% (4 elementer missing eller flere) manglende, og ble dermed stående uten totalscore på SAS-2. På RSES var missing values MCAR og av de totalt 92 deltagerne med missing values hadde 10 deltagere over 20% manglende svar på instrumentet, og ble dermed stående uten totalscore på RSES.

3.6.2 Kategorisering av høy- og lav selvhandikappere

I forkant av analysene ble det foretatt en kategorisering av utøvere som er høyt og lavt disponert for selvhandikapping. Praksisen for hvordan dette har vært gjort i tidligere forskning har variert. Noen forskere har valgt å dele deltagerne i tre, og fjerne deltagerne som scorer i den midterste tredjedelen (f.eks. Finez et al., 2011), andre har kategorisert alle som scorer over medianen som HSH, og under medianen som LSH (f.eks. Rhodewalt et al., 1984), mens det store flertallet ikke har oppgitt hvordan dette er gjort. Mange av de som ikke har oppgitt hvordan de gjør det, henviser til et upublisert notat av Rhodewalt og Jones fra 1982. Dette har jeg ikke lyktes med å få tak i, da jeg ble gjort oppmerksom på at Rhodewalt døde sommeren 2011. I en mailutveksling med hans sønn lovet han meg at han skulle forsøke å finne notatet og sende det til meg, men jeg har ikke hørt noe fra ham etter dette. I dette studiet ble kategoriseringen foretatt ved å fjerne deltagerne ett standardavvik ($SD=3.907$) over og under gjennomsnittet til summert score SHS ($M= 25.99$). Spillerne som scoret mellom 22,1 og 29,9 ble dermed ikke tatt med i analysene av disse gruppene ($n=425$). De som er mer enn ett standardavvik under gjennomsnittet ble deretter kategorisert som høyt disponert for selvhandikapping (HSH tilsvarende $SHS < 22.1$, $n=109$), og i samme tradisjon ble deltagerne som scoret høyere enn ett standardavvik over gjennomsnittet kategorisert som lavt disponert for selvhandikapping (LSH tilsvarende $SHS > 29.9$, $n=130$).

4 Resultater

I det følgende kapitlet vil resultatene av analysene bli presentert. Til å begynne med presenteres selvhandikapping og forholdet til variablene som definerer prestasjonsnivå. Deretter vil resultatene knyttet til angst og selvfølelse bli gjort rede for. Avslutningsvis vises resultater fra analyser av selvhandikapping og trygghet, frykt for feil og viktighet av prestasjon. Alle analysene, så langt det er mulig, vil også suppleres av gruppeanalyser av HSH og LSH.

4.1 Selvhandikapping og prestasjon

4.1.1 Alder

Resultatene av en bivariat korrelasjonsanalyse av alder og score på SHS, viser at det er en tendens til sammenheng (Pearson's $r=0.07$), men at denne ikke er signifikant ($p=0.07$). Det er allikevel en signifikant korrelasjon mellom alder og underelementet "Useriøs oppladning og forberedelse til kamp" i SHS, noe som forteller oss at deltagerne er mindre disponert for å bruke denne typen påståtte handikapp etter hvert som de blir eldre.

Analysen av HSH ($M=16.07$, $SD=.15$) og LSH ($M= 16.28$, $SD=.16$) i forhold til alder viser ingen signifikant forskjell mellom gruppene i forhold til variabelen alder, noe som forteller at det ikke er noen aldersgrupper som er overrepresentert i noen av gruppene.

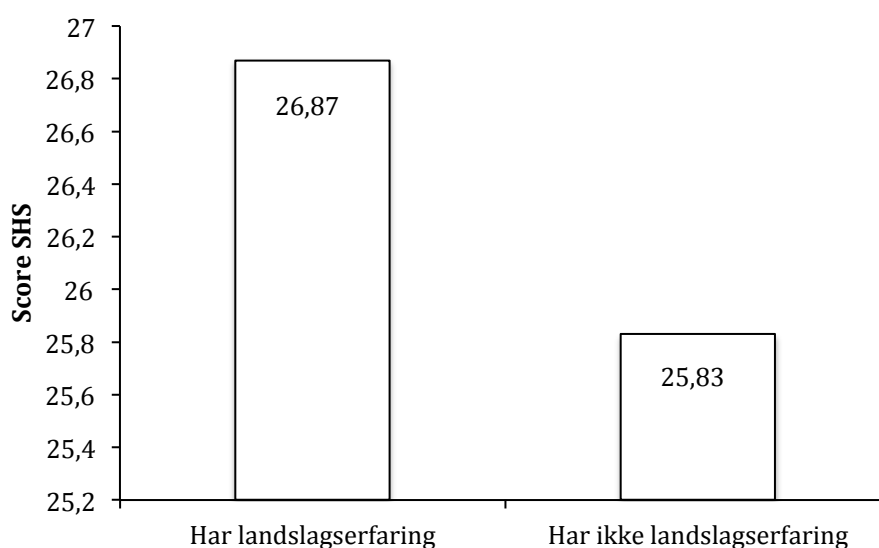
Det ble også foretatt en ANCOVA analyse av for å kontrollere for om alder forklarer forskjellene mellom HSH og LSH i prestasjonsnivå. Analysene viste at alder ikke fremsto som et signifikant forstyrrende variabel i forholdet mellom disposisjonsgrupperingene og prestasjonsvariablene egen- og trenervurdering. I forholdet mellom antall landskamper og disponering, står alder frem som en forstyrrende variabel ($p<0,01$), som kan forklare noe av forholdet mellom disse.

4.1.2 Landskamper

En bivariat korrelasjonsanalyse av totalt antall landskamper og SHS score viser ingen signifikant sammenheng ved bruk av Pearson's r . Elementet "Useriøs oppladning og forberedelse til kamp" korrelerer ($r=.09$) signifikant med totalt antall landskamper. Verdt å merke seg er at ved å bruke den ikke-parametriske Spearmans rho er det svake

positive signifikante korrelasjoner mellom totalscore på SHS og totalt antall landskamper ($\rho=0.10$), samt underelementene ”Redusert innsats” ($\rho=0.09$), ”Useriøst oppladning og forberedelse og kamp” ($\rho=0.10$) og ”Useriøs oppladning til fysisk test” ($\rho=0.10$). Ellers er det verdt å merke seg at antall landskamper korrelerer signifikant med alder (Pearson’s $r=0,3$, $p<0,01$). Dette kan anses å være ganske naturlig med tanke på at sjansen for å øke antall landskamper blir større i takt med alderen, noe som underbygges ved at ANCOVA analysen viste at alder spiller en signifikant rolle i forholdet mellom selvhandikapping og antall landskamper.

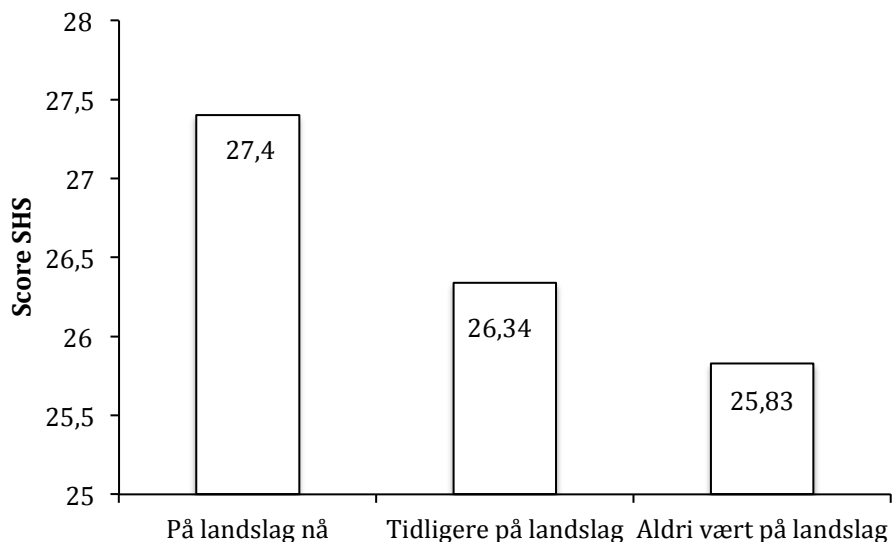
Det ble også foretatt to grupperinger i forhold til landskamper. Den første skiller mellom ”Har landslagserfaring” og ”Har ikke landslagserfaring” (figur 3). Analysen av disse gruppene viser at ”Har landslagserfaring” ($M=26.87$, $SD=0.35$, $n=106$) scorer signifikant høyere ($p<0,05$) på SHS enn gruppen uten landslagserfaring ($M=25.83$, $SD=0.17$, $n=558$). Gruppen som har landslagserfaring er mindre tilbøyelig til å ta i bruk selvhandikappingsstrategier enn gruppen uten landslagserfaring.



Figur 3: Totalscore på SHS sett i forhold til landslagserfaring

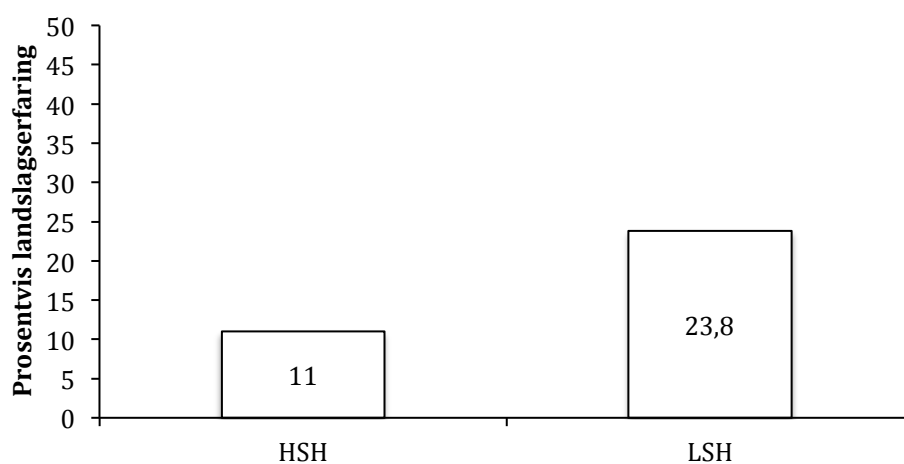
Liknende resultater viser seg å kategorisere utøverne i tre grupper: ”Aldri vært på landslag” ($M=25.83$, $SD=0.17$, $n=558$), ”Tidligere på landslag” ($M=26,34$, $SD=0.54$, $n=53$) og ”På landslag nå” ($M=27.40$, $SD=0.45$, $n=53$). Analysen av gruppene viser at gruppen som er på landslag nå scorer signifikant høyere ($p<0,05$) på SHS enn gruppen som aldri har vært på landslag, men gruppen som tidligere har vært på landslag ikke

skiller seg signifikant fra noen av gruppene. Hvilket igjen understreker at spillerne som nå tilhører et landslag (dvs. at de deltok på den siste landslagssamlingen for sin årsklasse) er mindre disponert for å påberope seg handikapp.



Figur 4: Totalscore på SHS i forhold til kategorisering av landslagserfaring.

Analysen av HSH og LSH avslører ingen signifikante forskjell mellom gruppene vedrørende antall landskamper ($p=0,20$). Det er allikevel interessant å merke seg at kun 11% i HSH gruppen har landslagserfaring, mot 23,8% i LSH gruppen (figur 5).



Figur 5: Forskjell på høy- og lav selvhandikappere i forhold til landslagserfaring.

4.1.3 Egenvurdering

Analysen av spillernes egenvurdering og score på SHS viser tydelige sammenhenger. Tabell 1 viser at score på SHS korrelerer svakt positivt med alle rangeringsvariablene, noe som kan indikere at utøverne som er mindre disponert for selvhandikapping rangerer seg selv høyere.

Tabell 1: Pearson's r av totalscore på SHS og egenrangering.

	Totalscore SHS
Totalrangering	.14**
Rang Angrepsspill	.09*
Rang Forsvarsspill	.11**
Rang Mentalt	.24**
Rang Fysisk	.11**
Rang Livsstil	.20**
Rang Kommunikasjon	.22**

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

4.1.4 Trenervurdering

En bivariat korrelasjonsanalyse av trenernes rangering av spillerne og score på SHS viser liknende resultater som spillernes rangering. Tabell 2 viser svake positive korrelasjoner med score på SHS, noe som på samme måte som hos spillerne, indikerer at desto mindre disponert utøverne er for selvhandikapping, jo høyere blir de vurdert av sine respektive trenere.

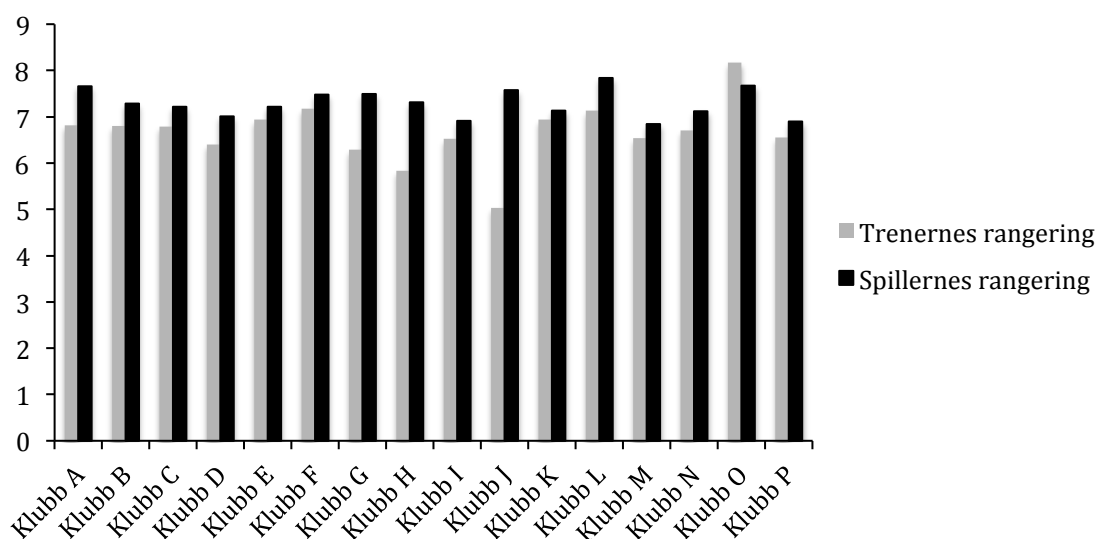
Tabell 2: Pearson's r korrelasjon av score på SHS og trenernes rangering.

