

Emilie Bratt Jakhelln

Er idrettserfaring god medietrening?

En studie av om man presterer bedre på direkten i tv, hvis man har idrevet med organisert idrett

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2013

Sammendrag

Innledning: Det er populært å benytte ulike teknikker fra idretten, for å forbedre prestasjon i næringslivet. På tross av dette, foreligger det lite evidensbasert forskning på feltet. Er det grunnlag for denne typen overføringsverdi? Målet med studien var å undersøke om det finnes overføringsverdi mellom det å prestere under press i idrett, til det å prestere under press i media. Deltageres opplevelse av det å prestere på et direktesendt tv-debattprogram ble undersøkt sammen deres prestasjon samt idretts- og medieerfaring. Resultatene ble analysert i lys av Social Self Preservation Theory og Self-efficacy teorien.

Metode: 45 deltagere (28 menn og 17 kvinner, 45.98 år \pm 12.27) i et direktesendt tv debattprogram på NRK, ble rekruttert. Ved CSAI-2 ble deres selvtillit, og angstopplevelse rett før tv-debatten undersøkt. Pulsmåler ble også benyttet som et objektivt mål på somatisk angst. I etterkant prestasjon vurdert ved selvrappotering. Både deltageres idrettserfaring og medieerfaring ble kartlagt ved hjelp av et egenutviklet spørreskjema.

Resultat: 60.5% (N=26) av det totale utvalget har drevet med organisert idrett. Av 42.3% 10 eller flere års erfaring. Når det gjelder medieerfaring har 55.8% 10 eller flere års medieerfaring. Det ble funnet positiv korrelasjon mellom antall år idrett og selvtillit, samt konkurransenivå og selvtillit. De med høyest selvtillit i utvalget hadde drevet signifikant lenger med idrett, enn de med lavest. Det ble også funnet signifikant positiv korrelasjon mellom medieerfaring og selvtillit samt negativ korrelasjon med angst. De med høyest selvtillit hadde signifikant lenger medieerfaring enn de med lavest. De med lengst erfaring fra både idrett og media, hadde signifikant høyere selvtillit enn de med lite erfaring på begge felt.

Diskusjon og konklusjon: HF målingene og selvrappoteringen, viste støtte for at det å opptre på direkten i media er en situasjon med press på samme nivå som konkurransesituasjoner for idrettsutøvere. Idrettserfaring ser ut til å ha positiv relasjon til selvtillit, men ingen til prestasjon og heller ikke negativ relasjon til angst. Når det gjelder medieerfaring, ser det ut til å ha positivt forhold til selvtillit og negativt til angst, men ingen når det gjelder prestasjon. Det gjenstår enda mye forskning på feltet.

Forord

Da er jeg i mål! Det har vært et interessant prosjekt både fysisk og psykisk i forhold til å teste ut hva jeg egentlig tåler. Jeg har lært følgende: Når klokken biker 24.00 for 14.intensive skrivenatt på rad og jeg tror jeg ikke har sjans til å få ned mer fornuftig på papiret, er kroppen og hodet faktisk gode for 4 ½ time til. Sånt blir det resultater av. Nå sitter jeg her med en rykende fersk masteroppgave foran meg.

Som de fleste vet, er det ingen som kommer til topps alene. Denne oppgaven er intet unntak, det er mange som har hjulpet meg godt på veien. Jeg vil først og fremst gi en stor takk til mine to veiledere; Geir Jordet og Erik Hofseth. Dere har vært fantastiske i denne prosessen. Du Geir, som ikke hadde noen problemer med å veiledet meg fra Norge da jeg tok et semesters utveksling til USA og nå på slutten, da jeg plutselig måtte levere 14 dager før tiden, har gitt meg raske tilbakemeldinger, stilt opp i helgene og vært tilgjengelig på telefon. Du, Erik, som tok utfordringen på strak arm med å steppe inn som min bi-veileder, har gitt meg tilbakemeldinger omtrent før jeg har rukket å sende avgårde utkast på mail og som alltid har hatt åpent kontor.

Ellers vil jeg gjerne takke NRK, og programredaksjonen i Aktuelt, som lot meg få samle inn data der. Det tok sin stund å finne et velegnet program. Jeg vil også takke alle deltagerne som stilte opp, uten dere, ville det ikke blitt noe studie. Videre vil jeg takke Geir Holden, Alexandra Knudtzon, Kirsti Tomassen og Thilde Helland Kleppe for at dere stilte opp på kveldstid for å hjelpe meg å holde orden på- og feste pulsklokker på deltagerne.

Til sist vil jeg gi en stor takk til far som har korrekturlest, hjulpet meg å holde fokus og har laget middager til meg. Mor, som har hjulpet meg med sine journalistiske ferdigheter for å få bedre flyt i oppgaven og gode diskusjoner. Søster Benedicte, som har gitt meg tips ut fra egen masteroppgaves. Og min kjæreste, Stian som har laget egg og bacon frokoster til meg samt har vært tolmodig når jeg ca. konstant har ligget etter skjema.

Oslo, 19 mai 2013

Forord	1
Innledning	5
Teori	7
1.1 Social Self Preservation Theory	7
1.1.1 Sosiale trusler.....	8
1.1.2 Fysiske reaksjoner på sosiale trusler.....	8
1.1.3 Psykologiske reaksjoner på en sosial trussel.....	11
1.1.4 Angst.....	15
1.2 Self-efficacy Theory	19
1.2.1 Hva er mestringstro?.....	19
1.2.2 Mestringstro påvirker atferd, tankegang og følelser	20
1.2.3 Hvorfor er mestringstro viktig?.....	21
1.2.4 Økt mestringstro gir bedre prestasjoner	23
1.2.5 Generaliserbarhet	23
1.3 Formål med studien	24
1.3.1 Problemstilling.....	24
1.3.2 Hypoteser	24
2. Metode	25
2.1 Design	25
2.2 Deltagere	25
2.3 Måleinstrumenter	25
2.3.1 Idretts- og mediebakgrunn	26
2.3.2 Angstmåling - Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)	26
2.3.3 Puls klokke (Polar RS800CX)	26
2.3.4 Prestasjon	27
2.4 Prosedyre	27
2.4.1 Pilot test.....	27
2.4.2 Rekruttering av respondenter	27
2.4.3 Datainnsamling hos NRK	27
2.5 Statistiske analyser	28
2.5.1 Datanivå	28
2.5.2 Analyser	28
2.5.3 Ekskludering av spørreskjemaer	29
2.5.4 Fjerning av Spørreskjemaets Del 2.2	29
2.5.5 Kategorisering.....	30
2.6 Etiske overveielser	31
2.6.1 Samtykkeerklæring	31
2.6.2 Behandling og oppbevaring av innsamlet data	31
2.7 Reliabilitet i studien	32
2.8 Validitet i studien	34
2.8.1 Målevaliditet	34
2.8.2 Intern validitet	34
2.8.3 Ekstern validitet	35
2.8.4 Statistisk validitet.....	35

3. Resultater	37
3.1 Deskriptiv beskrivelse av utvalget	37
3.2 Hypotese 1: Å opptre på direkten i media inducerer press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere	38
3.2.1 HF målinger	38
3.2.2 CSAI-2 målinger	38
Gjennomsnittlige CSAI-2 scorere: Gjennomsnittsscorene for de 43 deltagerne var følgende; for kognitiv angst 16.70 (SD= 4.10), for somatisk angst 16.02 (SD= 4.59) og for selvtillit 24.88 (SD= 5.39).....	38
3.3 Hypotese 2: Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv- debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten.....	39
3.3.1 Korrelasjonsanalyse	39
3.3.2 Forskjeller i idrettserfaring mellom grupper basert på høye og lave selvtillit, angst og prestasjons scorer	39
3.4 Hypotese 3: Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten.....	41
3.4.1 Korrelasjonsanalyse	41
3.4.2 Forskjeller i medieerfaring mellom grupper med høye og lave selvtillit, angst og prestasjons verdier	42
3.5 Generelle resultater – relevant for både hypotese 2 og 3	42
3.5.1 Kontroll for alder i tilknytning korrelasjonsanalysene	43
3.5.2 Forskjeller i angst, selvtillit, prestasjon og HF maks mellom grupper basert på både idretts- og medieerfaring	44
4. Diskusjon	46
4.1 Hypotese 1: Å opptre på direkten i media inducerer press på samme nivå som konkurransesituasjoner for idrettsutøvere.....	46
4.1.1 Sammenligning av HF verdier	47
4.1.2 Sammenligning av CSAI-2 scorere	49
4.1.3 Svakheter ved målingene	51
4.2 Hypotese 2: Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten.....	53
4.2.1 Idrettserfaring og selvtillit.....	53
4.2.2 Idrettserfaring og prestasjon.....	54
4.2.3 Idrettserfaring og angst	56
4.2.4 Kontroll for alder	56
4.3 Hypotese 3: Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten.....	57
4.3.1 Medieerfaring og selvtillit.....	57
4.3.2 Medieerfaring og prestasjon.....	58
4.3.3 Medieerfaring og angst	59
4.3.4 Kontroll for alder	60
4.4 Sammenfattende diskusjon	60
4.5 Praktiske implikasjoner.....	63

4.6 Fremtidig forskning	64
5. Konklusjon.....	65
6. Litteraturliste	66
Tabelloversikt	75
Vedlegg	76

Innledning

Å sette seg mål, legge strategier for å nå dem, lede, samarbeide, jobbe hardt, konkurrere, sprengre grenser samt håndtere suksess og nederlag er alle viktige elementer for prestasjon i både idretten og næringslivet (Jones & Moorehouse, 2007). Det er populært å snu seg til toppidretten for å få oppskriften på suksess. Dette fordi fremgang i toppidrett både er lett å fastslå og å måle. Og det samme gjelder suksesskriteriene (Grøterud & Jordet, 2005). Idretten er følgelig en tydelig prestasjonsmodell for ulike arenaer i samfunnet. Næringslivet er en av disse arenaene (Grøterud & Jordet, 2005).