Trenernes rang	Totalscore SHS
Totalrangering	.15**
Rang Angrepsspill	.06
Rang Forsvarsspill	.12**
Rang Mentalt	.17**
Rang Fysisk	.11**
Rang Livsstil	.22**
Rang Kommunikasjon	.24**

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

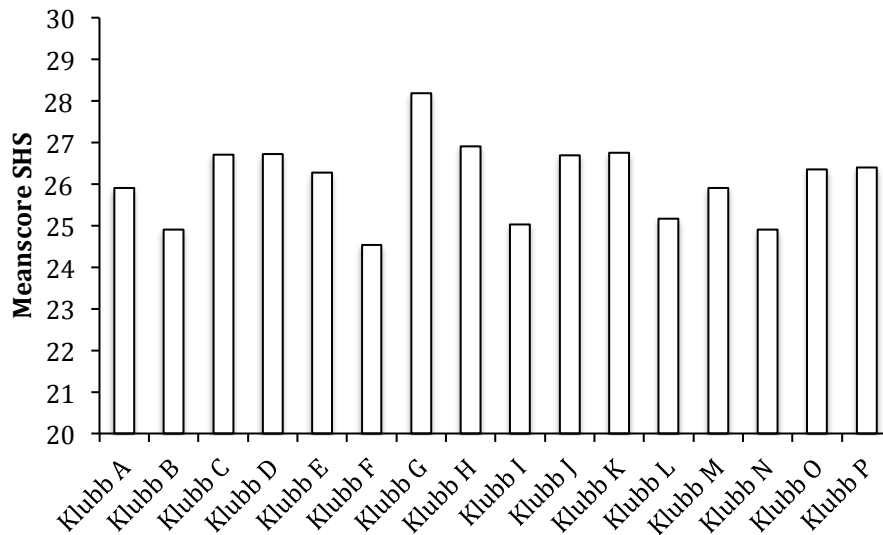
*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

En sammenlikning av alle spillernes rangering av seg selv, og trenernes vurdering viser en tendens til at spillerne rangerer seg høyere enn hva de respektive trenerne gjør, noe som er eksemplifisert i figur 6 ved hjelp av totalvurdering. Unntaket er i Klubb O, der trenerne rangerer sine spillere høyere enn de gjør selv. Det er også verdt å merke seg at spillerne i Klubb O er rangert betraktelig høyere av sine trenere enn det som er normen i de andre klubbene. Totalt sett ligger totalrangering spillere ($M=7.30$, $SD=1.19$, $n=603$) høyere enn totalrangering trenere ($M=6.70$, $SD=1.54$, $n=559$).



Figur 6: Trenernes totalrangering sett i forhold til spillernes totalrangering i de respektive klubbene.

I denne sammenhengen er det også naturlig å presentere forskjellene i disposisjon for selvhåndikapping hos de respektive klubbene. Figur 7 viser en oversikt over meanscore på SHS i de respektive klubbene. Analysene viser at Klubb G, scorer signifikant høyere ($p<0,05$) på SHS enn Klubb B, Klubb, F, Klubb I og Klubb N. Ingen av de andre klubbene skiller seg signifikant fra hverandre.



Figur 7: Forskjeller i meanscore på selvhandikappingsskalaen i de respektive klubbene.

4.1.5 Diskrepans

Ved å se nærmere på diskrepansen mellom trener og spillervurdering (spillervurdering - trenervurdering = diskrepans) hos hver enkelt spiller, er det mulig å se sammenhenger (tabell 3). Diskrepansen tilsvarer i dette tilfellet at spillerne som vurderer seg høyere enn sine trenere vil få et positivt tall, og spillerne som vurderer seg lavere enn sine trenere vil få et negativt tall. Sammenhengen mellom selvhandikapping og diskrepans er ikke veldig tydelig, men en svak positiv signifikant sammenheng kan antydes ved at spillerne som er mindre disponert for selvhandikapping rangerer seg selv høyere enn sine trenere mentalt ($r=0,1$, $p<0,05$) og på livsstil ($r=0,09$, $p<0,01$). Det bør også nevnes at alle diskrepanskategoriene korrelerer signifikant positivt med hverandre ($p<0,01$). Dette tilsier at spillerne som rangerer seg selv høyere enn sine trenere, gjør dette i alle kategorier.

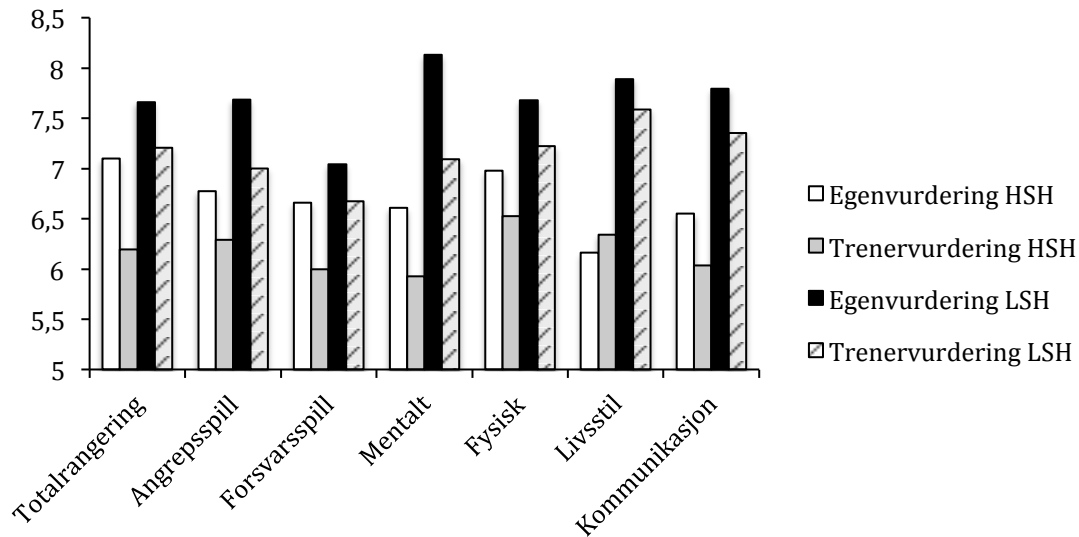
Tabell 3: Pearson's *r* korrelasjon mellom score på SHS og diskrepans mellom spiller- og trenervurdering.

	Score på SHS
Diskrepans Total	-.05
Diskrepans Angrep	.03
Diskrepans Forsvar	-.01
Diskrepans Mentalt	.10*
Diskrepans Fysisk	.00
Diskrepans Livsstil	.09*
Diskrepans Kommunikasjon	.00

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

To separate analyser viser at utøverne i HSH gruppen blir rangert signifikant lavere ($p < 0.01$), og rangerer seg selv signifikant lavere ($p < 0.01$) enn utøverne i LSH gruppen på alle kategoriene innenfor rangering. Dette kommer også tydelig frem i figur 8.

En videre analyse av egenvurdering og trenervurdering viser at det ikke er signifikante forskjeller mellom HSH og LSH gruppen i forhold til diskrepans på noen av rangeringsvariablene. Dette tilsier at deltagerne jevnt over rangerer seg selv høyere enn sine trenere, uavhengig av disponering for selvhandikapping. Nærmest en signifikant forskjell mellom gruppene viser seg i forhold til totaldiskrepans hos HSH ($M = .90$, $SD = .17$) og LSH ($M = .46$, $SD = .17$) ($p = 0.06$).



Figur 8: Forskjell på trenervurdering og egenvurdering hos høy- og lav selvhandikappere.

4.2 Selvhandikapping, angst og selvfølelse

Analysen viser signifikante sammenhenger ($p < 0.01$) mellom score på angst, selvfølelse og selvhandikapping. I en korrelasjonsanalyse er det umulig å si noe om årsaksretning, men det er tydelig at disse variablene har en påvirkning på hverandre. Eksempelvis vil en deltager som er lavt disponert for selvhandikapping også score lavt på angst og høyt på selvfølelse.

Ut fra resultatene i tabell 4 kan det også leses at score på angst og selvfølelse korrelerer signifikant ($p < 0.01$) med det som i dette studiet er lagt til grunn for prestasjon: alder, egenvurdering og trenervurdering, noe som understreker at disse variablene er viktig for en god prestasjon.

Høy grad av selvfølelse er assosiert med høyere alder, høyere egenvurdering og høyere trenervurdering. På samme måte er lav grad av angst er assosiert med høyere alder høyere egenvurdering og høyere trenervurdering.

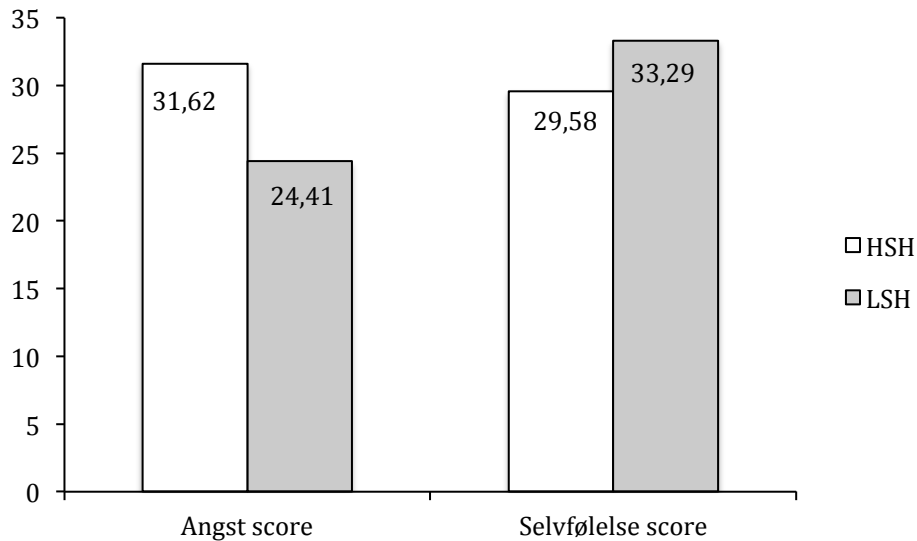
Tabell 4: Pearson's *r* korrelasjoner mellom prestasjonsmål, selvhåndikapping, selvfølelse og angst.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Score på Selvhåndikapping	-					
2. Score på selvfølelse	.26**	-				
3. Score på angst	-.29**	-.29**	-			
4. Alder	.07	.14**	-.14**	-		
5. Antall landskamper	.05	.05	-.02	.30**	-	
6. Egenvurdering total	.14**	.16**	-.17**	.07	.14**	-
7. Trenervurdering total	.15**	.12**	-.18**	.15**	.29**	.37**

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

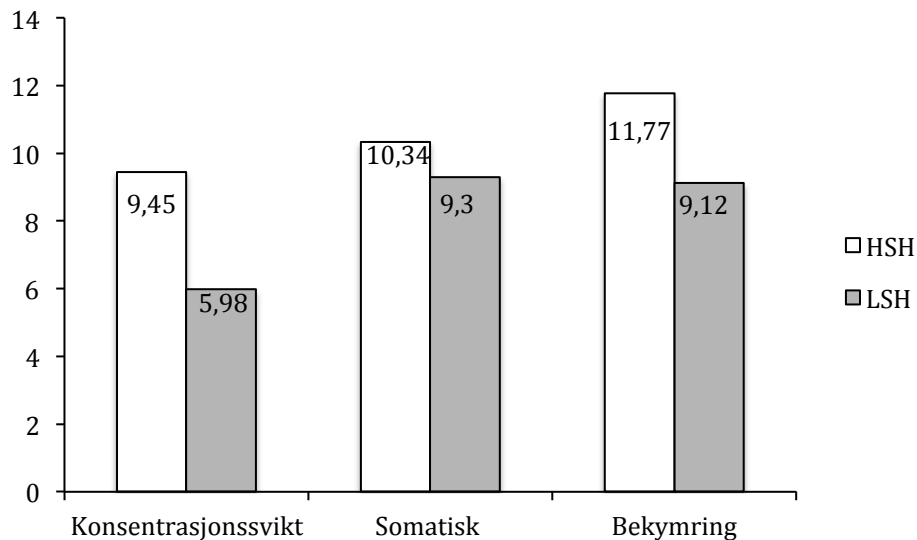
Analysen av gruppene viser at HSH (M=29.58, SD=.59) scorer signifikant lavere ($p < 0.01$) på selvfølelse enn LSH (M=33.29, SD=.56)(figur 9). Noe som indikerer at deltagerne som er høyt disponert for selvhåndikapping har en lavere selvfølelse enn deltagerne som er lavt disponert.

HSH (M=31.62, SD=.86) scorer også signifikant høyere ($p < 0.01$) på angst enn LSH (M=24.41, SD=.61).



Figur 9: Forskjell mellom høy- og lav selvhandikappere i forhold til angst og selvfølelse.

Funnene i analysene avslører at utøvere høyt disponert for selvhandikapping scorerer signifikant høyere ($p < 0.01$) enn de lavt disponerte på alle de tre subkategoriene angst skalaen tar for seg (konsentrasjonssvikt, somatisk angst og bekymring)(figur 10). Størst er forskjellen mellom gruppene på subskalaen konsentrasjonssvikt.



Figur 10: Forskjell mellom høy og lav selvhandikappere på subskalaene i SAS-2.

4.3 Selvhandikapping, trygghet, viktighet av prestasjon og frykt for feil

Analysen indikerer en positiv sammenheng mellom score på SHS og hvor viktig utøverne rangerer det å prestere bra på trening ($r=.20$) og kamp ($r=.19$) samt trygghet i spillergruppen ($r=.19$) og på trenerne ($r=.16$). Dette indikerer at jo mindre utøverne er disponert for selvhandikapping, jo tryggere føler spilleren seg i spillergruppen og på trenerne, samtidig som de rangerer det å prestere bra på trening og i kamp som viktigere (tabell 5).

Videre viser analysen en negativ sammenheng mellom score på SHS og hvor redd utøverne er for å gjøre feil på trening ($r=-.13$) og i kamp ($r=-.14$), noe som kan tilsi at utøverne som er mer disponert for selvhandikapping er mer redd for å gjøre feil på trening og i kamp.