I følge Jones (2002), er prinsippene i toppidretten lett overførbare til næringslivet. Verden rundt, holder toppidrettsutøvere foredrag for næringslivet om hvordan de har oppnådd suksess i sin idrettskarriere (Grøterud & Jordet, 2005). Det er populært å la seg inspirere og å forsøke å bruke de samme teknikkene for å forbedre prestasjon. Det dreier seg om troen på å mestre, skape motivasjon, holde fokus og håndtere press (Jones & Moorehouse, 2007). Ifølge Grøterud og Jordet (2005) dreier overføringsverdi seg generelt om å ta utgangspunkt i en metode som er vanlig å benytte i én type situasjon og ta denne metoden med seg inn i en annen situasjon. Om man så oppnår suksess i den nye situasjonen, har man oppnådd overføringsverdi.

Idrettspsykolog Graham Jones, har jobbet tett med idrettsutøvere i toppidretten i flere år. Sammen med Adrian Hutchinson og tidligere Olympisk vinner i svømming, Adrian Moorehouse, startet han Lane4. Selskapet har spesialisert seg på å overføre prestasjonskompetanse fra toppidretten til næringslivet. På begge felt handler det i det store og det hele om å hjelpe enkeltindivider og team til å oppnå bedre resultater og til å forbedre prestasjonene sine (Jones & Moorehouse, 2007).

På tross av at brobygging mellom idretten og næringsliv er populært, foreligger det lite evidensbasert forskning på feltet. Dermed er spørsmålet om det *faktisk foreligger* grunnlag for denne typen overføringsverdi? Feltet er stort og det er mye å forske på, før man kan trekke endelige konklusjoner. Jeg har tatt et steg på veien. I denne studien har jeg ønsket å se på om det finnes noen overføringsverdi mellom det å prestere i idrettslige pressituasjoner og det å prestere i pressituasjoner i media.

For å gjennomføre min studie har jeg valgt meg ut et tv-program – et direktesendt debattprogram - som sendes på en riksdekkende tv-kanal i Norge. Jeg undersøker

hvordan deltagerne i programmet opplever situasjonen, både ved selvrappporterende og objektive mål og ser bla. på hvordan det å ha drevet organisert idrett påvirker dem. Disse resultatene samt deltakernes prestasjon, analyserer jeg i lys av Social Self Preservation Theory og Self-efficacy teorien.

Teori

1.1 *Social Self Preservation Theory*

I følge Frønes (2001) og Skårderud (2001) lever vi i et ”oppnåelsessamfunn”.

Mennesker vurderer egne prestasjoner ut fra de forestillinger vi har om rådende idealer, verdier og forventninger i vårt sosiale miljø og hvordan vi mener andre vurderer oss i forhold til disse (Frønes, 2001; Skårderud, 2001). Å ikke leve opp til ”standardene”, er forbundet med angsten for skam (Frønes, 2001; Skårderud, 2001). Dette sammenfaller med Social Self Preservation Theory (SSPT). Teorien tar utgangspunktet i det sosiale selvet som vår forestilling om hvordan andre opplever oss. Når det sosiale selvet trues, vil kroppen reagere med å sette i gang en biologisk prosess. De fysiske og psykiske reaksjonene skal forberede oss på at vi skal kunne håndtere en potensiell trussel (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004; Kemeny, Gruenewald & Dickerson, 2004; Gruenewald, Dickerson & Kemeny, 2007). Reksjonene har flere likhetstrekk med dem man opplever møter når vår sikkerhet og overlevelse trues (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2011; Lovallo & Thomas, 2000).

Det sosiale selvet er, som nevnt, den forestillingen vi har om andres oppfatning av oss selv. Den forestilte oppfatningen kan være forankret i en sannhet eller være usann (Laguetta & Thompson, 2007). En persons sosiale selv reflekterer i hovedsak vedkommenes opplevde selvfølelse, sosiale verdi og status (Gilbert, 1997). Man ønsker å ha et positivt selv fordi man forestiller seg at det lønner seg – at egen posisjon i det sosiale miljøet opprettholdes eller bedres (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004).

Vi vet at vårt ”navn og rykte” påvirker vår sosiale posisjon og muligheter for positiv nettverksbygging. Folk søker seg generelt til personer med godt omdømme og legger ned mer ressurser for å skape gode relasjoner til dem enn til andre (Frønes, 2001). Personlige kvaliteter og kvalifikasjoner som verdsettes i det aktuelle sosiale miljøet, vil inngi personen respekt og bli gjenstand for positiv oppmerksomhet. Altså vil personer som har en eller flere av disse kvalitetene og/eller kvalifikasjonene, plasseres høyere på den sosiale rangstigen og dermed lettere ha et positivt sosialt selv, enn personer som ikke har noen. I motsatt tilfelle, vil altså en som ikke har dem, lett plasseres lavere på den sosiale rangstigen og dermed lettere ha et mer negativt sosialt selv (Gilbert, 1997). I følge Baumeister og Leary (1995) og Gruenewald, et al., (2007), lønner det seg å ha et positivt Sosialt selv, da dette påvirker mulighetene for å etablere sosiale relasjoner som positivt virker inn på trivsel, evnen til overlevelse og reproduksjon.

For å beskytte vårt sosiale selv, er kroppens beredskapssystem på konstant jakt etter signaler om potensielle trusler i miljøet. Når en potensiell trussel fanges opp, reagerer kroppen slik at vi skal kunne håndtere situasjonen best mulig – koordinere den psykiske, fysiske og atferdsmessige responsen (Gilbert, 1997; Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004; Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004).

1.1.1 Sosiale trusler

I Social Self Preservation Theory defineres en trussel mot det sosiale selvet som en situasjon der man risikerer å oppleve tap av status, selvfølelse, aksept og/eller sosial verdi. Trusselen innebærer med andre ord en potensiell devaluering av det sosiale selvet (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2007). Dette kalles en sosial evalueringstrussel (SET).

Typisk for SET er at man risikerer å bli vurdert og kritisert i fht. egne evner, kompetanse eller person – altså vurdert negativt av andre. Slik kritikk kan komme ved at noen direkte påpeker mangler, det stilles spørsmål ved om man holder mål og/eller man opplever å få negativ respons. I verste fall kan man oppleve å bli direkte ekskludert (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2007). SET-situasjoner oppstår særlig i forbindelse med at man skal prestere foran andre og da spesielt skal prestere innenfor noe som for en selv oppleves utfordrende (Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004). Rohelder, Beulen, Chen, Wolf og Kirschbaum (2007) skriver at bestemte faktorer oftest bidrar til at en situasjon oppfattes som en SET-situasjon. De følgende faktorene er at a) utøveren oppfatter at et viktig mål er involvert, b) det utøves ferdigheter som personen verdsetter, c) utøvelsen vurderes av andre, d) målet trues i den forstand at ved negativ evaluering kan det føre til tap av sosial status og til slutt e) måloppnåelse er dels betinget av ukontrollerbare faktorer. Det å prestere foran et publikum ansees derfor som en type SET-situasjon (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2004), dette fordi en slik situasjon kan bidra til å skape bekymringer rundt egen sosiale status - verdi og aksept (Gruenewald, et al., 2007).

1.1.2 Fysiske reaksjoner på sosiale trusler

I møtet med potensielle trusler mot det sosiale selvet skjer det en rekke fysiske reaksjoner i kroppen: HPA-aksen (Hypothalamus-hypofyse-binyre-aksen) og den proinflammatoriske delen av immunsystemet aktiveres. Dette gjør at hormonet kortisol og ulike typer inflammatoriske cytokiner skilles ut i kroppen. I tillegg øker aktiviteten til det sympatiske nervesystemet som blant annet skiller ut adrenalin og noradrenalin,

som bidrar til økt hjertefrekvens (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2007).