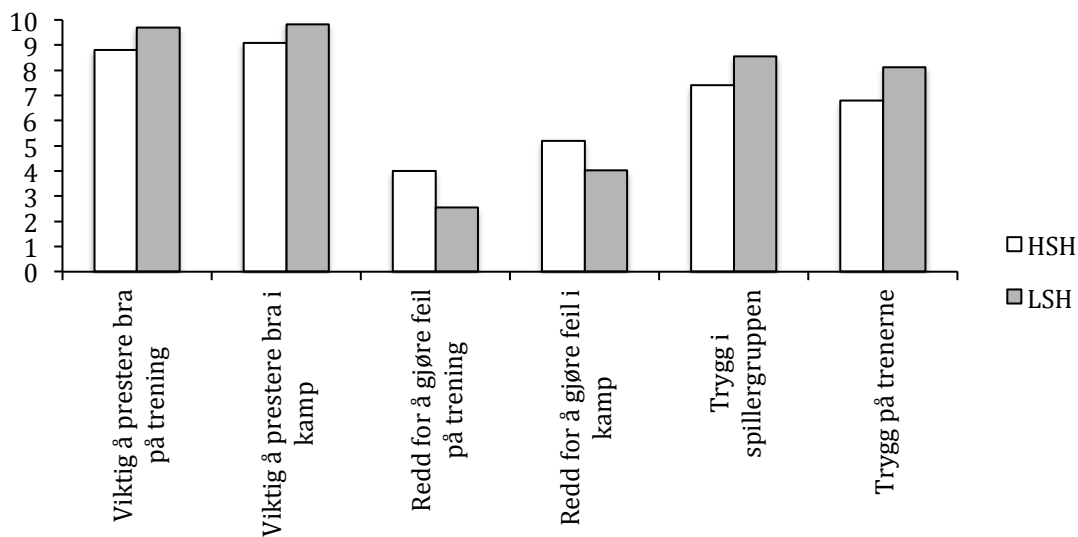
Verdt å merke seg er at en utøvers SHS score vil ha positiv innvirkning på viktigheten av å prestere bra, og en negativ innvirkning på frykten for å gjøre feil. Dette til tross for at disse målene ikke viser noen signifikant samvariasjon med hverandre.

Tabell 5: Pearson's r korrelasjoner mellom score på SHS, trygghet, viktighet av prestasjon og frykt for feil.

	1	2	3	4	5	6
1. Totalscore SHS	-					
2. Viktig å prestere bra på trening	.20**	-				
3. Viktig å prestere bra i kamp	.19**	.49**	-			
4. Redd for å gjøre feil på trening	-.13**	-.14	-.07	-		
5. Redd for å gjøre feil i kamp	-.14**	-.05	.01	.63**	-	
6. Trygg i spillergruppen	.19**	.18**	.25**	-.30**	-.24**	-
7. Trygg på trenerne	.16**	.21**	.17**	-.23**	-.22**	.47**

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Som figur 11 underbygger, viser analysen at gruppene skiller seg signifikant fra hverandre ($p < 0.01$) ved at HSH gruppen er mer redd for å gjøre feil på trening og i kamp, er mindre trygge på trenerne og i spillergruppen, samt at de rangerer det som mindre viktig å prestere bra på trening og i kamp.



Figur 11: Forskjell mellom høy-og lav selvhandikappere i forhold til viktighet av prestasjon, trygghet og frykt for feil.

5 Diskusjon

Formålet med dette studiet var å belyse sammenhenger mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse. Data ble samlet inn i en survey, og det er dermed trekket selvhandikapping som vil bli sett opp mot variabler som definerer prestasjonsnivå, samt trekkangst og global selvfølelse. I dette avsnittet vil jeg diskutere resultatene i forhold til hypotesene fremsatt tidligere i oppgaven.

Hypotese 1: Selvhandikapping er forbundet med lavere prestasjon

Resultatene i studien virker i stor grad støttende for hypotesen. Score på SHS var signifikant lavere dersom spillerne ikke hadde landslagserfaring (figur 3) og aldri hadde vært på landslag (figur 4). Dette indikerer at bruken av selvhandikappingsstrategier er mer utbredt hos spillerne som ikke er på aldersbestemte landslag. Score på SHS viste i studien en signifikant positiv korrelasjon med egenvurdering (tabell 1), samtidig som HSH rangerer seg signifikant lavere enn LSH (figur 8). Score på SHS korrelerer også signifikant positivt med trenervurdering (tabell 2), hvilket tilsier at spillerne høyt disponert for selvhandikapping blir vurdert lavere av både sine trenere og av seg selv, og holder dermed sannsynligvis et lavere prestasjonsnivå.

Funnene i studien støttes av forskning gjort i det akademiske felt (f.eks. Elliot & Church, 2003; Gadbois & Sturgeon, 2011; McCrea & Hirt, 2001; Zuckerman et al., 1998), og også noen studier fra idrettsdomenet (Coudevylle et al., 2008b; Elliot et al., 2006). I idrettsdomenet har resultatene vært mer tvetydige, og ved flere tilfeller har forfatterne støttet seg på den akademiske litteraturen når de har foreslått at selvhandikapping virker skadende på en prestasjon.

Resultatene i studien skiller seg fra Ryska (2002), som fant at selvhandikapping hadde et positivt forhold til prestasjon hos visse deltagere. Ryska fant en positiv sammenheng hos deltagerne med relativt lav selvtillit. Dette kan knyttes til selvfølelse da det har vært foreslått at individer med lav selvfølelse, bruker mer selvhandikappingsstrategier *fordi* de har lavere selvtillit (Coudevylle, Gernigon, & Ginis, 2011). I mangel av et mål på selvtillit i mitt studie blir det vanskelig å kontrollere for dette. Det kan være mange grunner til at resultatene til Ryska (2002) skiller seg fra mine. I sitt studie har Ryska

(2002) brukt kroppsøvingselever, hvilket ikke sier noe om nivået elevene ligger på fysisk. Det er nedfelt i studiets natur at unge toppspillere har nådd et visst nivå ved at de deltar på elitenivå. Ryska fant i tillegg bare et positivt i forhold til situasjonell selvhandikapping, men resultatene var ikke mediert av trekket selvhandikapping. I mitt studie måles disposisjon for selvhandikapping eller trekket selvhandikapping, og vi har ingen tydelige resultater som kan motstride at selvhandikapping i en enkelt situasjon kan virke positivt på prestasjonen. Det eneste som kan antydes er at i dette studiet hadde trekket selvhandikapping en negativ sammenheng med prestasjonsvariablene som brukes.

Flere studier har vist at påståtte- og atferdshandikapp har forskjellig innvirkning på en prestasjon (Coudevylle et al., 2008b; Elliot et al., 2006). Elliot og kolleger (2006) understreker at det er en forskjell mellom de to typene, men fant at begge typer handikapp viste seg å undergrave prestasjon. Coudevylle og kolleger (2008b) fant ingen signifikant sammenheng mellom påståtte handikapp og prestasjon, mens atferdshandikapp hadde en negativ sammenheng med prestasjon. Dette er i tråd med Leary og Sheppards (1986) påstand om at de to typene handikapping er vesentlig forskjellige. Siden trekket selvhandikapping ikke sier noe om hvilke av disse typene selvhandikapping som brukes mest, kan det være vanskelig å trekke noen slutninger om dette i forbindelse med denne studien. Verdt å merke seg er Coudevylle og kolleger (2008b) påviste forskjellige determinanter for de to, og påviste at selvfølelse korrelerte negativt med påståtte handikapp, og at "self-efficacy" korrelerte negativt med atferdshandikapp. Den tydelige korrelasjonen med selvfølelse (tabell 4) kan lede oss til å tro at påståtte handikapp er det vanligste for deltagerne i denne studien, men mangel av mål på "self-efficacy" gjør at det er vanskelig å ta et standpunkt i forhold til dette.

Bailis (2001) peker på at fordelene ved selvhandikapping virket større enn kostnadene hos utøvere på universitetsnivå. Som forfatteren selv sier har studiet begrenset overføringsverdi grunnet få deltagere (n=29) fra kun to idretter. Bailis foreslår også at resultatene kan være preget av at observasjonen av utøverne kun foregikk i fire måneder, og at deltagere som tidligere har utvist kronisk bruk av selvhandikapping allerede kan ha mistet retten til å delta på nivået. Dette kan også være tilfelle i min studie, og det kunne vært interessant å gjøre en oppfølgingsstudie på de samme spillerne for å se hvorvidt HSH er overrepresentert i en "drop-out" gruppe.

Høyere oppfattet kompetanse har i tidligere studier vært linket til mindre bruk av selvhandikappingsstrategier (f.eks. Ommundsen, 2001; 2004). Resultatene i denne studien demonstrerte på en liknende måte et negativt forhold mellom egenvurdering og selvhandikapping (tabell 1), samtidig som HSH rangerte seg signifikant lavere enn LSH (figur 8). Score på SHS korrelerer signifikant positivt med trenervurdering (tabell 2). En mulig forklaring på diskrepansen mellom disse er at HSH gruppen er kroniske selvhandikappere. Tar man i betraktning at HSH vil rapportere mindre nedgang i egenkompetanse ved en ikke suksessfull konkurranse (Greenlees et al., 2006), og at en prestasjon kan vurderes mindre fordelaktig dersom den kommer fra en selvhandikapper (Cox & Giuliano, 1999; Rhodewalt et al., 1995), kan diskrepansen mellom oppfattet kompetanse hos spilleren selv og hos treneren vokse seg større over tid.

Selvhandikapping vil kunne beskytte spilleren på kort sikt, men et paradoks er at spillerne kanskje vil bli enda mer usikre neste gang, og fortsatt ha det samme presset på seg i forhold til at de ikke tok ansvar for prestasjonen sin ved forrige anledning. Siden man til enhver tid sammenlikner seg med de beste i sin årsklasse vil mangel på utvikling kunne føre til lavere rangering av seg selv over tid. Det kan tenkes at HSH får stadig større problemer med å forsvare sin egen oppfatning av egenkompetanse.

Et annet problem hos kroniske selvhandikappere er at det over tid kan bli vanskeligere å overbevise omverdenen om troverdigheten til handikappene. Dersom handikappet skal fungere i henhold til spillerens intensjon er det viktig å gjøre handikappet så troverdig som mulig (figur 1). De mest troverdige handikappene kan være de observerbare atferdshandikappene (Arkin & Baumgardner, 1985), men det har også vært foreslått at atferdshandikapp reduserer sjansen for en god prestasjon mer enn å bare hevde ett handikapp (Arkin & Baumgardner, 1985; Coudevylle et al., 2008b). De lave vurderingene av HSH kontra LSH (figur 8) kan stamme fra at trenerne vurderer dem dårlig fordi de er klare over at de bruker slike strategier, eller det kan stamme fra at HSH faktisk er mindre gode spillere. Det er en klar korrelasjon mellom trener og spillervurderinger, så det kan dermed foreslås at de som vurderer seg selv dårlig, også blir vurdert dårlig av sine respektive trenere. Dersom spillerne aldri presterer opp mot det de selv mener er sitt potensiale fordi de alltid har ytre faktorer å skylde på, vil dette opprettholde presset de føler på å prestere selv om trenerne rangerer dem lavt.

Resultatene vedrørende alder og selvhandikapping viser i dette studiet en svak ikke signifikant tendens til sammenheng, noe som indikerer en tendens til mindre bruk av selvhandikapping jo eldre spillerne blir. Ingen aldersgrupper er overrepresentert i verken HSH eller LSH gruppen. Det er derfor ikke kommet fram tydelige sammenhenger mellom alder og selvhandikapping, annet enn at det er signifikant korrelasjon mellom underelementet ”Useriøs oppladning og forberedelse til kamp”. Noe som indikerer at deltagerne er mindre disponert for å bruke denne typen påståtte handikapp etter hvert som de blir eldre. På en annen side kan det argumenteres for at yngre spillere ikke ser dette som en måte å selvhandikappe på, men rett og slett ikke ser like stor verdi i god forberedelse når de er unge. Som prestasjonsmål har alder vist seg å være vanskelig å bruke tilstrekkelig, siden alder på ingen måte er normalfordelt i materialet. Nivået blir stadig spisset etter hvert som spillerne blir eldre, og dette viser seg spesielt hos spillerne som er eldre enn junioralder. De er avhengige av å forsvare en plass i en seniorlagsstall, og dermed er disse i klart mindretall i undersøkelsen. Antall landskamper korrelerer også signifikant med alder (tabell 4), og denne korrelasjonen spiller også en forstyrrende rolle i forholdet mellom selvhandikapping og antall landskamper. Dette kan anses å være ganske naturlig da sjansen for å få flere landskamper øker ettersom spillerne blir eldre.

Det fremkommer tydelige korrelasjoner mellom selvhandikapping og spillernes rangering av viktigheten av å prestere bra på trening og i kamp (tabell 5). I tillegg rangerer HSH gruppen det som signifikant mindre viktig å prestere bra på trening og i kamp, i forhold til LSH (figur 11).”... reporting that one doesn’t care about competent performance is likely to have a negative impact on effort expenditure, persistence, and accordingly, performance (Prapavessis, Grove, Maddison, & Zillmann, 2003; Steele & Aronson, 1995)” (Elliot et al., 2006 s. 347). Dersom man rangerer det å prestere som viktig, legger man mer stolthet i prestasjonene, og signaliserer overfor andre at man i sterk grad identifiserer seg med disse prestasjonene. Muligheten er til stede for at spillerne bruker dette som en selvhandikappingsstrategi i seg selv. Treningssinnsats har dessuten også vist seg å ha sammenhenger med selvhandikapping (Bailis, 2001; Rhodewalt et al., 1984). Dersom utøvere er usikre på utfallet, og selvfølelsen avhenger av suksess, kan det være fristende å ty til slike strategier som sikrer deg ved dårlig utfall. Finez og kolleger (2011) sier at når selvhandikappere og individer med lav selvfølelse bryr seg mye om et område, kan alle situasjoner relatert til området fremstå

som egostrasler. Derfor kan det virke som det er strategisk lurt for HSH å rangere å prestere bra som mindre viktig, slik at de kan unngå så mange som mulig av disse truslene.

HSH rangerer seg mindre trygge på trenere og i gruppa enn LSH (figur 11), samt at det finnes signifikante negative korrelasjoner med SHS (tabell 5). Usikkerhet rundt en prestasjon er i seg selv motivasjon for selvhandikapping (Berglas & Jones, 1978). Tidligere forskning har foreslått at når gruppesamhørigheten er høy, vil dette føre til mer press på gruppemedlemmene, og motivere HSH til å bruke selvhandikappingsstrategier (Carron et al., 1994; Hausenblas & Carron, 1996). Resultatene i denne studien tyder på det motsatte, nemlig at dersom man er trygg i gruppa vil dette kunne få spillerne til å føle mindre press på å prestere, og dermed ha mindre bruk for selvhandikapping. Trygghet i gruppa kan tenkes å motvirke usikkerhet i forbindelse med en prestasjon. Hvis spillerne er trygge i gruppa kan dette gjøre terskelen høyere for hva som gjør dem usikre på seg selv i forhold til prestasjonen.