Aktivering av HPA-aksen

HPA-aksen (hypothalamus-hypofyse-binyre-aksen) ansees som et eget system i kroppen, som regulerer metabolismen, energiproduksjonen, immunforsvaret og bidrar til å holde andre fysiologiske funksjoner i sjakk (Dickerson & Kemeny, 2004). Når HPA-aksen aktiveres skjer følgende: Sentralnervesystemet stimulerer det øverste senteret for det endokrine systemet i hjernen (hypotalamus) til å øke produksjonen av spesifikke hormoner (CRH også kjent som ACTH-RH hormoner - kortikotropin frigjørings hormon). Disse påvirker i sin tur hypofyselappens til å skille ut sekresjon av ACTH hormoner (adrenokortikotropin hormoner) som stimulerer binyrebarken til å produsere og skille ut glukokortikoidene kortikosteron og kortisol. Det skilles ut desidert mest kortisol (Gruenewald, et al., 2007; Sand, Sjaastad og Haug, 2007). Kortisol regnes som kroppens viktigste stresshormon. Når kroppen utsettes for store påkjenninger øker kortisolkonsentrasjonen i blodet (Sand, Sjaastad og Haug, 2007). Dette fører bla. til økt glukosekonsentrasjon, da kortisol påvirker omdannelsen av aminosyrer og andre substrater i leveren til glukose, samt at nedbrytningen av proteiner og fett i vev øker. Økt glukosekonsentrasjon i blodet betyr mer "bensin" tilgjengelig for cellene i kroppen, slik at vi blir "fit for fight" (Sand, Sjaastad og Haug, 2007; Gruenewald et al., 2007). Ifølge Hans Selye (1950) regnes HPA aksen som det viktigste stressregulatoriske systemet, nettopp fordi det gjør oss "fit for fight".

Flere studier har vist at HPA aksen er sensitiv for trusler mot det sosiale selvet (Dickerson & Kemeny, 2004). Resultater fra en omfattende metaanalyse gjennomført av Dickerson & Kemeny, (2004), viste at akutte psykologiske stressorer kunne øke kortisolnivå, men at det var store variasjoner i hvor mye kortisolnivået økte avhengig av type stressor. I de fleste studiene som ble vurdert i denne metaanalysen skulle deltagerne enten løse en muntlig oppgave (holde en tale, bli intervjuet ol.) og/eller en kognitiv oppgave (aritmetiske oppgaver, anagrammer ol.). Dette skulle enten gjøres uten noen til stede, foran et publikum av ulik størrelse eller ved å bli filmet (slik at man kunne evalueres i etterkant). Resultatene viste gjennomgående at økningen av både kortisol og ACTH hormoner var størst i situasjoner der deltagerne skulle løse oppgaver de ikke hadde kontroll over (i den forstand at atferd ikke kunne påvirke utfall) foran et publikum eller ved å bli filmet – altså med en SET tilstede. For deltagerne i gruppene

som måtte prestere i de sistnevnte kategoriene tok det også lengst tid før hormonnivåene var tilbake til normalen (Dickerson & Kemeny, 2004).

Økt aktivering av det sympatiske nervesystemet

Det sympatiske nervesystemet er en del av det autonome nervesystemet som styrer kjertler, glattmuskulatur og hjertet. I situasjoner som er fysisk krevende og ved ulike former for stress øker aktiveringen av det sympatiske nervesystemet. Dette gjør at det skilles ut økte mengder adrenalin og noradrenalin hormoner fra binyremargen. Disse hormonene påvirker i sin tur en rekke prosesser som gjør at kroppens yteevne bedres. Blant annet stiger hjertets minuttvolum (mengden blod som pumpes ut hvert minutt) ved at slagvolumet og hjerterefrekvensen (HF) øker. Gjennomsnittlig hjerterefrekvens hos en frisk voksen person i hvile er ca. 60-75 slag i minuttet. Verdiene kan tredobles fra hvile til andre situasjoner, altså nå ca. 200 slag per minutt. Fra sittestilling til stående stilling kan pulsen variere med 8-10 slag (Sand, Sjaastad og Haug, 2007). Bestemte nivåer av kortisol i kroppen vil også kunne påvirke hjerterefrekvensen, slik at den øker. Utskillelsen av adrenalin og noradrenalin fører også til økt blodtrykk og stimulering av nervefibre, slik at kroppens beredskap øker ytterligere (Sand, Sjaastad og Haug, 2007).

Flere studier har vist at hjerterefrekvens og blodtrykk øker i SET-situasjoner, hvor deltagere som ble utsatt for evaluering av et publikum hadde gjennomsnittlig høyere økning enn de som ikke ble direkte evaluert av noe publikum (Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004; Smith, Nealey, Kircher & Limon, 1997).

I studien til Gruenewald, Kemeny, Aziz og Fahey (2004), ble 82 personer delt inn i to grupper som begge skulle løse to oppgaver (holde en 5 minutters tale samt løse en aritmetisk oppgave) enten foran et publikum eller uten et publikum til stede. Blodtrykk og HF ble målt ved Critikon automatic sphygmomanometer festet på armen rett før, under og etter oppgavetestingen. De som måtte prestere foran publikum, hadde høyere HF og blodtrykk enn de andre. I studien gjort av Smith, Nealey, Kircher og Limon (1997) ble 120 deltagere delt inn i 2 grupper. Deltagerne i begge gruppene skulle holde en liten tale foran et publikum, men den ene gruppen fikk beskjed om at de ikke ble evaluert. Dette betydde at de fikk en sum med penger for å gjennomføre, uansett hvor bra talen var. Den andre gruppen fikk beskjed om at de kun fikk summen med penger hvis publikum gav dem god evaluering. Evalueringstrusselen gjorde at økte HF med 36%.

Aktivering av det proinflammatoriske immunsystemet

Når fremmedlegemer kommer inn i kroppen eller fysiske skader på vev oppstår, vil immunforsvaret, som en akutt reaksjon, igangsette inflammasjonsprosesser (betennelsesreaksjoner). Dette for å bli kvitt fremmedlegemet eller reparere det skadede vevet. Inflammasjonsprosesser igangsettes og reguleres av proinflammatoriske cytokiner (bortsett fra TNF- α). En lokal inflammasjonsprosess vil aktivere HPA-aksen som gjør kroppen i stand til å kjempe mot den fysiske trusselen. (Gruenewald, et al., 2007).

Flere studier på dyr har vist at trusler mot sosial status og direkte sosialt nederlag også kan utløse inflammatoriske prosesser (Avitsur, Stark & Sheridan, 2001; Stark, Avitsur, Padgett & Sheridan, 2001).

Laboratoriestudier på mennesker har også vist at proinflammatoriske cytokiner i kroppen øker som en respons på prestasjon av stressfylte aktiviteter. Spesielt i SET-situasjoner, som ved prestasjon av muntlige og kognitive oppgaver foran et publikum. (Ackerman, Martino, Heyman, Moyna & Rabin, 1998; Altemus, Rao, Dhabhar, Din & Granstein, 2001; Dickerson & Kemeny, 2004; Dickerson, Gable, Kemeny, Aziz & Irwin, 2005). Større publikum gav høyere økning enn et lite eller totalt fravær av publikum (Dickerson & Kemeny, 2004).

1.1.3 Psykologiske reaksjoner på en sosial trussel

For å beskrive de psykologiske reaksjonene på en trussel mot det sosiale selvet vil jeg først presentere hva "selvet" er for å skape en hensiktsmessig bakgrunnsforståelse.

Selvet kan ansees som et mentalt apparat som gjør oss i stand til å reflektere bevisst over oss selv. Leary & Buttermoore (2003) deler selvet i tre: Det utvidede selvet, det private selvet og det konseptuelle selvet (Tagney, Stuewig, Mashek, 2007).

Det utvidede selvet gjør at vi er i stand til å reflektere over oss selv i et tidsperspektiv. Dette innebærer at vi kan forestille oss selv i nået, fortiden og fremtiden (Tagney, Stuewig, Mashek, 2007). Jaynes (1976) forklarer dette med at man skaper et kognitivt selv og forflytte det til nye eller gamle kontekster. Ved tankemessig å kunne "forflytte oss i tid", kan vi også analysere hvorfor situasjoner endte som de gjorde og dermed for eksempel lære av feil (Tagney, Stuewig & Mashek, 2007).

Det private-selvet gjør oss i stand til å reflektere over vårt ”indre liv”. Det vil si, til å reflektere over egne tanker, følelser, intensjoner, motiver, minner osv. Sammen det utvidede selvet, gjør det private selvet oss i stand til å knytte bestemte følelser til bestemte situasjoner. Disse følelsene kan vi hente frem igjen ved å tenke oss inn i situasjoner. Altså evner vi å forestille oss og reflektere over hvordan vi vil føle det i fremtidige eller allerede opplevde situasjoner. Mennesker kan for eksempel oppleve angst ved kun å tenke på en negativ situasjon eller hendelse (Markus & Nurius, 1986). Det betyr at vi kan regulere atferd for å skape situasjoner som får oss til å føle det vi ønsker i fremtiden. Vi kan forestille oss at en bestemt handling vil få oss til å angre på at vi utførte handlingen. Dermed kan forestillingen hindre oss i å utføre handlingen. Sammen hjelper disse to ’evnene’ oss videre til å sette oss inn i andres situasjon. Vi forestiller oss hva de tenker og føler – ut fra hva vi selv ville tenkt og følt i samme situasjon (Tagney, Stuewig, Mashek, 2007). De bidrar også til å skape forestillinger om andres vurderinger av oss (Donald, 1991).

Den siste ”evnen” er det konseptuelle-selvet. Det får oss til å karakterisere oss selv på abstrakte og konseptuelle måter. For eksempel ved at vi evaluerer oss selv etter en karakterskala som er basert på abstrakte forestillinger om hva som er bra og hva som ikke er bra (Tagney, Stuewig, Mashek, 2007).

Disse tre ”evnene” sammen - eller hver for seg - bidra til å fremkalle ulike følelser i oss. Følelser som fremkalles ved bevisst refleksjon over oss selv ”sett med andres øyne”, kalles *selvbevisste emosjoner* (som i bunn og grunn er sosiale emosjoner). Altså emosjoner som dukker opp i forbindelse med at vi forestiller oss hvordan andre evaluerer og dermed oppfatter oss. Disse kan ha grobunn i sannhet eller ikke. De vanligste selvbevisste emosjonene er: skam, angst, skyld, flauhet og stolthet. Negative emosjoner kommer til overflaten når vi er veldig selvbevisste og frykter tap av sosial status (Tagney, Stuewig, Mashek, 2007).

Selv-presentasjon og skam

Tracy & Robins (2004) skriver at folk får selvbevisste emosjoner når de i forbindelse med selvrepresentasjon vurderer om de har levd opp til egne forestillinger om rådende idealer og verdier. Dickerson, Gruenewald & Kemeny (2004) og Kemeny, Gruenewald & Dickerson (2004) skriver at spesielt skam oppleves i situasjoner der vi føler at opprettholdelsen av et positivt sosialt selv trues. Skammen regnes som den vanligste emosjonen som dukker opp i forbindelse med en opplevd devaluering av det sosiale

selvet (Gilbert, 1998; Gilbert, 1997; Scheff, 1988). Et konkret kjennetegn ved en opplevd desevaluering av det sosiale selvet er forestillingen om fall i sosial status. Dette kan oppleves som svekket sosial oppmerksomhet, følelsen av mindreverd og å kjenne seg mindre attraktiv i sosiale sammenhenger (Gilbert, 1997; Gruenewald, et al., 2007; Gruenewald, Kemeny, Aziz og Fahey, 2004).

Vi ønsker alle å bli møtt med en form for gjensidighet, respons og aksept fra mennesker vi omgås. Dette gir oss opplevelsen av å ha et positivt sosialt selv (Skårderud, 2001). Skam er altså følelsen av det motsatte (Skårderud, 2001). Når vi ikke blir møtt, opplever vi skammen, fordi vi setter fokus inn mot oss selv og føler noe er galt med oss. Den dypeste skammen er å se seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket (Skårderud, 2001).

Angsten for skammen

Flere teoretikere påpeker at skam kan medføre angst (Skårderud, 2001; Leary & Kowalski, 1995). Frønes (2001) beskriver at vi i oppnåelsessamfunnet opptrer på stadig ulike arenaer. Vi må derfor forholde oss til skiftende normer og koder som ikke alltid er like tydelige. Dermed blir det objektivt sett mer krevende å leve opp til forestilte idealer, verdier og forventninger. Mange går rundt og engster seg for skammen ved å feile. Altså opplever de skamangsten (Skårderud, 2001). Leary & Kowalski (1995a) beskriver bekymringen for ikke å leve opp til forestilte idealer, verdier og forventninger som sosial angst. De ser for seg at alle mennesker er skuespillere i en stor oppsetning som heter Livet. Hverdagen er en stor "scene" hvor vi som skuespillere har mange roller. Vi er for eksempel både venn, student, datter/sønn, kunde, ansatt, samfunnsborger osv. Avhengig av hvilken rolle vi spiller, tilpasser vi bla. språk, samtaleemner og klesdrakt for å gjøre en bedre opptreden i den rollen vi spiller der og da. På samme måte som ekte skuespillere kan få sceneangst, fordi de er redde for å ikke spille rollen godt nok, beskriver Leary & Kowalski (1995a) at vi kan oppleve den "hverdagslige sceneangsten". Den handler om ikke gjøre en god nok rolle i sosiale settinger. Den "hverdagslige sceneangsten", altså den sosiale angsten, gir seg utslag i nerver, økt hjertebank, selvbevissthet, usikkerhet, uro og redsel. Symptomene kan melde seg både før og/eller under samværet. På et dypere plan springer den sosiale angsten ut fra redselen for å oppleve skammen (Skårderud, 2001). Reaksjonene på sosial angst er i tråd med kroppens reaksjoner i møtet med en trussel mot det sosiale selvet.

Ettersom vi både har evnen til å forestille oss selv frem i tid og til å kjenne følelser vi tror vi vil komme til å oppleve, kan vi kjenne på skammen før den er reell. I henhold til SSPT kan skammen sees som et varslingsignal som forbereder oss på at vi står ovenfor en trussel mot det sosiale selvet (Gruenewald, Dickerson & Kemeny, 2007). Sammen med den fysiologiske reaksjonen skal den emosjonelle responsen bidra til at vi fanger opp trusselen. Kroppen varsler oss slik at vi skal kunne forberede oss på å handle hensiktsmessig (Gilbert, 1998; Gilbert, 1997; Scheff, 1988). Når skammen omtales som et varslingsignal, er det imidlertid som oftest angsten for skammen vi faktisk kjenner på (Skårderud, 2001). Skammen er følelsen vi ikke vil skal bli reel, altså følelsen vi ønsker å beskytte oss mot. Dette betyr at angsten ikke bare går forut for og varsler oss om skammen, den beskytter oss faktisk mot den. Baumeister & Tice (1990) mener at angst fungerer som et varselsignal om at sosiale relasjoner står på spill. Relasjonen oppleves som truet og i et potensielt tap ligger det mye skam (da skam kommer som følge av opplevd sosial devaluering). Altså kan angst sees på som et signaliseringsystem som varsler om en potensielt skamfull situasjon (Ibid.; Leary & Kowalski, 1995a).

Baumeister (1997) skriver at angst kan oppstå om man føler at egoet trues. ”Egoet” defineres som alle positive måter man ser seg selv på. Begrepet er synonymt med bla. status, prestisje, respekt, selvfølelse, selvtillit og stolthet. Altså kan angst oppstå om det for eksempel oppstår diskrepans mellom slik man ønsker å fremstå og slik man oppfatter at andre ser en. Det samme kan skje om det er stort sprik mellom opplevde krav som stilles og den kapasiteten man føler man har til å innfri dem (for eksempel slik som når man blir stresset).

En studie som understøtter dette viser at vi mennesker allerede i toårsalderen kan oppleve angst når vi befinner oss i en situasjon hvor vi ikke tror vi kommer til å innfri opplevde forventninger. For eksempel viste studien at toåringer opplevde angst når en voksen bygget et tårn med klosser som smårollingene selv ikke trodde de klarte å bygge alene. Denne angsten reflekterer mest sannsynlig at toåringenes interne evaluering gikk på at de kom til å mislykkes med tårnet. Dermed levde de ikke opp til det de opplevde ble forventet av dem (Kagan, 1982).

Det er funnet likheter mellom mennesker og dyr som begge opplever angst i situasjoner hvor de presses til lavere sosial status/ sosial rang. Flere dyrestudier har vist at det er sammenheng mellom rangplassering i en flokk og angstfylt oppførsel. Dyr som er av

lavere sosial rang viser større grad av angst enn dyr av høyre sosial rang (Gruenewald, et al., 2007; Kinsey, Bailey, Sheridan, Padgett & Avitsur, 2007; Bailey, Rustay & Crawley, 2006).

1.1.4 Angst

Hva er egentlig angst?

Angst er en tilstand som forårsakes av at kroppen reagerer på opplevd farlig stimuli med fysiske og mentale responser (Martens, Vealey, Burtons, 1990; Spielberg, 1972). Bjartveit og Kjærstad (2001) skriver at fenomenet generelt kan sees på som en vag, ubehagelig følelse. Man kjenner seg utrygg, hjelpeløs og ansent. Med den ubehagelige følelsen følger ulike fysiologiske reaksjoner som bla. økt hjerterate, svetting og tørr munn. Dette samsvarer med kroppens fysiske reaksjoner på en SET situasjon. Ulike mennesker kan oppleve samme stimuli på forskjellig måte. Noen opplever en stimulus som negativ samtidig som andre kan oppleve akkurat det samme som positiv eller nøytral (Spielberger, 1972).

Det finnes to hovedformer for angst; situasjonsbetinget angst og trekkangst.

Situasjonsbetinget angst er i følge Spielberg (1966) en akutt form for angst som kommer som en følge av en opplevd truende situasjon. For eksempel en trussel mot det sosiale selvet. Spielberg (1966) definerer en trussel som en opplevd ubalanse mellom opplevde krav som stilles fra miljøet og egen evne til å oppfylle disse.