Som alternativ forklaring på at høy gruppesamhørighet fører til mer handikapping, har Carron og kolleger (Carron et al., 1994; Hausenblas & Carron, 1996) foreslått at utøvere som opplever sterk gruppesamhørighet tør å rapportere om hindringene. Resultatene i denne studien sier mot denne antagelsen, da spillerne som rangerer seg som trygge i gruppa er mindre disponert for selvhandikapping. I utgangspunktet er undersøkelsen anonym, men som nevnt tidligere kan resultatene være farget av at det var lov å prate sammen under testingen, slik at spillerne kan ha nølt med å ”innrømme” selvhandikappingstendenser. I tillegg bør det nevnes at sosial støtte har vist seg å virke gunstig inn på en prestasjon i noen sammenhenger (Rees & Freeman, 2010). Dette kan være en mulig forklaring på hvorfor HSH, som føler seg mindre trygge på trenere og i gruppa, presterer dårligere enn LSH. Det bør dog ikke legges for mye i disse resultatene med tanke på at den eksperimentelle undersøkelsen ble gjort på nybegynnere i golf, som er annerledes enn populasjonen i denne studien. Til slutt i denne seksjonen bør det nevnes at trygghet og frykt for feil ikke bør tillegges mye vekt, da de er ”single-item¹²”

¹² Enkeltspørsmål som ikke inngår i et måleinstrument. Det engelske begrepet brukes i denne oppgaven fordi det er mer presist.

spørsmål, og skiller seg på denne måten metodisk fra tidligere forskning (f.eks. Carron et al., 1994; Hausenblas & Carron, 1996).

Hypotese 2: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med lavere selvfølelse.

HSH gruppen scorer signifikant lavere på selvfølelse enn LSH gruppen (figur 9). Dette understøttes også av at score på SHS korrelerer positivt med score på selvfølelse (tabell 4). Resultatene styrker dermed hypotesen.

Tice (1991) hevder at selvhandikapping kan brukes til å både forsterke og beskytte selvfølelsen. Dersom dette hadde forekommet i like stor grad, ville det ikke vært så synlige resultater i forhold til selvfølelse og selvhandikapping. McCrae og Hirt (2001) sier at "augmenting success may be considered too risky for the self-handicappers because doing so only raises the expectations of others and may necessitate conquering the task yet again" (s. 1379). Dette kan være grunnen til at selvhandikapping brukes mest som en selvbeskyttelsesstrategi, noe som virker sannsynlig i henhold til resultatene i denne studien. Samtidig viser forskningen at det er få andre studier som har påvist selvforsterkende bruk av selvhandikapping (Prapavessis et al., 2004). Å beskytte selvfølelsen er mer utbredt enn å forsterke den ved hjelp av selvhandikappingsstrategier, og de fleste forskere tolker selvhandikapping som en selvbeskyttende regulatorisk strategi (Elliot et al., 2006). "A handicap that offers enhancement of success, but no protection against failure should appeal mainly to people with high self-esteem. A handicap that offers the opposite – namely, protection but not enhancement – should appeal primarily to those with low self-esteem" (Tice, 1991 s. 712). Siden spillerne i HSH gruppen scorer signifikant lavere enn LSH på selvfølelse, kan dette også indikere at spillerne i dette studiet bruker selvhandikapping som en strategi for selvbeskyttelse.

Tice (1991) hadde i sin undersøkelse veldig fokus på om selvforsterkende bruk av selvhandikapping kunne forekomme, og elementene var formulert ut fra et slikt ståsted. Dette kan være en mulig forklaring på at resultatene i dette studiet skiller seg fra Tices. Ett eksempel på et slikt element er "If I do not practice much and do very well on the evaluation, that suggests that I have extremely high ability" (Tice, 1991). I denne sammenhengen kan det også hevdes at SHS elementene i min studie er formulert slik at

de fungerer beskyttende (se vedlegg E) og at det dermed er vanskelig å fange opp selvhandikapping som selvforsterkende atferd i dette studiet.

Selvfølelse har i tidligere studier vist seg å virke som en negativ mediator på trekket selvhandikapping og hindringer mot prestasjon (potensielle handikapp) (Prapavessis & Grove, 1998). Dette er i tråd med resultatene i denne studien, selv om slike sammenhenger bør trekkes med forsiktighet grunnet tversnittstudiets natur. Funnene til Prapavessis og Grove foreslår at golfspillere med en disposisjonell tendens til å handikappe, bruker mer hindringer før en konkurranse fordi de har lav selvfølelse. Ifølge dette resonnementet vil deltagerne i HSH gruppen som har høy selvfølelse, ikke ta i bruk handikapp til tross for sin disposisjon mot dette. Dette har ikke vært mulig å måle i denne studien, men kan være aktuelt å følge opp for fremtidig forskning. I denne sammenhengen kunne det vært interessant å plukke ut og analysere de få deltagerne som scorer høyt på både selvfølelse og er høyt disponert for selvhandikapping.

Hypotese 3: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med høyere angst.

Resultatene styrker hypotesen ved en signifikant negativ korrelasjon mellom angst og selvhandikapping (tabell 4), samt at HSH scorer signifikant høyere på angst enn LSH (figur 9). I tillegg er spillerne som rangerer mer frykt for feil mer disponert for selvhandikapping (tabell 5), og HSH scorer høyere enn LSH på frykt for feil (figur 11).

Grunnen til at mennesker som opplever høy angst i forbindelse med utøvelse av en spesiell aktivitet ønsker å fortsette, kan være vanskelig å spå. For fotballspillere på dette nivået er det naturlig å tro at de bryr seg mye og identifiserer seg i stor grad gjennom fotballen. ”Anxiety is aroused when important values and goals are threatened under conditions of ambiguity about what will happen and when we have only limited personal resources to pit against the threat, which increases our sense of vulnerability” (Lazarus, 2000 s. 243). Høy angst kan derfor i dette tilfellet bety at aktiviteten er veldig viktig for spillerne, og når de da opplever negative følelser i forbindelse med aktiviteten kan selvhandikapping være med på å gi et pusterom i forhold til en prestasjon, eller bidra til at angsten oppleves mer fasiliterende (Coudevylle et al., 2008a; Deppe & Harackiewicz, 1996). Dette støttes også av Bailis’ (2001) funn om at utøvere som

høyere disponert for selvhandikapping rapporterte høyere nivåer av optimal opplevelse under konkurranse enn utøvere som var mindre disponert. Bailis nevner allikevel at man skal være forsiktig med å tolke for mye ut av hans resultater da utvalget i studiet er ganske lite.

Selvhandikapping kan senke prestasjonsangst ved å redusere presset på å prestere bra (Leary & Shepperd, 1986; Snyder, 1990). Flere studier har forsøkt å bevise at selvhandikapping fører til mindre angst, uten å klare å finne beviser for annet enn at angsten kan virke mer fasiliterende for prestasjonen etter handikappingen (Coudevylle et al., 2008a; Ryska et al., 1998). Resultatene i dette studiet er i henhold til tidligere forskning, men det er blitt målt trekkangst, og ikke hvorvidt angsten virker fasiliterende. Fremtidig forskning vil kunne klargjøre dette spørsmålet ytterligere.

Frykt for feil kan anses å være en manifestering av angst. ”... by definition, self-handicapping occurs when guarding against the negative implications of failure is more important than actually attaining success” (Elliot & Church, 2003 s. 371). I selve begrepet ligger det en antagelse om at frykt for feil spiller en viktig rolle for selvhandikapping, og det er dermed ikke overraskende at resultatene viser støtte for denne hypotesen. I det akademiske felt har frykt for feil vist seg å positivt predikere selvhandikapping (Elliot & Church, 2003). Det er også i tråd med at selvhandikapping har vist seg å redusere negative følelser i forbindelse med en prestasjon (Bailis, 2001; Deppe & Harackiewicz, 1996).

For å kunne si noe om selvhandikappingens påvirkning på angst er det viktig å vite noe om deltagerens persepsjon av angsten (Coudevylle et al., 2008a). Det hadde vært større mulighet for å si noe om effektene av selvhandikapping på angst med en annen metodisk tilnærming slik at det kunne vært mulig å si noe om retningen på og deltagerens persepsjon av angsten. Et viktig poeng i denne sammenhengen er at skalaen for å måle hvorvidt angst virker fasiliterende eller hemmende har fått kritikk for å ikke være reliabel (Lundqvist, 2006). Lundquist viser i ett av studiene i sin doktorgradsavhandling at dersom man setter angstelementet i par med retningsselementet, viser det seg at de angstelementene som deltagerne rangerer som fasiliterende, sjelden var høye eller moderate. Selv om totalscoren på skalaen kan vise fasiliterende, viser det seg dermed at dette sjelden passer med det aktuelle

angstelementet. Hun argumenterer derfor for at den fasiliterende før-konkurranse tilstanden vi her snakker om, sannsynligvis er karakterisert av selvtillit, ingen eller lav grad av angst, i tillegg til distinkte positive følelser som ikke blir fanget opp av angstskaalen (Lundqvist, 2006).

Som tidligere nevnt kan selvhandikapping motiveres av selvbeskyttelse. Den mest ekstreme form for selvbeskyttelse i denne sammenhengen er å fjerne seg helt fra disse situasjonene ved å slutte å bedrive aktiviteten. I oppfølgingsstudiet vil det bli mulig å slå fast om HSH har en høyere ”drop-out” rate enn LSH, og på denne måten finne ut om selvhandikapping kan fungere som en prediktor for ”drop-out” i idrett slik det har vist seg å kunne gjøre på andre områder (f.eks. Richards et al., 2002). Dog bør det nevnes at ”drop-out” i en elitepopulasjon som dette sannsynligvis vil være preget av seleksjon til neste nivå, men selvhandikapping kan allikevel spille en rolle.

På subskalaene i SAS-2 er det størst forskjell mellom LSH og HSH på konsentrasjonssvikt (figur 10). Dersom det skal spekuleres i hvorfor nettopp denne subskalaen viser størst forskjell mellom HSH og LSH, er det mulig å se på konsentrasjonssvikt som en del av den selvhandikappende atferden i henhold til figur 1. En spiller som eksempelvis bruker andre forstyrrende hendelser i livet som unnskyldning for å prestere dårlig (blant de vanligste hindringene rapportert av idrettsutøvere (Prapavessis et al., 2004)), kan forsvare svikt i konsentrasjonen på trening eller i kamp på bakgrunn av de andre forstyrrende elementene. Dermed kan dette brukes som et handikapp som oppfyller kravene for at det skal kunne brukes etter intensjonen (figur 1).

5.1 Generell diskusjon

Funnene i denne studien er i stor grad i samsvar med tidligere forskning. Resultatene har vist støtte til hypotesen om at selvhandikapping er forbundet med lavere prestasjon, samtidig som høy disposisjon for selvhandikapping er forbundet med lavere selvfølelse og høyere angst.

Flere studier har påvist at det finnes positive korttidseffekter ved selvhandikapping, som for eksempel at angst virker mer fasiliterende for en prestasjon, beskyttelse eller forsterkning av selvfølelse, overdrivelse av ferdighetsattribusjon og i noen tilfeller også

positiv innvirkning på en prestasjon (Bailis, 2001; Coudevylle et al., 2008b; Deppe & Harackiewicz, 1996; Ryska, 2002; Tice, 1991). I dette studiet ble det ikke funnet linker til positive effekter i forhold til prestasjon. En mulig forklaring kan være at dette er tilfelle for utøvere som bruker disse strategiene (ubevisst eller bevisst) sporadisk. Dette støttes av at Ryska (2002) viste at situasjonell selvhandikapping virket positivt på en løpsprestasjon. Det er dermed deltagerne som brukte selvhandikappingsstrategier i den gitte situasjonen som klarte å utnytte dette til noe positivt i forhold til prestasjonen. Forholdene ble ikke mediert av disposisjonell selvhandikapping, hvilket ikke passer med mine resultater. Noe av grunnen til at det virker som at utøvere som scorer høyt på disposisjonell selvhandikapping presterer dårligere, er at disse utøverne er mer tilbøyelig til å bruke slik atferd ofte. Dette kan i sin tur minske sannsynligheten for at strategiene fungerer slik som de er tiltenkt (figur 1). Forskning i det akademiske felt har vist at objektivt samme prestasjon kan bli vurdert mindre fordelaktig når de kommer fra en selvhandikapper (Cox & Giuliano, 1999; Rhodewalt et al., 1995). En spiller som blir gjenkjent som en habituell selvhandikapper vil ha mye større vanskeligheter med å overbevise omgivelsene om at handikappet er troverdig, sosialt akseptert og ukontrollerbart, hvilket er viktig for at det skal fungere positivt (figur 1). En mulig forklaring på Ryskas (2002) resultater er at deltagerne som presterte bra etter situasjonell selvhandikapping enda ikke er gjenkjent som habituelle selvhandikappere. Et viktig poeng blir fremsatt av Baumeister (1997) "Inflated self-appraisals, however should be especially likely to receive bad feedback" (s. 147). Dette kan antyde at dersom selvhandikappingsstrategiene fungerer i henhold til planen (figur 1), kan dette friste spilleren til å fortsette med slik atferd. Over tid kan dette føre til at selvbildet ikke står i stil med de faktiske ferdighetene, og mange situasjoner kan oppleves som en egotrussel. Dette blir jo spekulasjoner i forhold til langtidseffekter av selvhandikapping, men allikevel verdt å merke seg. En glimrende spiller som anser seg å være en glimrende spiller vil oppleve færre trusler mot selvfølelsen sin enn en middels spiller som anser seg selv å være glimrende, hvilket igjen kan føre til mer bruk av slike strategier.