Situasjonsbetinget angst er noe alle kan oppleve innimellom (Martens, Vealey, Burtons, 1990). Weinberg & Gould (2011) skriver at slik angst skaper endring i sinnsstemning, altså noe som kan skje fort. Man kan også oppleve varierende grad av situasjonsbetinget angst. I følge Smith & Smoll (1990) kan situasjonsangst oppleves fra lav grad, hvor man er relativt rolig både fysisk og mentalt, til veldig høy grad av angst. Hvor man har høy grad av fysisk aktivering, opplever frykt og katastrofe-tanker. Mellom ytterkantene i spekteret ligger uro, bekymring, nervøsitet og spenning.

Trekkangst er knyttet til personlighet. Personer med trekkangst er mer disponert enn andre for enten å oppleve situasjoner som objektivt sett ikke er truende, som truende og/eller reagerer sterkere på opplevde truende situasjoner enn andre (Martens, Vealey, Burtons, 1990). I hovedsak, reagerer personer med trekkangst på opplevde trusler med grader av angst som ikke er proporsjonelle med selve faren (Spielberger, 1966).

Reaksjonen på truslene er lik som ved situasjonsbetinget angst. Den kan være enten

kognitiv, somatisk eller begge deler. Dimensjonene opptrer med ulik grad av styrke og er retningsbestemte (Martens, Vealey, Burtons, 1990).

Kognitiv angst er den mentale dimensjonen av emosjonen ”angst”. Den er forårsaket av negative forventninger om suksess eller negativ selv-evaluering (Martens, Vealey, Burtons, 1990). I følge Morris, Davis og Hutchings (1981) er kognitiv angst, oppmerksomhet rettet mot negative tanker om en selv eller stimuli utenfra. Det kan være bekymring og negative bilder i hodet. Når det gjelder idrett dreier kognitiv angst seg oftest om negative forventninger til prestasjon og i forbindelse med det en negativ selv-evaluering (Martens, Vealey, Burtons, 1990).

Somatisk angst er den fysiologiske dimensjonen av angsten. Det er denne som bringer frem responser som økt hjertefrekvens, kortpustethet, klamme hender, skjelving , ”sommerfugler” i magen og stive muskler (Martens, Vealey, Burtons, 1990). Altså responser som samsvarer med de fysiske reaksjonene kroppen har i en SET situasjon.

Prestasjonsangst er en form for situasjonsbetinget angst. Leary & Kowalski (2005) beskriver også dette som en type sosial angst. Innenfor idrettspsykologien er prestasjonsangst et av feltene det er forsket mest på (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Martens, Vealey, Burtons (1990) definerer prestasjonsangst som; ”*en tendens til å oppleve prestasjonssituasjoner som truende og å respondere på samme måte som ved generell situasjonsbetinget angst*” (s. 11, egen oversettelse).

Det er flere elementer som kan bidra til å skape prestasjonsangst i ulike situasjoner. I hovedsak kan disse elementene deles inn i to grupper; prestasjonsangst skapt av ”konsekvens” eller prestasjonsangst skapt av ”overvåkning”. I bunn og grunn for begge gruppene ligger ønsket om å leve opp til forestilte sosiale forventninger, verdier og idealer (Leary & Kowalski, 1995a).

Elementer fra de to hovedgruppene kan opptre sammen eller hver for seg. Eksempler på situasjoner med elementer fra ”konsekvens – gruppen” er situasjoner der det er viktig å prestere best mulig – altså man ønsker å oppnå gode resultater. Det kan være alt fra en student som skal opp til eksamen, en musiker som skal holde konsert til en golfspiller som spiller kvalifiseringskamp for en stor turnering. Viktigheten av å prestere så godt som mulig i situasjonene kan skape prestasjonsangst. Eksempler på situasjoner med elementer fra ”overvåknings-gruppen”, er situasjoner der folk blir

direkte vurdert av andre. For eksempel, en lærer, et publikum eller et videokamera. Altså kan direkte evalueringen skape prestasjonsangst (DeCaro, Thomas, Albert, Beilock, 2011), slik som beskrevet tidligere i oppgaven. Smith & Smoll (1990) skriver at situasjonene som oppfattes som de mest truende er situasjoner der man frykter å gjøre feil og å ikke prestere tilfredsstillende foran et betydningsfullt publikum, som vurderer prestasjon ut fra en standard.

Som nevnt tidligere i oppgaven er typiske SET-situasjoner, situasjoner der man skal prestere foran andre og da spesielt innenfor noe som er utfordrende (Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004). Da risikerer man i stor grad å bli negativt evaluert av andre (Gruenewald, et al., 2007). Det er vist at folk stort sett opplever mer angst når de skal prestere foran et stort publikum, kontra et lite og at angsten inntil en viss grad øker med antall folk som er tilstede under prestasjonen (Knight & Borden, 1978; Zimbardo, 1977). Leary & Kowalski (1995a) beskriver to årsaker til hvorfor det er slik. Den første er at desto flere som er tilstede, desto flere er det man risikerer å fremstå i negativt lyst for. Den andre er at det er vanskeligere å leve opp til alles forventninger når det er mange mennesker med ulike forventninger tilstede.

Angst og prestasjon

Det foreligger flere teorier om sammenhengen mellom angst og prestasjon (Weinberg & Gould, 2011). Noen hevder at alle mennesker presterer best ved et bestemt nivå av somatisk angst. Tipper man over dette nivået fører det til gradvis fall i prestasjon (Beilock & Grey, 2007). Hanin (1997), mener at dette stemmer, men at det optimale nivået er forskjellig fra individ til individ. Det hevdes også at somatisk og kognitiv angst påvirker hverandre og at ved for høye grader av begge, får man et enormt fall i prestasjon og det vil være vanskelig å hente seg inn igjen (Hardy & Parfitt, 1991).

Det hevdes at angst både kan spille en positiv og en negativ rolle, avhengig av hvordan den tolkes (Woodman & Hardy, 2001). Opplevd kontroll i en angstfylt situasjon, kan gjøre at man tolker angstsymptomer positivt (Woodmann & Hardy, 2001). En studie på gjennomført av Feldner & Heckmat (2001), viste at opplevd kontroll påvirket smerteopplevelsen til det mer positive. Den opplevde kontrollen gjorde at man taklet de fysiske og psykiske angstsymptomene bedre og dermed ble ikke angsten opplevd så negativt.

I både den virkelige verden og i laboratorieforsøk har det også vist seg at prestasjonsangsten ofte får folk til å prestere dårligere enn det de i utgangspunktet evner (Dohmen, 2008; Berry & Wood, 2007; Jordet, 2010; Jordet, 2009a; Jordet, 2009b; Beilock, 2008, Beilock & Gray, 2007). Årsakene kan se ut til å være flere: I situasjoner med opplevd prestasjonspress endrer ofte fokuset seg, da det hevdes at press skaper et miljø med forstyrrende elementer, som bidrar til prestasjonssvikt (Beilock, Kulp, Holt & Carr, 2004; Beilock & Grey, 2007). Når det gjelder oppgaver som krever mye av arbeidsminnet vårt hevdes det at prestasjonssvikten kommer av at vi bruker opp for mye av arbeidskapasitetsminnet vårt til å fokusere på de forstyrrende elementene i miljøet og dermed ikke har nok kapasitet til å ha fokus på selve oppgaven (Beilock et. al. , 2004; Beilock & Grey, 2007). Ved oppgaver som krever sansemotoriske ferdigheter hevdes det at fokuset vendes mot de indre prosessene som styrer prestasjonen, i et forsøk på å kontrollere dem. Dette viker oftest mot sin hensikt (med unntak av hos nybegynnere) (Baumeister, 1984; Masters, Polman, Hammond, 1993; Beilock, Carr, MacMahon & Starkes, 2002).

Studier har vist at en annen årsak til prestasjonssvikt er at prestasjonspress kan føre til unnvikende atferd (Jordet & Hartmann, 2010; Jordet, Hartmann & Sigmundstad, 2009). Fotballspillere som på straffespark skjøt før de egentlig var klare, for å slippe å kjenne på den ubehagelige angstopplevelsen presterte dårligere enn de som tok seg litt ekstra forberedelsestid (Jordet, Hartmann & Sigmundstad, 2009).

Det å prestere dårligere enn forventet som en respons på en opplevd viktig og stressende situasjon, kan kalles å *choke* (Baumeister 1984; Beilock & Grey, 2007). En situasjon som truer ens ego (altså status, prestisje, selvfølelse osv.), kan føre til feilregulering da man inntar en selvnedbyggende og destruktiv atferd, i form av choking (Baumeister, 1997; Jordet, 2010). Noen fotballstudier, viser at folk med høy sosial status lettere presterer dårlig enn andre, rett og slett fordi de "har mer" å miste (Jordet, 2010; Jordet, 2009a; Jordet 2009b). Baumeister skriver også at publikum i seg selv ofte bidrar til oppfattet egotrussel (Baumeister, 1997).