Greenleess og kolleger (2006) fant i sin studie støtte for teorien om korttidsfordeler med selvhandikapping i idrett. De fant at HSH judoutøvere rangerte større økning i oppfattet ferdighet ved suksess, og mindre senkning i oppfattet ferdighet ved dårlig prestasjon, sammenliknet med LSH. Det at mindre nedgang i sin egenvurdering av kompetanse er

en fordel, blir en sannhet med modifikasjoner i dette tilfellet. Greenlees og kolleger (2006) nevner også at de trenger å undersøke mer om langtidseffekter før de sier noe sikkert om påvirkningen på prestasjon. I et lagspill som fotball er man ikke bare avhengig av å fungere individuelt, men også som del av et lag (Bergo et al., 2002). Tatt i betraktning at en spiller til slutt skal vurderes av andre (for eksempel trener) for å vurdere hvorvidt spilleren er god nok til å forsvare en plass på laget, blir det tydelig at det å bevare troen på seg selv ikke er nok i fotball. Selvhandikapping etter en ikke suksessfull prestasjon kan skape tvil om hva som var den virkelige årsaken til feilingen, og at gjøre at spillerne ikke tar tilstrekkelig ansvar for prestasjonen. Dette kan føre til at potensiell læring som følge av å feile ikke finner sted. Hos kroniske selvhandikappere kan diskrepansen mellom trenervurdering og spillerens vurdering av seg selv vokse seg større over tid, og gjøre behovet for strategier for å unngå å føle seg inkompetent større. Dette støttes av funn i det akademiske felt om at selvhandikappere scorer lavere på tilpasning hvilket igjen fremprovoserer mer selvhandikapping i en ond sirkel (Zuckerman et al., 1998). I dette studiet ble det ikke funnet signifikante forskjeller mellom HSH og LSH i forhold til diskrepans mellom egen- og trenervurdering.

HSH scorer i denne studien høyere på angst og lavere på selvfølelse i forhold til LSH. Dette kan indikere at de bruker selvhandikapping som en strategi for å hanske med negative følelser og å beskytte selvfølelsen sin. Det at de som presterer dårlig bruker slike strategier for å bidra med en alternativ forklaring på en dårlig prestasjon er ikke overraskende. Dette kan tyde på at spillerne ikke har gitt opp håpet om en god prestasjon. En stor kilde til angst i konkurranseidrett er at offentlige konkurranser avslører for alle som vet om den, inkludert atleten selv, kompetansen deres i idretten (Lazarus, 2000). Spillerne bryr seg om utfallet av prestasjonen, tar i bruk strategier for å beskytte eller forsterke sitt eget selvbilde og prøver å gi seg selv et "pusterom" for å kunne prestere (Deppe & Harackiewicz, 1996). Selvhandikapping har i tidligere studier blitt koblet til manglende treningsinnsats og redusert treningsmengde (Bailis, 2001; Rhodewalt et al., 1984). Dette er atferd som kan trenge litt tid før det skal slå negativt ut. Derfor kan det tenkes at senkning av angst og press gir rom til å prestere, men er skadelig over tid. Rhodewalt og kolleger (1984) nevner at de grunnet problemer med logistikk ikke var i stand til å samle inn relevant data for å undersøke effektene selvhandikapping har direkte på deltagernes prestasjon, selv om dette egentlig var et viktig spørsmål i deres studie. Angst trenger ikke alltid å være skadelig for prestasjonen,

og det har vært hevdet at for lite angst kan være kontraproduktivt (Lazarus, 2000). I dette studiet har dog angst vist seg å korrelere signifikant negativt med egen- og trenervurdering (tabell 4), hvilket kan tilsi at de som scorer høyere på angst rangeres lavere av både seg selv og trenere. Dermed kan det foreslås at de holder et lavere nivå.

Selvhandikappere kan være motivert av ”performance avoidance goals” (Elliot et al., 2006). Når utgangspunktet er at selvhandikappere ønsker å unngå å feile virker det litt mot sin hensikt å lage hindringer for sin egen prestasjon. Det er imidlertid viktig å skille mellom to typer feiling; global og situasjonell. Som Elliot og Church beskriver det: ”The self-handicappers use of obstacles may enhance the likelihood of failure, but the attributional ambiguity created by the obstacles functionally eliminates the possibility of global failure” (Elliot & Church, 2003 s. 389). Uten hensyn til nivået på selvfølelsen, kan det tenkes at spillerne bruker selvhandikapping som selvbeskyttelse grunnet frykten for å fremstå dårligere enn de føler at de er, og ønsker å fremstå for andre (Midgley & Urda, 2001).

Til tross for ganske tydelige resultater i denne undersøkelsen oppfordres resultatene til å benyttes med forsiktighet, da hele bildet fortsatt ikke er avdekket. Det er sjelden sterke korrelasjoner selv om de er signifikante. I denne sammenhengen er det også viktig å ta i betraktning variabler som ikke er implementert i dette studiet. Målsetting og prestasjonsklima har tidligere vist seg å påvirke både selvhandikapping og prestasjon (Elliot et al., 2006; Ntoumanis et al., 2009; Ommundsen, 2004), og når man skal se på det store bildet er det vanskelig å komme utenom disse. Elliot og kolleger (2006) fant eksempelvis sterke beviser for sin hypotese om at ”performance avoidance goals”, i motsetning til mestrings- og ”performance approach¹³” goals, ville undergrave prestasjon *fordi* de fører til atferds og selvrapportert selvhandikapping som, i sin tur, fører til prestasjonsnedgang.

Det kan også være tilfelle at de sprikende resultatene bunner ut i forskjellig operasjonalisering av både prestasjon- og selvhandikappingsinstrument, og dette er også et problem når jeg forsøker å sammenlikne med tidligere studier. Til tross for at det kan

¹³ Mål som ønsker å oppnå noe, som motsetning til å unngå noe. Beholder engelsk begrep grunnet mangel på en god norsk oversettelse.

hevdes at selvhandikappingens forhold til prestasjon er et område som ikke er godt dekket opp av forskningen (Ginis et al., 2007; Maddison & Prappavessis, 2007; Prappavessis et al., 2004), har det vært flere forsøk på å si noe om disse sammenhengene. En av grunnene til at dette studiet er interessant i denne sammenhengen er at de aller fleste andre undersøkelser som er gjennomført er utført på langt færre deltagere, og det er interessant å se om det gjør seg gjeldende over en hel populasjon. I dette tilfellet unge toppspillere i fotball.

5.2 Implikasjoner for trenere og idrettspsykologer

Selvhandikapping er en selvpresentasjonsstrategi som hypotetisk sett kan ha kortsiktige fordeler, men virker å være en strategi som først og fremst brukes som selvbeskyttelse, og ikke er fordelaktig på lengre sikt. Dette kan gi føringer for hvordan trenere og idrettspsykologer skal behandle spillere som tar i bruk denne typen strategier.

Dersom vi starter helt tilbake med selvhandikappingens fremvekst som begrep, nevner Berglas og Jones (1978) at spesielt de som fikk feilaktig positiv feedback etter den første testen (noncontingent success feedback, nevnes også i mange andre studier) valgte å ta i bruk selvhandikappingsstrategier. Mangelen på sammenheng mellom deres prestasjon og suksessfull tilbakemelding (outcomes) lagde en usikkerhet om hvorvidt de kunne reprodusere slike utfall. Som trener kan en dermed legge mer press på spilleren din dersom en gir positiv feedback uten at spilleren ser sammenhengen. Dette stiller krav til at tilbakemeldingene må være spesifikke, og spilleren må ha muligheten til å gjenkjenne det som var positivt. Forskjellen er stor på å tenke ” jeg føler at det jeg presterte dårlig, men treneren trøster meg sikkert” og ” jeg føler jeg presterte dårlig, men treneren mener jeg gjorde en flott defensiv jobb selv om det offensive ikke satt like bra. Han har sikkert rett”. Dette kan få implikasjoner for trenere og idrettspsykologer i form av at de må tenke seg nøye om før de gir positiv feedback til sine utøvere. Dersom spilleren selv vet at prestasjonen ikke var god, kan dette føre til at den positive omtalen oppfattes som noncontingent positive feedback, og dermed vil spilleren forsøke å opprettholde det positive inntrykket ved å ta i bruk lite fordelaktige strategier, som for eksempel selvhandikapping. Det som kan være et forsøk på å bygge opp spillerens psykisk fra trenerens side, kan paradoksalt nok føre til lite hensiktsmessige strategier for spilleren.

Bailis (2001) argumenterer for at selvhandikapping er en motsetning til de mentale forberedelsesteknikkene som for tiden blir forfektet i idrettspsykologien. ”For athletes who are high in dispositional self-handicapping, however, enhancing performance is not a paramount concern; protecting self-esteem and public image are” (s. 221). Spilleren som scorer høyt på disposisjonell selvhandikapping har dermed et usunt fokus i forhold til en best mulig prestasjon. Selvhandikappere er villige til å ofre suksess, som motsetning til å risikere å feile. Allikevel bør trenere og idrettspsykologer være veloverveide når de tar tak i selvhandikappende atferd hos atleter. Du kan ta fra dem psykologisk beskyttelse (Coudevylle et al., 2008a). Coudevylle og kolleger fant beviser i sin studie for at selvhandikapping hjelper å snu angsten til noe positivt, men de sier ikke noe om det var negative effekter av selvhandikapping på prestasjon. I dette studiet blir det avdekket et negativt forhold til prestasjon samtidig som HSH har høyere angst. Dette kan tyde på at selvhandikapping brukes for å takle angsten, og kanskje snu persepsjonen av den. Angst kan være en motivasjon for selvhandikapping, og i stedet for å la spillerne takle angst på denne måten, kan det forfektes andre, og mindre skadelige psykologiske strategier, for å takle angsten. Eksempelvis kan det nevnes at Hanton og Jones (1999) fant at deltagerne i deres studie opplevde angsten mer fasiliterende, etter et intervensjonsprogram som besto av blant annet målsettingstrening, visualisering og selvsnakk¹⁴.

Forbindelsen mellom selvhandikapping, angst og selvfølelse kommer frem i dette studiet så vel som i tidligere studier (f.eks. Coudevylle et al., 2011). Trenere og idrettspsykologer må forsøke å se helheten, og ikke fokusere på selvhandikappingen som er en strategi for å takle utfordringene utøveren står ovenfor. Tar man fra spillerne muligheten til å beskytte seg selv kan det gjøre saken enda verre, og følgene av dette er det vanskelig å si noe om på forhånd. Til tross for at det viser seg å være signifikante sammenhenger mellom selvhandikapping og svakere prestasjon, kan det være andre underliggende motiver for slik atferd, som for eksempel angst eller lav selvfølelse. Å ta tak i disse problemene direkte, og heller prøve å senke angsten eller heve selvfølelsen på en annen måte, kan være en mer fruktbar innfallsvinkel enn å bare ta fra utøverne muligheten til å selvhandikappe.

¹⁴ Oversettelse av det engelske begrepet self-talk.

I denne sammenhengen er det viktig å ta i betraktning at det er et fåtall spillere som har tilgang på idrettspsykologer i klubbene sine i disse årsklassene, selv om det faktisk er unge elitespillere. Det kan argumenteres for at dette kan la seg ordne dersom spiller, foreldre eller trener tar initiativ selv, men allikevel er nok terskelen litt høy for dette. Dermed er det viktig at også trenere har en viss kjennskap til slike fenomener, og at de må være oppmerksom på sin egen rolle. Dersom en trener har gjenkjent en habituell selvhandikapper, kan det være lett å bli irritert over at spilleren prøver å fraskrive seg ansvaret for sine egne prestasjoner. Avslutningsvis i denne seksjonen er det viktig å påpeke at det til tider vil oppstå hindringer i forbindelse med en prestasjon, og det må være lov for spillere å fremsette disse uten å bli stemplet som en selvhandikapper. Faren for å overanalysere atferd er til stede.

5.3 Metodiske overveielser og svakheter ved studien

Metoden benyttet i dette studiet er en kvantitativ survey i form av et tverrsnittsstudie der data er samlet inn i et begrenset tidsrom. Det sentrale ved en tverrsnittsundersøkelse er at dataene stammer fra samme tidspunkt, og det vil være mulig å si noe om strukturer, men vanskelig å si noe om prosesser (Thomas et al., 2005). Det har vist seg i studiet at det finnes en mengde sammenhenger mellom selvhandikapping og andre variabler, men det er vanskelig å si hva som påvirker hva. Som et eksempel er det påvist sammenheng mellom både selvfølelse og selvhandikapping og angst og selvhandikapping. I denne sammenhengen bør det tas i betraktning at det sannsynligvis også finnes en sammenheng mellom disse to. Hvordan man føler seg generelt og hvordan man føler seg med seg selv, er ganske nært knyttet sammen.

Tidligere studier har vist at bruken av selvhandikappingsstrategier varierer i løpet av en konkurransesesong (Bailis, 2001), og at oppfattet viktighet av den forestående eventen spiller en rolle i denne sammenhengen (Bailis, 2001; Hausenblas & Carron, 1996; Self, 1990). Dette studiet har grunnet logistikk ved innsamling og sin størrelse, blitt spredt utover en lengre periode, til tross for at det er et tverrsnittsstudie. Dermed er det vanskelig å kontrollere for hvorvidt viktige eventer forekommer i nærheten av innsamlingen eller ikke. Det kan argumenteres for at dette er vanskelig å unngå uansett, grunnet at mange lag fra hver klubb deltar. Fremtidig forskning bør forsøke å kontrollere for dette, slik at alle får likt utgangspunkt ved utfylling.

En av de store styrkene i studien er også en av svakheten, nemlig størrelsen. Det er sjelden å få tilgang til en såpass stor og lite tilgjengelig gruppe, så når det ble klart at dette ville gå i orden, var det mange hensyn som måtte tas for å forsøke å få mest mulig ut av undersøkelsen. Det ble besluttet å benytte et langt spørreskjema for å få tak i mest mulig informasjon om gruppen når tilgangen faktisk var til stede. Det å beholde konsentrasjonen over lang tid er vanskelig, og kanskje spesielt for yngre mennesker. Det er enn viss fare for at noen kan ha gått lei og svart vilkårlig for å bli ferdig.

5.3.1 Instrumenter

Med tanke på å bruke landskamper som et type mål på prestasjon, har det i denne studien blitt lagt mest vekt på kategoriseringen av spillere i forhold til om de har vært på landslag eller ikke. Dette bunner ut i at slik skjemaet er lagt opp, er det opp til spilleren å huske hvor mange kamper han har på hvert av de aldersbestemte landslagene. Dette kan by på problemer dersom man skal huske langt tilbake, og derfor er det blitt gjort på denne måten. I tillegg viste alder seg å stå for noe av sammenhengen mellom selvhandikapping og antall landskamper, og derfor anses kategoriseringen å være bedre.

I hele studiet har det vært brukt trekkvarianter av måleinstrumentene. Angst, selvfølelse og selvhandikapping har vært målt med henholdsvis SAS-2, RSES og SHS. I SHS er det ikke mulig å si noe om hvorvidt det er atferds- eller påståtte handikapp som brukes. I et eksperimentelt studie kunne det blitt mye mer presist, men instrumentene vist god indre validitet, og fungerer godt ut fra at det er mange deltagere, og at undersøkelsen skal gjennomføres rent praktisk. Tidligere forskning har vist at trekket selvhandikapping og situasjonell selvhandikapping kan ha forskjellig innvirkning på en prestasjon (f.eks. Greenlees et al., 2006; Ryska, 2002). Dette støtter forslaget om at selvhandikapping bør bli studert i en sosial kontekst, i tillegg til å bli studert som et personlighetstrekk (Greenlees et al., 2006). Det kan hevdes at bildet ikke vises fullstendig ved å bare bruke trekket selvhandikapping, men med dette designet er det ikke mulig å måle situasjonell selvhandikapping.