I følge Bandura (1997, 1998) er mestringstro (self-efficacy) en viktig faktor som styrer prestasjonsatferden vår og dermed kan påvirke resultater positivt eller negativt. Bandura (1977) har utviklet en teori som har til hensikt å forklare menneskers tankegang, motivasjon, handling og emosjoner, Self-Efficacy teorien.

1.2 Self-efficacy Theory

Self-efficacy Theory (Bandura, 1977) er en sosial kognitiv teori. Utgangspunktet for teorien er at mennesker aktivt bidrar til å skape sin egen tilværelse i motsetning til kun å være reaktive (Bandura, 1986; 1997). Bandura (1977) bygger Self-efficacy teorien på rammeverket for Miller & Dollard (1941) sin teori om sosial læring. Bandura (1977) har videreutviklet den bla. ved å identifisere og utdype begrepet Self-efficacy, noe som har manglet i de tidligere teoriene. Videre i oppgaven vil self-efficacy defineres som Mestringstro.

1.2.1 Hva er mestringstro?

I følge Bandura (1977, s 3 . fritt oversatt) er mestringstro” troen på at man har ressursene som trengs - og klarer å bruke dem på riktig måte, for å oppnå atferden som kreves for å nå ønsket resultat”. Altså handler mestringstro om hva man tror man kan få til med sine ressurser i ulike situasjoner. Grad av mestringstro varierer ut fra nivå, styrke og generaliserbarhet. Dette vil si at mestringstro er en slags ”sum” av på hvilket nivå man tror man kan prestere, hvor sikker man er på dette og i hvilken grad man tror dette er overførbart til andre situasjoner og oppgaver. En fotballspiller kan for eksempel tro han klarer å sette 8 av 10 straffer i mål (nivå). På dette er han 70% sikker (styrke) og han tror han kan klare det i basket også (generaliserbarhet). I følge Vealey (1986) dreier selvtillit seg om i hvilken grad man tror man kan oppnå suksess. Altså dreier det seg om det samme som mestringstro. I diskusjonsdelen av oppgaven vil begge termene brukes.

Ulike situasjoner krever ulik utnyttelse av ressursene/evnene man har og dermed må vi stadig tilpasse oss. Evner kan fort bli lite verdt om man ikke har troen på at man klarer å utnytte dem riktig i situasjonen (Bandura, 1998). Dette betyr at selv med de samme evnene, kan forskjellige mennesker, eller samme person i ulike situasjoner, prestere forskjellig, avhengig av svingninger i deres mestringstro (Bandura, 1998).

Det er viktig å skille mestringstro fra utfallsforventning. Utfallsforventning handler om hva slags utfall man tror en gitt atferd vil resultere i. Den sier ikke om man tror man er i stand til å oppnå atferden som kreves for å nå resultatet eller om man i det hele tatt ønsker resultatet (Bandura, 1998).

1.2.2 Mestringstro påvirker atferd, tankegang og følelser

Mestringstro påvirker atferden vår ved å ha innvirkning på hvilke aktiviteter vi engasjerer oss i, hvor stor innsats vi legger ned og hvor utholdende vi er i møtet med motstand (Bandura, 1998).

En person med lav mestringstro i forbindelse med en bestemt aktivitet være lite motivert samt i noen tilfeller anse aktiviteten som en trussel som bør unngås. Da mestringstroen er lav vil personen sette seg lavere mål, som utfordrer minimalt, og legge ned mindre innsats for å nå dem, samt være mindre dedikert.

Ved dårlige prestasjoner og feiling vil en person med lav mestringstro ofte skyldes på at de mangler evnene som trengs ("jeg klarer det ikke uansett hvor hardt jeg prøver, fordi jeg har ikke evnene som trengs"), heller enn at det står på innsatsen ("jeg må prøve hardere for å få det til"). Dermed vil de gi lettere opp i møtet med motstand (Maddux & Gosselin 2003; Bandura, 1998).

I motsetning, vil personer med høy mestringstro være mer motiverte og interesserte, se på vanskelige oppgaver som muligheter for å mestre, sette seg høyere mål og legge ned mer innsats for å nå dem, samt være mer dedikerte (Bandura, 1998).

Mestringstro vil også påvirke vår tankegang og følelser. I den forstand at den bidrar til å påvirke om vår tankegang er konstruktiv eller ikke, hvor mye stress og depresjon vi opplever og i hvilken grad vi opplever å nå våre mål (Bandura, 1998).

En person med lav mestringstro vil i stor grad fokusere på personlige mangler, hvor vanskelig oppgaven han/hun står ovenfor er og hva konsekvensene av å feile vil være, istedenfor å fokusere på hva som er viktig for å prestere mest mulig. Det tar også lenger tid å hente seg inn etter å ha feilet. Personer med lav mestringstro vil ofte være mer utsatt for stress og depresjon (Bandura, 1998).

En person med høy mestringstro vil se på vanskelige oppgaver som muligheter for å mestre. De vil også fokusere på å være strategiske, lete etter beste løsninger og mene at dårlige prestasjoner skyldes for lav innsats heller enn manglende evner. Dermed vil de møte utfordringer med opplevelsen av å ha mer kontroll (Bandura, 1998; Maddux & Gosselin 2003). Personer med høy mestringstro vil også bruke kortere tid på å hente seg inn etter feiling og oppleve mindre stress samt depresjon (Bandura, 1998).

Mestringstro i forbindelse med en aktivitet/situasjon kan også påvirke selvfølelsen vår, hvis aktiviteten/situasjonen er viktig for oss. Med ”viktig” menes det at man tror man vil oppnå høyere verdi (både sosial og egenverdi) ved å prestere bra. I slike situasjoner kan høy mestringstro bidra til økt selvfølelse og lav mestringstro bidra til lav selvfølelse (Maddux & Gosselin, 2003; Bandura 1998). For eksempel: Min mestringstro når det kommer til tennis er lav. I og med at det ikke er viktig for meg å være god i tennis, vil min lave mestringstro dermed ikke påvirke min selvfølelse negativt. Hadde det derimot vært viktig for meg å gjøre det bra i tennis, ville min lave mestringstro kunne bidra til lavere selvfølelse.

Viktigheten av en aktivitet kan forklare hvorfor vi velger noen aktiviteter fremfor andre. Selv om vi har høy mestringstro velger vi gjerne bort en aktivitet om den ikke er viktig for oss (Bandura, 1998)

1.2.3 Hvorfor er mestringstro viktig?

En av de viktigste konsekvensene av mestringstro er at den bidrar til å utvikle vår evne til selvregulering (Bandura, 1998). Vi styrer vår egen atferd og handling på bakgrunn av standarder vi har satt for oss selv. For å møte standardene lager vi planer og strategier som hjelper oss å opptre på en hensiktsmessig måte (Bandura, 1997).

Mestringstro, påvirker i stor grad disse strategiene og planene (Bandura, 1986). Som oppgaven nå har sett på, påvirker mestringstro atferd, tankegang og følelser.

Mestringstro utvikles over tid igjennom opplevelser og interaksjoner. Fra vi er små lærer vi at utfall påvirkes av bestemte handlinger, altså at vi selv kan være med å påvirke omgivelsene. (Bandura, 1997). Mestringstro for en bestemt aktivitet vil bestemmes av informasjon vi har tilnærmet oss både fra fortid og løpende i nåtid. Denne informasjonen kommer fra fem ulike kilder.

Tidligere prestasjonsferinger: Den mest betydningsfulle kilden er tidligere prestasjonsferinger. Når vi opplever mestring og suksess øker vi mestringstroen vår på det området (evt. tilsvarende områder). I motsatt fall reduseres den (Bandura, 1977, 1997). For eksempel: Vi går inn i et jobbintervju (en sosial interaksjon) med en bestemt tro på at vi vil takle situasjonen bra eller dårlig (høy eller lav mestringstro). Mestringstroen vår i denne situasjonen, baseres på tidligere suksesser og feiling i liknende situasjoner. Med utgangspunkt i disse situasjonene vurderer vi om vi har de

ressursene og evnene som skal til og er i stand til å bruke dem på måten som kreves for å takle jobbintervjuet vi står ovenfor bra eller ikke.

Mennesker som har en realistisk oppfatning om hva de er i stand til, vil påta seg utfordrende oppgaver, men som de realistisk sett er i stand til å mestre. Ved å oppleve mestring motiveres de til å forsøke nye og vanskeligere oppgaver. Dermed økes deres mestringstro.

Mennesker som undervurderer seg selv, vil holde seg unna aktiviteter de ikke tror de mestrer. Ved å holde seg borte fra aktiviteten, vil de reduserer mulighetene sine til å oppleve mestring på feltet og dermed utvikles ikke deres mestringstro. Mennesker som overvurderer seg selv, vil på den andre siden involvere seg i for vanskelige aktiviteter, noe som gjentatte ganger dermed vil føre til nederlag. Mestringstroen reduseres (Bandura, 1997).

Observasjon: En annen kilde til mestringstro er observasjon, både av oss selv og av andre. Når vi observerer andre vi anser som rimelig like oss selv, vil deres atferd og konsekvens bidra til å danne forventninger om egen atferd og konsekvens i samme situasjon (Bandura, 1997). Med ”rimelig like oss selv” menes både personkarakteristisk og prestasjonskarakteristisk. Vi kan også skape forestillinger om oss selv i en hypotetisk situasjon. Forestillingene kan ta utgangspunkt i ekte opplevde hendelser eller observasjon av andre som er i situasjoner lik den man står ovenfor (Williams, 1995). Mestringstro kan også utvikles ved å observere oss selv prestere bra i virkeligheten som for eksempel på videoklipp (Dowrick & Dove, 1980).

Verbal overtalelse: Videre kan mestringstro påvirkes av verbal overtalelse, altså hva andre sier om våre evner og sannsynlighet for suksess (Eagly & Chaiken, 1993). Det kan være tidligere tilbakemeldinger eller løpende her og nå (Maddux & Gosselin, 2003). Denne formen for påvirkning er bare reell hvis kilden er av stor betydning for en (om det er en man stoler på, en som er ekspert på området, en man er tiltrukket av osv.) (Eagly & Chaiken, 1993). I tillegg kan man snakke seg selv opp ved å overtale seg selv om at man er i stand til å mestre og minne seg selv på hva som er viktig for å prestere godt (både teknisk, følelsesmessig og når det gjelder innsats) (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Fysisk og følelsesmessige tilstand: Mestringstro kan også påvirkes av ens fysiske og følelsesmessige tilstand. Når man lærer seg å assosiere bestemte følelser/fysiske tilstander med henholdsvis suksess eller dårlig prestasjon, vil man kunne begynne å tvile på seg selv evt. bli enda sikrere på seg selv når man gjenkjenner disse tilstandene/følelsene (Maddux & Gosselin, 2003).

I en hver situasjon vil mestringstroen underveis kunne variere noe, da man løpende tolke andres reaksjoner, vurderer egen prestasjon – om man beveger seg i retning ønsket utfall og kjenner på sin fysiske og følelsesmessige tilstand (som nevnt) (Leary & Kowalski, 1995b).

1.2.4 Økt mestringstro gir bedre prestasjoner

Høy mestringstro forbundet med høy innsats (god selvregulering) - som igjen forbindes med gode prestasjoner, altså suksess (Bandura, 1998). Derfor er det viktig å øke mestringstro (Maddux & Gosselin, 2003). Da det aller viktigste for å fasilitere mestringstro er tidligere prestasjonserfaringer, er det viktig at folk opplever suksess.. Gode mestringssituasjoner, skapes lettere når man har spesifikke mål og strategier å gå etter. Dette gjør det enklere for folk å identifisere hva slags atferd som kreves for å oppnå suksess og å vite når man har lyktes (Locke & Latham, 1990). Mestringstro kan øke i enda større grad om det tydeliggjøres at suksessen kommer fra egen innsats evt. motsatt at feiling kommer av manglende innsats, fremfor manglende evner. Suksessopplevelse er subjektivt, så det er viktig at en selv opplever at man har oppnådd suksess. Det holder ikke alltid at andre skryter over dine gode prestasjoner (Maddux & Gosselin, 2003).

1.2.5 Generaliserbarhet

Mestringstro hos en person kan variere fra aktivitet til aktivitet, men den kan i noen tilfeller generaliseres til å gjelde flere aktiviteter (eller situasjoner). Avgjørende for ”overføringsverdien” er likheter mellom aktivitetene, dette går på hvilke krav som stilles for å mestre og hvilke evner samt ressurser som kreves for å møte kravene. I tillegg har karakteristikk ved personen som skal utføre aktivitetene noe å si (Samuels & Gibbs, 2002; Bandura, 1998).

1.3 Formål med studien

Formålet med studien er å undersøke overføringsverdien av det å prestere under press, fra et felt, til et annet. De gjeldende feltene som undersøkes er henholdsvis idrett og media. Jeg har igjennom mine litteratursøk, ikke funnet studier hvor noen har sett på tilsvarende. Med denne studien ønsker jeg å åpne for videre forskning på feltet. Om det viser seg at det er overføringsverdi, vil det kunne åpne for interessante muligheter.

1.3.1 Problemstilling

Har det å prestere under press i idrett noen overføringsverdi til det å prestere under press i media?

For å kunne besvare denne problemstillingen har jeg valgt en kontekst - et direktesendt tv-program (debattprogram som sendes på en riksdekkende kanal) og tre hovedvariabler jeg ønsker å se på – selvtillit, angst og prestasjon. Oppgaven skal undersøke om idrettserfaring og medieerfaring påvirker opplevelsen av det å prestere under press. Derfor er det først nødvendig å avdekke om det å delta på det direktesendte tv-programmet faktisk induserer press på samme nivå som en konkurranse for en idrettsutøver, slik man skulle anta ut fra SSPT. Videre vil det undersøkes om idretts- og/eller medieerfaring har en positiv relasjon til selvtillit og prestasjon og negativ relasjon til angst. Da det antas at både det å ha idrettserfaring på høyt nivå og det å ha medieerfaring på høyt nivå gjør at man er vant til å prestere under høyt press, skulle man tro at det stemmer ut fra Self-efficacy teorien. Derfor har jeg lagt frem påfølgende hypoteser.

1.3.2 Hypoteser

Hypotese 1: Å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere.

Hypotese 2: Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv- debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten. angst.

Hypotese 3: Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten.

2. Metode

Dette kapitlet åpner med en beskrivelse av studiets design. Videre følger en beskrivelse av måleinstrumentene som har vært brukt, en presentasjon av studiens deltagere, prosedyren og etiske overveielser. Deretter beskrives statistiske analyser som er benyttet. Til sist avsluttes kapitlet med en vurdering av studiets reliabilitet og validitet.

2.1 Design

Denne studien er en deskriptiv tverrsnittstudie. Tverrsnittstudier undersøker relasjonen mellom variabler på et gitt tidspunkt og er godt egnet til å generalisere eller å beskrive et fenomen (Halvorsen, 2008). Metoden som er benyttet for å innhente datamaterialet til studien er spørreundersøkelse i form av spørreskjema. Spørreskjema er den vanligste innsamlingsteknikken i deskriptive studier (Thomas, Nelson & Silverman, 2005) og er godt egnet til å innhente karakteristikkopplysninger hos en stor populasjon, på en enkel måte (Smith, 2010).

2.2 Deltagere

Deltagerne i denne studien var gjeste-debattanter i et direktesendt debatt-tv-program på NRK. Hvem som ble invitert til å gjeste programmet var avhengig av tema for dagens sending og ble bestemt samme dag som sendingen skulle vises. Alle (N=56) som var gjeste-debattanter i programmet under datainnsamlingsperioden, ble forespurt om å delta i studien. Inklusjonskriteriene var at de fysisk og psykisk var i stand til å fylle ut spørreskjemaet.

Totalt ble 56 gjester, fordelt på 8 sendinger forespurt. 45 av dem ønsket å delta. I dette utvalget (N=45) var det 28 menn (62.0%) og 17 kvinner (37.8%) i alderen 22 til 69 år (M=45.98, SD=12.27). Av disse ble to respondenter ekskludert på grunn av inkonsistens i besvarelse av spørreskjemaets del 2 – CSAI-2 del 1. Dette gir en endelig svarprosent på 76,8%, N= 43. Den endelige svarprosenten er høyere enn både Galtung (1967) og Fowler (1988) mener en svarprosent minimum bør være, henholdsvis 75% og 60%. I det endelige utvalget (N=43) var det 26 (60.5%) menn og 17 (39.5%) kvinner i alderen 22-68 år (M=44.95, SD=11.55).

2.3 Måleinstrumenter

I denne studien ble det benyttet et todelt spørreskjema (vedlegg 1), pulsklokker samt skriftlig egevaluering av prestasjon.

2.3.1 Idretts- og mediebakgrunn

For å kartlegge idretts- og mediebakgrunn ble et egenutviklet spørreskjema benyttet. Det inneholdt fem spørsmål om idrettsbakgrunn og to om mediebakgrunn. Videre i oppgaven omtales dette som Spørreskjemaet del 1.

2.3.2 Angstmåling - Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)

For å kartlegge kognitiv og somatisk angst, samt selvtillit, ble en norsk versjon av spørreskjemaet Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) brukt. Det er opprinnelig utviklet av Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith (1990). Dette skjemaet består av to deler. Den ene delen inneholder 27 utsagn som beskriver følelser og tanker knyttet til den kommende prestasjonssituasjonen. Respondentene skal krysse av hvor enige de er i at utsagnene beskriver hvordan de har det ”her og nå”, på en 4 – punkts skala. Skalaen går fra ”absolutt ikke” (1) til ”veldig mye” (4). Ni av punktene avdekker kognitiv angst, ni somatisk angst og ni selvtillit (Martens, Vealey & Burton, 1990). For hver av de tre variablene regnes det til slutt ut en sumscore. Høyeste mulige sumscore er 36. Det indikerer høy kognitiv- og somatisk angst samt selvtillit. Laveste sumscore er 9. Det indikerer lav kognitiv- og somatisk angst samt selvtillit. For å få en samlet score for samlet angst, kan sumscoren for kognitiv angst summeres med sumscoren for somatisk angst. Denne delen av spørreskjemaet vil videre omtales som Spørreskjema Del 2.1.