Trygghet på trenere og i gruppa, viktighet av å prestere på trening og i kamp, samt frykt for feil på trening og i kamp er "single-item" spørsmål. Dette vil si at de ikke inngår i et større måleinstrument, men de er blitt inkludert for å prøve å gjøre bildet litt tydeligere. "Single-item" spørsmålene er mindre sterke metodisk (Gliem & Gliem, 2003), og dette

er grunnen til at de har blitt brukt for å støtte opp under andre resultater, og ikke som enkeltstående elementer i undersøkelsen.

Til slutt bør det nevnes at grupperingene HSH og LSH bygger på SHS, og når inndelingen skjer på denne måten kan det hevdes at korrelasjonsanalysene med SHS bare vil understrekes. Valget falt allikevel på å ta inkludere inndelingen, da studiet får mer tyngde, og dessuten kan svake korrelasjoner bli gjort mer tydelig med å dele inn på denne måten og kutte midtgruppen (SHS 22.1 – 29,9).

For å oppsummere kort kan funnene som er gjort i dette studiet, og i hele undersøkelsen generelt, med fordel etterprøves ved hjelp av andre metodiske tilnærminger.

5.4 Implikasjoner for fremtidig forskning

Forskningen på selvhandikapping har vært i stor vekst siden begrepet ble tatt i bruk, men det er fortsatt behov for bedre belysning av noen områder (Ginis et al., 2007; Maddison & Prappavessis, 2007; Prappavessis et al., 2004). Prestasjon er et eksempel på et slik område, og dette studiet kan være en god base å jobbe videre på.

Jeg har underveis i denne oppgaven pekt på hvordan forskningsmaterialet i denne undersøkelsen kan bygges videre på, og konkluderer med at ”Tippeligaen 14-21” er et godt grunnlag for videre arbeid, men at vi fortsatt er et stykke unna klare svar på flere områder. I dette studiet er det undersøkt selvhandikapping hos en populasjon som per definisjon er unge toppspillere. Fremtidig forskning vil kunne bruke disse dataene, og sammenlikne om slike strategier er mer utbredt hos spillere på et lavere nivå eller på tvers av idretter.

Selvhandikapping etter en dårlig prestasjon kan opprettholde selvfølelsen på kort sikt, men på lang sikt har det i det akademiske felt vist seg å være en lite fordelaktig strategi (Gadbois & Sturgeon, 2011; Zuckerman et al., 1998). Videre forskning kreves på hvorvidt selvhandikapping som en langtidsstrategi påvirker prestasjonen i idrettsdomenet, og hvordan selvhandikapping påvirker kortsiktig og langsiktig selvfølelse.

Det ser ut til å være en tendens til mindre disposisjon for selvhandikapping hos eldre utøvere. Om selvhandikappere mister retten til å delta, slutter frivillig fordi fotball blir en for stor trussel mot selvbildet, eller om de ”vokser opp” og legger av seg denne type atferd, hadde vært interessant å undersøke i et longitudinelt studie. Tendensen i forhold til alder, til tross for at den ikke er signifikant, kan tyde på at slike strategier blir mindre vanlig ettersom spillerne blir eldre. Fremtidig forskning bør ta tak i denne problematikken.

Sammenhengen mellom selvhandikapping og trygghet i gruppa og på trenere har også vist tydelige sammenhenger i dette studiet. ”The differences in perceived cohesion are particularly interesting for a self-presentational perspective, because they suggest that athletes with strong self-handicapping tendencies are inclined to shift responsibility for potential failure away from the self and onto the team” (Prapavessis et al., 2004 s. 24). Hvis dette stemmer kan det tilsi at dette bør motvirkes av trenere og idrettspsykologer fordi det kan føre til dårlig klima i laget. Dette bør undersøkes nærmere, og med sterkere metodiske verktøy, for å få tydeligere svar.

Deltagerne i studien er såpass unge burde det i fremtidig forskning også bør undersøkes hvorvidt selvhandikappingsstrategier påvirker mulighetene til å lære og utvikle seg. En god prestasjon på sikt er avhengig av at utøverne fortsetter å lære og utvikle seg, noe som kan være vanskelig dersom man eksternaliserer årsaken til en dårlig prestasjon, og ikke lærer av sine feil.

Fremtidig forskning bør kanskje også ta hensyn til rollen til selvtillit i sammenhengen mellom prestasjon og selvhandikapping. Coudevylle og kolleger (2011) konkluderer med at de gjennom å vise den medierende effekten av selvtillit i forholdet mellom selvfølelse og selvhandikapping, kaster de lys på de psykologiske prosessene som leder mennesker med lav selvfølelse til å bruke påståtte handikapp.

Fremtidig forskning bør forsøke å si noe om retningen til disse sammenhengene som er avdekket i dette studiet, og kanskje også nærme seg en eksplanatorisk modell. Til tross for at dette vil være en vanskelig og kompleks prosess.

6 Oppsummering og konklusjon

Ettersom resultatene har blitt presentert og diskutert, har tiden kommet for å gi en oppsummering og et forsøks på en konklusjon. I forhold til problemstillingen har det gjennom dette studiet blitt påvist at det finnes sammenhenger mellom selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse hos unge toppspillere. Alle de tre hypotesene som ble fremsatt i denne studien, ble styrket av resultatene.

Hypotese 1: Selvhandikapping er forbundet med lavere prestasjon.

Resultatene i studien tyder på at trekket selvhandikapping har er forbundet med lavere prestasjon. Basert på korrelasjonsanalysene tyder det på at jo høyere disponert spillerne er for å bruke selvhandikappingsstrategier, jo lavere blir de vurdert av seg selv og trenere. Gruppeanalysene viser at selvhandikapping er mest utbredt hos spillere som ikke er på landslag, samtidig som HSH rangeres signifikant lavere enn LSH av både seg selv og trenere.

Hypotese 2: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med lavere selvfølelse.

Resultatene i studien er i tråd med hypotesen som blir fremsatt. Korrelasjonene i studien viser at høyere disposisjon for selvhandikapping er forbundet med lavere selvfølelse, og HSH gruppen scorer signifikant lavere enn LSH på selvfølelse.

Hypotese 3: Større disposisjon for selvhandikapping er forbundet med høyere angst.

Resultatene i studien støtter hypotesen. Korrelasjonsanalysen viser at høyere disposisjon for selvhandikapping er forbundet med høyere angst, og HSH scorer også signifikant høyere på angst enn LSH. Dette er også tilfelle for alle underkategoriene på angstskaalen; konsentrasjonssvikt, somatisk angst og bekymring. I tillegg kommer det frem at HSH scorer høyere enn LSH i forhold til frykt for feil.

I tidligere studier har selvhandikapping blitt koblet til enkelte korttidsfordeler i idrett. I dette studiet er det ikke funnet noen beviser for dette, men det kan tenkes at strategiene

brukes for å takle angst og beskytte selvfølelsen. Det kan dog hevdes at det som måles er trekket selvhandikapping, og dermed ikke fanger opp spillerne som bruker selvhandikapping en gang i mellom (situasjonell selvhandikapping). Hypotetisk sett er det disse spillerne som har positiv effekt av selvhandikapping. De kan senke persepsjonen av press, og dermed kunne konsentrere seg om å prestere bra. De kan også unngå å bli stemplet som kroniske selvhandikappere, slik som kan være tilfellet for spillerne som scorer høyt på trekket selvhandikapping. Mer forskning trengs for å si noe nøyaktig om langtidseffekter av selvhandikapping.

For å plukke opp tittelen på denne oppgaven igjen, kan det som virker som en vinn-vinn strategi for selvhandikapperen, vise seg å ikke være det i praksis. Selv om man er beskyttet både ved suksess og feiling, har dette studiet vist sammenhenger mellom disposisjon for selvhandikapping og prestasjon, angst og selvfølelse. Generelt sett er resultatene ganske tydelig i forhold til at selvhandikapping ikke er en strategi som bør dyrkes.

Det understrekes nok en gang at generaliseringen ut fra dette studiet bør gjøres med forsiktighet. Alle idretter har sin egenart, og selv om unge elitespillere i fotball sannsynligvis har mange likhetstrekk med liknende idretter, vil hver idrett stille forskjellige krav for å lykkes selv om det er mange fellesnevnerne.

Litteraturliste

- Acock, A. C. (2005). Working with missing values. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 1012–1028.
- Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping*. I: J. H. Harvey & G. Weary (Red.), *Attribution - Basic Issues and Applications* (s. 167–202). Academic Press Inc.
- Bailis, D. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(4), 213-223.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology* 36(4), 405-417.
- Bergo, A., Johansen, P. A., Larsen, Ø., & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball - Handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles.
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (16), 246–257.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670–675.
doi:10.1016/j.psychsport.2011.05.008
- Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., Famose, J.-P., & Gernigon, C. (2008a). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *Sport Psychologist*, 22(3), 304–315.

- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008b). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 391-398.
- Cox, C. B., & Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(3), 419-432.
- Deppe, R. K., & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 868-876.
- Edwards, T., & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 296-312.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Elliot, A. J., Cury, F., Fryer, J. W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(3), 344-361.
- Festinger, L. (1975). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7, 117-140.
- Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., & Cleveland, C. (2011). Do Athletes Claim Handicaps in Low Ego-Threatening Conditions? Re-Examining the Effect of Ego-Threat on Claimed Self-Handicapping. *Sport Psychologist*, 25(3), 288-304.
- Forskningsetisk Bibliotek*. (2010). *Forskningsetisk Bibliotek*. Hentet 8. Mai, 2012, fra <http://www.etikkom.no/no/FBIB/Praktisk/Lover-og-retningslinjer/Helsinkideklarasjonen/>

- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. (2011). Academic self-handicapping: relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *The British journal of educational psychology*, *81*(Pt 2), 207–222.
doi:10.1348/000709910X522186
- Ginis, K. A. M., Lindwall, M., & Prapavessis, H. (2007). Who Cares What Other People Think? I: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Gliem, J. A., Gliem, R. R. (2003). Calculation, interpreting and reporting cronbach's alpha reliability coefficient for likert-type scales, *Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, Hentet 28. Mai, 2012, fra <https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/344/Gliem%20&%20Gliem.pdf?s..>
- Goffmann, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Doubleday.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, *26*(1), 17–38.
- Greenlees, I., Jones, S., Holder, T., & Thelwell, R. (2006). The effects of self-handicapping on attributions and perceived judo competence. *Journal of Sports Sciences*, *24*(3), 273–280.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, *13*, 22–41.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1996). Group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18*, 132–143.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

- Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: Historical roots and contemporary branches. I: R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Red.), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (s. 1–35). New York: Plenum Pub Corp.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *4*(2).
- Jordet, G. (2009a). When Superstars Flop: Public Status and Choking Under Pressure in International Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(2), 125–130. doi:10.1080/10413200902777263
- Jordet, G. (2009b). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, *27*(2), 97–106. doi:10.1080/02640410802509144
- Kelley, H. H. (1971). *Attribution in social interaction*. New York: General learning press.
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An Impression Management Interpretation of the Self-Handicapping Strategy. *Journal of personality and social psychology*, *43*, 492–502.
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(5), 539–550. doi:10.1016/j.psychsport.2004.03.007
- Kuper, S., & Szymanski, S. (2009). *Why England Lose: & other curious phenomena explained*. London: HarperCollinsPublishers.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*, 229-252.

- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1265–1268. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1265
- Lundqvist, C. (2006). *Competing under pressure*. state anxiety, sports performance and assessment. Doktorgradsavhandling, Department of Psychology, Stockholm University, Stockholm.
- Maddison, R., & Prappavessis, H. (2007). Self-Handicapping in Sport: A Self-Presentation Strategy. I: D. Lavalle & S. Jowett (Red.), *Social Psychology in Sport* (pp. 209–219). Human Kinetics.
- Martin, K., & Brawley, L. R. (1999). Is the self-handicapping scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and individual differences*, *27*, 901–911.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The Role of Ability Judgments in Self-Handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(10), 1378–1389. doi:10.1177/01461672012710013
- Midgley, C., & Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, *15*(4), 389–411.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals: A Further Examination. *Contemporary educational psychology*, *26*(1), 61–75. doi:10.1006/ceps.2000.1041
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. C. (1996). "If I don't do well tomorrow, there's a reason": Predictors of adolescents' use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, *88*(3), 423–434. doi:10.1037/0022-0663.88.3.423
- Norges Fotballforbund. (2008). Strategiprosessen. *Internt notat*.

- Norges Fotballforbund. (2010). *Norges Fotballforbunds hjemmeside*. Hentet 7. Mai, 2012, fra <http://www.fotball.no/toppmeny/Om-NFF/NFF-i-tall/>
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., & Smith, A. L. (2009). Achievement goals, self-handicapping, and performance: A 2 × 2 achievement goal perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1471–1482. doi:10.1080/02640410903150459
- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: the influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 139–156. doi:10.1016/S1469-0292(00)00019-4
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 183–197. doi:10.1080/10413200490437660
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P.-N., & Abrahamsen, F. (2007). What Makes For A Psychologically Healthful Versus Risky Soccer Engagement? The Motivational Climate, Psychological Well-Being and Ill-Being. I: P. Heikinaro-Johansson, R. Telama, & E. McEvoy (Red.), *The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health*. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Department of Sport Sciences.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175–184. doi:10.1080/10413209808406386
- Prapavessis, H., Grove, J. R., & Eklund, R. C. (2004). Self Presentational Issues in Competition and Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 19–40.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 357–375.

- Rees, T., & Freeman, P. (2010). Social support and performance in a golf-putting experiment. *Sport Psychologist*, *24*(3), 333–348.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. I: R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Red.), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (s. 69–106). New York: Plenum Pub Corp.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-Handicapping Among Competitive Athletes: The Role of Practice in Self-Esteem Protection. *Basic and Applied Social Psychology*, *5*(3), 197–209. doi:10.1207/s15324834basp0503_3
- Rhodewalt, F., Sanbonmatsu, D. M., Tschanz, B., Feick, D. L., & Waller, A. (1995). Self-Handicapping and Interpersonal Trade-Offs: The Effects of Claimed Self-Handicaps on Observers' Performance Evaluations and Feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(10), 1042–1050. doi:10.1177/01461672952110005
- Richards, H., Johnson, G., Collins, D. J., & Wood, J. E. (2002). Predictive ability of self-handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Personality and individual differences*, *32*, 589–602.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image* (Revised edition.). Middletown, CT: Welseyian Universty Press.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The psychological Record*, *52*, 461–478.
- Ryska, T. A., Yin, Z., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology*, *17*(1), 48–56.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and*

Exercise, 11(3), 177–187. doi:10.1016/j.psychsport.2010.01.004

Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171–1184.

doi:10.1080/02640410601040093

Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. I: R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Red.), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (s. 37–68). New York: Plenum Pub Corp.

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin College Div.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4).

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479–501.

Snyder, C. R. (1990). Self-Handicapping Processes and Sequelae: On the Taking of a Psychological Dive. I: R. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Red.), *Self-handicapping: the paradox that isn't* (s. 107–150). New York: Plenum Pub Corp.

Soest, von, T. (2005). Rosenbergs selvfølelsesskala: Validering av en norsk oversettelse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 226–228.

Soligard, T., Grindem, H., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2010). Are skilled players at greater risk of injury in female youth football? *British Journal of Sports Medicine*, 44(15), 1118–1123. doi:10.1136/bjism.2010.075093

Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test

- performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797.
- Thill, E. E., & Cury, F. (2000). Learning to play golf under different goal conditions: their effects on irrelevant thoughts and on subsequent control strategies. *European Journal of Social Psychology*, 30(1), 101–122.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity* (5th ed.). Human Kinetics.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60(5), 711–725. doi:10.1037/0022-3514.60.5.711
- Urduan, T., Midgley, C., & Anderman, E. M. (1998). The Role of Classroom Goal Structure in Students' Use of Self-Handicapping Strategies. *American Educational Research Journal*, 35, 101–122.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1619–1628. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1619

Vedlegg

Vedlegg A: Tillatelse til bruk av figurer

 **Robert Arkin** arkin@psy.ohio-state.edu Apr 1   

to me ▾

Hi Erik,

You certainly have our permission to reprint this figure.

Best wishes,

Bob Arkin

Robert M. Arkin e-mail: arkin.2@osu.edu
Professor of Psychology Phone: (614) 292-2726
The Ohio State University FAX: (614) 292-5601
100a Lazenby Hall, 1827 Neil Avenue www.UncertainSelf.osu.edu
Ohio State University
Columbus, Ohio 43210-1287

From: Robert Arkin
Sent: Tuesday, March 27, 2012 7:58 AM
To: Robert Arkin
Subject: Fwd: Permission

Sent from my iPhone

Begin forwarded message:

From: Erik Svendsen <eriksvendsen@gmail.com>
Date: March 27, 2012 5:17:26 AM EDT
To: <arkin.2@osu.edu>
Subject: Permission

Dear Dr. Arkin

I am currently working on my master thesis on the Norwegian School of Sport Sciences. I am writing about self-handicapping and its relation to performance. I was wondering if I could get your permission to use the figure on page 191 from Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping*. In *Attribution* (pp. 167–202).

I will of course credit the authors, and also add a copyright notion if you want.

Thank you for your time.

Best regards

Permission

Inbox x



Erik Svendsen

Mar 27 ☆



to hrapave ▾

Dear Dr. **Prapavessis**

I am currently working on my master thesis on the Norwegian School of Sport Sciences. I am writing about self-handicapping and its relation to performance. I was wondering if I could get your permission to use the figure "factors influencing the self-presentational consequences of self-handicapping strategies" from **Prapavessis**, Grove & Eklund (2004) Self-Presentational Issues in Competition and Sport, page 22.

I will of course credit all the authors, and also add a copyright notion if you want.

Thank you for your time.

Best regards



Harry Prapavessis

Mar 27 ☆



to me ▾

YES I give you permission to use the figure. Good luck with your work Eric.....H

Sent from my iPad

Vedlegg B: Informasjonsskriv

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I PROSJEKTET: Tippeligaen 14-21

Til spiller

Norsk Toppfotballsenter (NTFS) har sammen med Norges idrettshøgskole (NIH) startet et prosjekt som vil skaffe verdifull informasjon om unge elitefotballspillere i aldersgruppen 14-21 år.

Gjennom prosjektet søker vi å finne hvordan man bedre kan hente ut prestasjonspotensialet blant unge elitespillere i Norge. Dette gjøres ved blant annet å kartlegge spillernes treningshistorikk, treningshverdag, læringsstrategier, motivasjon, samt håndtering av med- og motgang.

Vi vil samle inn denne informasjonen gjennom et spørreskjema, der vi kommer ut til den enkelte klubb for å administrere dette.

Prosjektdeltagelse for deg innebærer deltagelse i en 2 timers samling hvor du skal fylle ut et spørreskjema. Etter en time blir det en pause hvor vi sponser pizza og brus. Dette vil skje i klubbens lokaler på ettermiddagstid hvor treneren din vil være tilstede. En representant fra forskningsteamet vil administrere prosessen i sin helhet.

Vi ønsker også at treneren din skal fylle ut et spørreskjema hvor de skal gi deres anbefaling av din posisjon på banen samt gi en rangering (skala 1-5) av deg i forhold til dine fysiske og mentale egenskaper, dine tekniske/taktiske ferdigheter og din livsstil. Opplysninger din trener gir vil bli sammenstilt med de opplysninger du gir i spørreskjemaet. For at vi kan levere skjema til din trener må du samtykke til dette. Dette gjøres ved at du på samtykkeerklæringen skriver navnet på treneren din.

Enkelte lag, trenere og spillere vil bli bedt om fortsatt deltagelse og oppfølging senere i 2011 sesongen.

Alle data vil behandles fullstendig konfidensielt der kun forskerteamet vil ha innsyn i spilleres/treneres identitet.

Utfyllingen av spørreskjemaet og eventuelle oppfølgingsundersøkelser er frivillig. Du kan trekke deg fra prosjektet når som helst uten å måtte begrunne det. Allerede innsamlete opplysninger om deg vil i så fall bli anonymisert.

Prosjektet forventes å være avsluttet til utgangen av 2012, men vi ønsker å oppbevare innsamlede opplysninger foreløpig frem til utgangen av 2025 for å ha mulighet for å foreta oppfølgingsundersøkelser. Senest ved utgangen av 2025 vil alle innsamlede opplysninger bli anonymisert. Ved en oppfølgingsundersøkelse vil du motta ny informasjon og ny forespørsel om å delta. Datamaterialet vil bli oppbevart på en sikker server på NIH hvor kun prosjektleder har tilgang.

Resultatene av studien vil bli publisert i en rapport uten at den enkelte kan gjenkjennes. NTFS og klubben din vil motta en rapport, som beskriver resultatet av undersøkelsen på sentrale variabler, men heller ikke her kan den enkelte spiller gjenkjennes.

Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Dersom du ønsker å delta i undersøkelsen signerer den vedlagte samtykkeerklæringen. Alle resultater til NTFS og de respektive klubber vil være anonyme.

Med vennlig hilsen

Geir Jordet
Prosjektleder

Fagansvarlig fotballmentalitet Norsk Toppfotball Senter

Førsteamanuensis ved seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole

Spørsmål?

Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål omkring prosjektet:

Erik Hofseth: 95 92 17 78 / erik.hofseth@nih.no

Mathias Hugaasen: 90 58 91 88 / mathias.haugaasen@nih.no

Vedlegg C: Samtykkeerklæring spiller

Utvikling av unge elitespillere i fotball

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om prosjektet *Tippeligaen 14-21*. Ved å signere samtykkeerklæringen bekrefter jeg at jeg vil delta i prosjektet og til at min trener kan fylle ut et spørreskjema om meg.

Sted

Dato

.....

.....

.....
Underskrift

.....
Navn med blokkbokstaver

.....
Adresse

.....
Mobiltelefon

.....
E-postadresse

.....
Navn på trener

|

Vedlegg D: Protokoll

Protokoll datainnsamling tippeligaen 14-21



Juni 2011

Innhold

	<u>Side</u>
Organisering	3
Utstyr	4
Testleder protokoll	5
Test protokoll	7
Oppbevaring	10

Organisering

- Be klubben på forhånd oversende en liste med navn og alder på spillerne.
- Fyll ut ID nummer på spørreskjemaene på første og andre side. Legg laveste nummer på toppen av bunken i oppbevaringsesken når det pakkes sammen.
- Sørg for at vi har tillatelse fra alle foreldrene til alle spillerne under 16 år. Dersom noen spillere har glemt å informere foreldrene sine om undersøkelsen og dermed ikke har med samtykke gjøres følgende:
 - Kontakt foreldrene og be dem sende en sms hvor de samtykker til spillerens deltagelse.
 - Send informasjonsskriv og samtykke på mail til foreldrene og be dem skrive ut, signere, skanne og maile dokumentet tilbake.
 - Dersom vi ikke kommer i kontakt med foreldrene og får godkjenning får ikke den aktuelle spilleren delta i undersøkelsen.
- Ankom stedet hvor undersøkelsen skal gjennomføres minst 30min før avtalt starttid.
- 15 min før undersøkelsen starter: samle sammen trenerne / støtteapparat (se test leder protokoll)
- Del 1 av spørreskjemaet tar ca en time å gjennomføre.
- 15-20 min pause med pizza og brus.
- Del 2 av spørreskjemaet tar ca en halv time å gjennomføre
- Sett av ca 15-30 min etter siste mann er ferdig for å samle sammen og systematisere papirene og takke spillere og trenere for deltakelsen.
- Total tid beregnet for å gjennomføre undersøkelsen hos en klubb er 3,5-4 timer.

Utstyr

- Spørreskjema
 - Sjekk hvor mange skjema det er behov for (antall spillere og trenere)
 - Sjekk hvor mange A og B versjoner det er behov for
 - Fyll ut ID nummer på forhånd
 - Ta med elektronisk versjon av dokumentene listet nedenfor:

Liste over dokumenter

- Informasjonsskriv til foreldre med samtykkeerklæring
 - Informasjonsskriv til trenere med samtykkeerklæring
 - Spørreundersøkelse for trenere
 - Informasjonsskriv med samtykkeerklæring til spillere
 - Spørreskjema del 1
 - Spørreskjema del 2 A
 - Spørreskjema del 2 B
- Bærbar PC
 - Penner! Sjekk hvor mange vi trenger.
 - Skjema med ID nummer.
 - Oppbevaringsboks til alle papirene.

Testleder protokoll

ID nummer

ID numrene skal fylles ut på forhånd siden vi på forhånd vet antall spillere som skal testes. Dersom spillerne skal testes i to grupper og det dermed blir flere samlinger på samme dag vær spesielt oppmerksom når skjemaene gis ID nummer. Når første timen er omme og de er ferdig med del 1 lar spillerne skjemat ligge og tar pause. I pausen legges del 2 ut og ID nummer overføres manuelt av en testleder. På denne måten sørger vi for at riktig ID nummer overføres fra del 1 til 2. Første siden på del samlet inn så fort den er ferdige utfylt. En av test lederne fyller ut skjemaet med ID nummer umiddelbart.

Personlig presentasjon

Bekledning: Lange bukser og overdel fra TFS/NIH.

Sosial omgang: Håndhils på ALLE voksne så godt det lar seg gjøre. Presenter deg ved navn og si at du representerer TFS, at du er master/phd student/postdoc ved NIH og at du er her for å gjennomføre en undersøkelse på vegne av TFS og NIH.

Samle trenere og støtteapparatet sammen og forklar dem i korte trekk hva vi skal gjøre. Del 1 av spørreskjemaet blir utfylt innen den første timen og tar for seg praksis historikk. Del to tar for seg spørsmål vedrørende en rekke psykologiske variabler som kan ha betydning for fotball prestasjonen. Forklar til trenerne at noen av disse spørsmålene kan virke litt rare for spillerne siden de er fra standardiserte spørreskjemaer og vi har vært i tvil om vi skulle inkludere dem men vi valgte til slutt å inkludere dem. Dette vil gjøre trenerne mindre kritiske og vi vil få mere forståelse. Informer også om at vi tar oss av regningen for mat og drikke. Ved å samle og informere apparatet på denne måten fremstår vi som profesjonelle og definerer vår rolle. For det resterende følges prosedyren som beskrives i det kommende.

Initiativet for samtale med trenerne ligger hos deg. Sørg for at du kjenner navn og ansikt på trenerne som vil være tilstede på forhånd, slik at du vet hvilken trener som har ansvar for hvilket lag. Et spørsmål som kan åpne en naturlig dialog er: *Hvordan har det gått med laget ditt så langt i år?* Forsøk å få øyekontakt med alle spillerne (om mulig) før presentasjonen fordi det vil bidra til å skape en relasjon og dermed en følelse av forpliktelse.

Pause

Server pizza og brus til avtalt tidspunkt med avtalt leverandør. Dette vil variere fra sted til sted.

Avvikling og avreise

Sies: Takk for oss og takk for at vi fikk komme og for at dere organiserte det hele for oss. Det som vil skje videre nå er at vi vil analysere resultatene så snart vi har vært rundt hos alle klubbene. Deretter vil vi utarbeide en rapport til dere hvor dere får se resultatene for deres spillere sett opp mot de andre klubbene. Ved sesongslutt vil vi henvende oss igjen og be om at dere trenere fyller ut en ny evaluering av spillerne slik at vi kan få en oppfatning av hvordan de har utviklet seg. Hvis dere skulle ha noen spørsmål eller noe annet skulle dukke opp i ettertid håper vi dere tar kontakt!

Gjøres: Håndhils og sørg for at alt utstyr blir med på hjemreisen.

Test protokoll

ID nummer

ID numrene skal fylles ut på forhånd siden vi på forhånd vet antall spillere som skal testes. Dersom spillerne skal testes i to grupper og det dermed blir flere samlinger på samme dag vær spesielt oppmerksom når skjemaene gis ID nummer. Første siden på del samlet inn så fort den er ferdige utfylt. En av test lederne fyller ut skjemaet med ID nummer umiddelbart. Når første timen er omme og de er ferdig med del 1 lar spillerne skjemat ligge og tar pause. I pausen legges del 2 ut og ID nummer overføres manuelt av en testleder. På denne måten sørger vi for at riktig ID nummer overføres fra del 1 til 2.

Generell presentasjon av spørreskjemaet og del 1

En av testlederne har ansvaret for spillerne mens den andre har ansvaret for trenerne. Spillerne settes i gang først hvor begge testlederne er involvert. Når ID numrene er samlet inn settes trenerne i gang av testlederen med ansvaret for dem.

Spørreskjema til spillerne:

Sies: Hei mitt navn er.... og dette er....Vi er her for å gjennomføre en spørreundersøkelse på vegne av Norsk Toppfotball Senter og Norges Idrettshøgskole. Dette er en undersøkelse som KUN gjennomføres i tippeliga klubbene. Vi er spente på hvor konsentrerte dere klarer å være, fordi det krever et høyt konsentrasjonsnivå! Svarene dere avgir i denne undersøkelsen vil være styrende for fremtidens talentutvikling. Derfor er det utrolig viktig at dere svarer så personlig og ærlig som overhodet mulig! Så fort dere har klart første siden av undersøkelsen vil svarene deres bli anonymisert – ved at vi tar vekk det arket der du skrev navnet ditt – det betyr at ingen kan vite hva nettopp du har svart. Undersøkelsen er delt i to med en pause i midten hvor vi spiser pizza. Denne første delen som dere vil få utdelt nå først handler for det meste om fotball karrieren deres opp til i dag. Det kan være krevende å huske alt skjemaet ber dere om å huske og det kan være vanskelig å forstå hva som menes med spørsmålene – så hvis du ikke husker eller ikke forstår spørsmålet spør oss! Når dere er ferdige lar dere skjemaet ligge på pulsten så samler vi det inn og deler ut del 2 i pausen. Er det noen som har noen spørsmål før vi starter?

Gjøres: Skjema deles ut. Gå gjennom skjema i grove trekk og hva de har i vente. Om mulig bruk av prosjektor om ikke illustrer med et papir eksemplar. Første siden med navn og ID nummer samles inn så fort spillerne har fylt den ut.

Spørreskjema til trenere

På samme måte som med skjemaet for spillerne så vil dette skjemaet anonymiseres. På tredje side vil vi at du fyller inn navn og kontaktinformasjon. Denne siden vil fjernes fra resten av skjemaet slik at det du svarer forblir anonymt. I dette skjemaet vil vi at dere fyller inn trener- og erfaringsbakgrunn fra fotball og eventuelt andre idretter. Siste side i skjemaet går ut på å rangere spillerne du har ansvaret for (som trener eller spillerutvikler) på forskjellige kategorier. Husk at vi ikke er ute etter noen rette eller gale svar, bare din mening om spillerne.

Pause

Sies til hver enkelt: Takk skal du ha. Du kan la spørreskjemaet ligge på pulten. Når de siste mann er ferdig tar vi felles pause med pizza. Dersom det er enkelte spillere som bruker betydelig lengre tid enn resten av gruppen, grunnet for eksempel lese- og skrive vansker, settes pausen i gang med utgangspunkt i majoriteten og den enkelte gis ekstra tid og mulighet til å spise mens han fyller ut skjemaet.

Sies til gruppen: Da tar vi pause på 20 min med pizza.

Gjøres: Det er satt av 15-20 min til pause. Når siste mann er ferdig bringes pizza og brus inn i rommet eller hvis det er flere rom til disposisjon kan spillerne slippes inn "pizzarommet".

Presentasjon av spørreskjema del 2

Sies: Denne delen av spørreskjemaet består av spørsmål som er litt annerledes enn i den første delen men like viktig. Det er igjen utrolig viktig at dere svarer så personlig og ærlig som overhode mulig! Det kan være vanskelig å forstå hva som menes med spørsmålene – men gjør så godt du kan - hvis du ikke husker eller ikke forstår spørsmålet, spør oss! Dere er sikkert litt slitne i hodet etter den første timen og NÅ får dere VIRKELIG testet konsentrasjonen deres. Klarer dere å holde ut helt til slutt...Er det noen som har noen spørsmål før vi starter?

Gjøres: Del ut del 2, overfør ID nummer og saml inn del 1! Gå gjennom skjemaene på forhånd enten ved bruk av prosjektor eller ved å bruke et papireksempplar.

Innsamling av del 2 og avslutning med gruppen

Sies til hver enkelt: Tusen takk, vi setter stor pris på at dere sa dere villige til å delta og tok der tid til å fylle ut skjemaet.

Sies til gruppen: Da sier vi takk for oss og tusen takk til dere for at vi fikk komme og gjøre denne undersøkelsen. At dere stilte opp og tok dette seriøst vil bety mye for norsk toppfotball!

Gjøres: Samle sammen alle papirene og fordel dem i følgende grupper:

- ID papir for spillere (første side del 1, rives av)
- Del 1 spørreskjema
- Del 2 spørreskjema
- Trenerens spørreskjema
- ID papir trenere (tredje side, rives av)
- Samtykkeskjema for spillere,
- Samtykkeskjema fra foreldre
- Samtykkeskjema fra trenere
- Liste over deltakere (spillere og trenere)
- Ubrukt materiell

Oppbevaring

Når du kommer tilbake til NIH, bør ID papirene til spillere og trenere settes inn i de røde permene (trenerne på toppen og spillerne på bunnen av bunken). Sørg for at papirene ligger kronologisk i forhold til ID nummere med det laveste nummeret først og det høyeste til slutt. De røde permene og listene med ID nummer oppbevares i låst skap på kontoret til Erik og Mathias.

Samtykke for spillere, foreldre og foreldre lagres separat. Utfylte samtykke skjema oppbevares i de svarte permene i skapene (andre hylle i øverste skap til høyre når du kommer inn) på forværelset til kontoret til Erik og Mathias. Skjemaene bør sorteres alfabetisk og legg skilleark mellom de forskjellige klubbene hvor du skriver antall samtykke som er samlet inn pr. klubb.

Del en og del to av spørreskjemaet for spillerne lagres separat i hver sin eske. Spørreskjemaet til trenerende lagres sammen med spillernes del en. På toppen og på den ene kortsiden av esken skriver du: dato for innsamling, klubb, hva som er i boksen og antall utfylte skjema. Boksene med del oppbevares på forrommet i det nedre skapet til høyre i kronologisk rekkefølge i henhold til når innsamlingen ble gjennomført. Dersom det er fullt sett de "eldste" boksene opp i andre hylle på det øverste skapet Boksene med del to oppbevares i kronologisk rekkefølge i de to lave skapene til venstre i rommet.

Ta ut det ubrukte materiellet og sorter de ut på bunkene hvor det hører hjemme på bordet foran sofaen i forværelset. Spørreskjemaene med ID nr bør sorteres i kronologisk rekkefølge med laveste nr på toppen av bunken.

Spørreskjemaene som er lagt inn i SPSS settes i de hvite permer som står i det øverste skapet til høyre på første hylle. Klubben og hvilken del av spørreskjemaet skrives på permene. Når du er ferdig med å legge inn en hel klubb i SPSS sett spørreskjemaene i kronologisk rekkefølge i henhold til ID nummer. Første og siste ID nummer i permene skrives på permryggen.

Skapene må være låst når de ikke er i bruk!

Oppsummering:

- Samtykkeskjema i alfabetisk rekkefølge (svart)
- Første side del 1 i røde permer, kronologisk rekkefølge i henhold til ID nummer.
- Ubrukt materiell sorters i riktige bunker.
- Separate bokser til del en og del to, skriv på boksen hva den inneholder.
- Deltagerliste og røde permer er på Erik og Mathias sitt kontor
- Skjemaer som er punchet settes i hvite permer, når en klubb er ferdig punchet noteres ID nr (lavest til høyest) på permryggen.
- Skapene skal være låst når de ikke er i bruk!

Vedlegg E: Instrumenter

Rosenberg Self-Esteem Scale

I denne delen er vi interessert hvordan du **opplever** deg selv og ulike situasjoner. En del av spørsmålene kan oppleves som **relativt like** men alle er av like stor **betydning**.

INSTRUKSJON: Sett sirkel rundt det passende tallet for hvert av de 10 utsagnene nedenfor, avhengig om du er: helt enig (1), enig (2), uenig (3) eller sterkt uenig (4)

Helt enig

Sterkt uenig

1

2

3

4

1.	Jeg er stort sett fornøyd med meg selv.	1	2	3	4
2.	Noen ganger synes jeg at jeg ikke er god for noen ting.	1	2	3	4
3.	Jeg synes at jeg har flere gode kvaliteter.	1	2	3	4
4.	Jeg er i stand til å gjøre ting like godt som folk flest.	1	2	3	4
5.	Jeg føler at jeg ikke har mye å være stolt av.	1	2	3	4
6.	Til tider føler jeg meg ubrukelig.	1	2	3	4
7.	Jeg føler at jeg er en verdifull person, i det minste på samme nivå som andre.	1	2	3	4
8.	Jeg skulle ønske at jeg hadde mer respekt for meg selv.	1	2	3	4
9.	Alt i alt er jeg tilbøyelig til å føle meg mislykket.	1	2	3	4
10.	Jeg har en positiv innstilling til meg selv.	1	2	3	4

Selvhandikappingsskalaen:

Instruksjoner: Nedenfor finner du en rekke utsagn som beskriver ting spillere gjør fra tid til annen, ta stilling til hvor likt dette er deg.

	Veldig likt meg	Likt meg	Verken likt eller ulikt meg	Ulikt meg	Veldig ulikt meg
1. Noen fotballspillere lar seg forstyrre på trening av andre spillere. Hvis de ikke får til øvelsene eller gjør det så bra, kan de skylde på at de andre hindrer dem i å konsentrere seg og følge med.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Noen fotballspillere finner på unnskyldninger for ikke å komme på trening (skade eller ikke føle seg så bra). Hvis de ikke gjør det så bra på kamper, kan de skylde på at skade eller ubehag hindrer dem i å gjøre det bra i kamp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Noen fotballspillere velger bevisst å ikke stå på for fullt på treningene. Dersom det ikke går så bra i kampene, kan de skylde på dette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Noen fotballspillere tar ikke på alvor oppladning og forberedelse før serie- og cup kamper. Dersom det ikke går så bra i kampene, kan de skylde på dette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Noen fotballspillere tar ikke treningskamper før sesongen skikkelig på alvor. Dersom de ikke blir med i første 11'eren eller ikke får spille så mye i løpet av sesongen, kan de skylde på dette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Noen fotballspillere lar være å lade opp og sørge for at de er godt forberedt før en viktig fysisk test på trening. Dersom det ikke går så bra på testen, kan de skylde på dette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sport Anxiety Scale-2

Instruksjoner: Mange spillere blir ansente eller nervøse før eller under kamper og samlinger. Dette skjer også med profesjonelle spillere. Les hvert spørsmål nøye. Deretter sett en ring rundt det tallet som best symboliserer hvordan du VANLIGVIS føler deg før og mens du spiller fotball. Det er ingen rette eller gale svar.

Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Er det vanskelig å konsentrere meg om kampen.	1	2	3	4
2. Føles kroppen min ansent.	1	2	3	4
3. Bekymrer jeg meg for at jeg ikke vil spille bra.	1	2	3	4
4. Er det vanskelig for meg å konsentrere meg om det jeg burde.	1	2	3	4
5. Bekymrer jeg meg for at jeg vil skuffe andre.	1	2	3	4
Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
6. Føles magen min spent.	1	2	3	4
7. Vil jeg miste fokus på kampen.	1	2	3	4
8. Bekymrer jeg meg for at jeg ikke vil spille mitt beste.	1	2	3	4
9. Bekymrer jeg meg for at jeg vil spille dårlig.	1	2	3	4
10. Føles musklene mine "shaky".	1	2	3	4
Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
11. Bekymrer jeg meg for at jeg vil rote det til under kampen.	1	2	3	4
12. Føles magen min urolig.	1	2	3	4
13. Klarer jeg ikke å tenke klart under kampen.	1	2	3	4
14. Føles musklene mine ansente fordi jeg er nervøs.	1	2	3	4
15. Er det vanskelig å fokusere på det treneren min sier jeg skal gjøre.	1	2	3	4

Spillernes egenrangering:

Rangering av deg selv:

Her vil vi at du gir en vurdering av deg selv som spiller. Gi først en totalvurdering og deretter en vurdering av de ulike delferdighetene.

Skalaen går fra 0 til 10: 10 er det beste du mener en spiller i landet i din aldersgruppe har, og 0 er det dårligste.

Totalvurdering av meg selv som spiller:

Angrepsspill:
(ballbehandling, pasning/mottak, bevegelse, valg osv.)

Forsvarsspill:
(duellere, vinne ball, posisjonering osv.)

Mentalt:
(motivasjon, selvtillit, takle motgang, takle press osv.)

Fysisk:
(utholdenhet, styrke, hurtighet, spenst mm.)

Livsstil:
(kosthold, forberedelse til trening og kamp)

Kommunikasjon:
(gir konstruktive tilbakemeldinger, lytter til tilbakemeldinger osv.)

Dersom du er keeper, tenk angrepsspill som eksempelvis igangsetting og forsvarsspill som eksempelvis skuddstopping og feltarbeid.

Trygghet i gruppa og på trenere, viktighet av prestasjon og frykt for feil:

I denne delen er vi interessert i **forventninger** du føler på, hvor **trygg du føler deg** og hvor redd du er for å gjøre feil.

	Ikke viktig			Ganske viktig				Svært viktig			
2. Hvor viktig er det for deg å prestere bra på trening?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ikke redd			Ganske redd				Svært redd			
3. Hvor redd er du for å gjøre feil under trening?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ikke viktig			Ganske viktig				Svært viktig			
4. Hvor viktig er det for deg å prestere bra i kamp?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ikke redd			Ganske redd				Svært redd			
5. Hvor redd er du for å gjøre feil i kamp?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ikke trygg			Ganske trygg				Svært trygg			
6. I hvilken grad føler du deg trygg i spillergruppen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ikke trygg			Ganske trygg				Svært trygg			
7. I hvilken grad føler du trygghet i ditt forhold til trenerne?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Trenerrangering:

Rangering av spillere

Fyll inn navn og din anbefalte posisjon for spillerne. Ranger deretter spillerne dine på en skala fra 0 til 10. 10 er det beste en spiller i denne aldersgruppen i landet kan ha, og 0 er det dårligste.

Navn på spiller	Din anbefalte posisjon for spilleren	Totalvurdering (alle kategorier sammenslått)	Angrepsspill (ballbehandling, pasning/mottak, valg osv.)	Forsvarsspill (duellere, vinne ball, posisjonering osv.)	Mentalt (motivasjon, selvtillit, takle motgang og press osv.)	Fysisk (utholdenhet, styrke, hurtighet osv.)	Livsstil (kosthold, forberedelse til trening/kamp)	Kommunikasjon (gir konstruktive tilbakemeldinger, lytter til feedback)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