Den andre delen av CSAI-2 inneholder en retningskala. For hver av de 27 utsagnene, skal informantene beskrive hvor positivt eller negativt de mener sin egen tilstand (hvordan de har det akkurat der og da) vil være for egen prestasjon. Retningskalaen går fra negativt (-2) til positivt (+2). 0 er nøytralt. Denne delen av spørreskjemaet vil videre omtales som Spørreskjema Del 2.2.

2.3.3 Pulsklokke (Polar RS800CX)

Ettersom somatisk angst er kroppslige reaksjoner på angst som for eksempel økt hjerterytme (Martens, Vealey & Burton, 1990), har jeg i tillegg til spørreskjemaet målt hjerterytme med en pulsklokke.

For å registrere informasjon om hjerterefrekvensen ble pulsklokker av typen Polar RS800CX benyttet. For overføring av data fra klokke til datamaskin ble programmet Polar ProTrainer5 benyttet.

2.3.4 Prestasjon

Prestasjon ble målt subjektivt ved at respondentene gav seg selv en poengsum etter hvor god prestasjon de selv følte de hadde gjort. Karakteren "1" var dårligst, karakteren "10" var best.

2.4 Prosedyre

2.4.1 Pilot test

Det ble ikke kjørt en fullverdig pilottest i forkant av prosjektet, på tross av at dette er anbefalt for å forhindre metodiske feil (Thomas et al., 2005). Årsaken er at jeg kun fikk slippe til på at begrenset antall sendinger og dermed ville en pilottest gå ut over rekrutteringen i den forstand at jeg ville mistet deltagere fra studien, til pilottestingen. Når dette er sagt ble første sending, etter ønske fra NRK forbeholdt observasjon, slik at jeg i samarbeid med programredaksjonen kunne planlegge hvordan jeg skulle gjennomføre på en måte som var mest mulig optimal for begge parter. I tillegg ble spørreskjemaet testet ut på tre prosjektuavhengig personer i forkant av prosjektstart. Etter tilbakemeldinger ble det foretatt noen endringer.

Da første datainnsamlingsdag var over ble det ytterligere foretatt en liten endring i spørreskjemaets del 2: CSAI-2, del 2: "Retning". Da flere respondenter ikke hadde svart på denne delen, valgte jeg å gjøre den tydeligere ved å markere den i gult.

2.4.2 Rekruttering av respondenter

To til tre timer før programmets gjester skulle møte opp hos NRK ble de, via telefon, forberedt på at jeg ville være tilstede ved deres ankomst hos NRK for å invitere dem til å delta i studien. Det skal nevnes at gjestene ble invitert til å delta på kveldens program kort tid før de fikk henvendelse fra meg. Ved ankomst NRK fikk de en dypere innføring i prosjektet samt svar på eventuelle spørsmål. Deretter bestemte de seg for om de ville delta eller ikke.

2.4.3 Datainnsamling hos NRK

Maks én time før deltagerne skulle inn i studio og gjøre sin medieopptreden, besvarte de spørreskjemaet. De fleste satt i venterommet rett ved selve studioet, under utfyllingen, noen få satt i sminken.

Respondentene som ønsket å delta ble samtidig som de takket ja, også forespurt om de kunne gå med pulsbelte under sin medieopptreden. De som gikk med på dette, fikk

pulsklokke festet på etter at mikrofoner til bruk under opptak var satt på (mellom 20 og 30 minutter før sin medieopptreden).

Umiddelbart etter endt medieopptreden skrev respondentene ned en evaluering av egen prestasjon på baksiden av eget spørreskjema før de leverte det inn. Pulsklokkene ble også fjernet. Etter dagens måling, ble pulsmålingene registrert på privat datamaskin ved hjelp av programmet Polar ProTrainer 5.

2.5 Statistiske analyser

2.5.1 Datanivå

Variablene som er undersøkt i denne oppgaven er behandlet som data på det målenivået de naturlig ligger på, med unntak av tre variabler. De tre variablene er kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit. Målingene på angst og selvtillit er i utgangspunktet en subjektiv evaluering, basert på en Likert-skala. Skalaen består av fire klasser fra ”absolutt ikke” til ”veldig mye”. Da klasseinndelingen ikke er bestemt av en kvantitativ størrelse, kan man ikke si at differansen mellom de ulike alternativene er like, ei heller, hva som ligger bak svaret (Tomten, 2009). Dermed kan man i utgangspunktet heller ikke her vite om materialet er normalfordelt. På bakgrunn av dette kan det argumenteres for at data ligger på ordinal nivå. Likevel regnes de to angstnivåene og selvtillit til slutt ut fra en sum score hvor lavest mulige verdi er 9 og høyest mulige verdi er 36. Dermed kan det forventes at sum scoren kan fordele seg nok så jevnt innenfor populasjonen. Materialet er testet for dette i Box plot samt med Shapiro-Wilk. Resultatene viste én verdi som skilte seg ut, men ikke drastisk nok til at det kan regnes som en utligger. På bakgrunn av dette behandler jeg variablene som på intervall/kvotenivå.

2.5.2 Analyser

Statistical Predictive Analytics SoftWare 18 (PASW) er benyttet for å analysere data. Signifikansnivå er satt til alpha (α) = 0.05, med mindre noe annet er spesifisert. I spørreskjemaet Del 1, var det få manglende verdier. I de få tilfellene der variablene er uidentifiserbare er det nevnt i teksten. I spørreskjemaets Del 2.1, var det til sammen 18 utelatte verdier. Disse ble erstattet med gjennomsnittet for de resterende verdiene som tilhører samme utregnings-kategori: somatisk angst, kognitiv angst eller selvtillit. Å sette inn gjennomsnittsverdi er en vanlig brukt metode ved interne bortfall, for å slippe å ekskludere variablene fra analysen (Halvorsen, 2008). Ingen av spørreskjemaene manglet mer enn 20% av materialet.

Data for angst, selvtillit og HF max var normalfordelt, men data for prestasjonsevaluering var forskjøvet. For å teste korrelasjon mellom ulike variabler er Spearman´s rank correlation coefficient benyttet. Denne brukes kontra Pearsons, da laveste variabel som er testet i alle tilfeller, med unntak av for angst og selvtillit mot henholdsvis alder og HF max, samt sistnevnte mot hverandre, er på ordinal nivå eller har en forskjøvet normalfordelingskurve. Da det foreligger hypoteser som skal testes, brukes Spearman one-tailed, da sannsynligheten for å avdekke reelle signifikante forskjeller øker (Thomas et al., 2005).

Da det ble sett på forskjeller mellom to grupper, ble det for data på kvote/intervall nivå foretatt T-tester for uavhengige variabler. For data på ordinalnivå ble det foretatt Mann-Whitney U test. Da det ble sett på forskjeller mellom flere enn to grupper, ble det for data på kvote/intervallnivå foretatt Anova tester og for data på ordinalnivå ble det foretatt Kruskal Wallis test.

2.5.3 Ekskludering av spørreskjemaer

Av de 45 innsamlede spørreskjemaene ble to ekskludert på grunn useriøs besvarelse av spørreskjemaets del 2 – CSAI-2. Med dette menes at det gjennomgående åpenbart er vilkårlig avkrysning.

2.5.4 Fjerning av Spørreskjemaets Del 2.2

Del 2.2: Retnings skala CSAI – 2

Av de 43 deltagerne er det 11 som ikke har svart på denne delen av spørreskjemaet.

Av de resterende 32 har seks har åpenbart krysset av vilkårlig – da samme verdier på alle utsagn er ringet rundt med én stor figur nedover hele siden. Av de 26 resterende mangler tre av spørreskjemaene over 20% av verdiene sine. Det vil si at det kun er 23 spørreskjemaer med godkjent besvarelse på del 2.2, altså 53,5% Både på grunn av den lave andelen godkjente spørreskjemaer og at det i tillegg viser seg å ikke være avgjørende for å bekrefte eller avkrefte studiens hypoteser velger jeg å ekskludere den fra videre analyser.

2.5.5 Kategorisering

Idrett og media på høyt og lavt nivå: Deltagere som ansees som å ha drevet med idrett og/eller media på høyt nivå, er deltagere som har bedrevet organisert idrett i 10 år eller mer eller har opptrådt i media i 10 år eller mer. Et gjeldende år for medieerfaring er et år med minimum fire opptredener i året.

Ved analysing av forskjeller innenfor prestasjon, angst, selvtillit og HF maks, mellom grupper basert på høy og lav idretts- og medieerfaring ble inndelingen gjort på følgende måte: Deltagerne er delt inn i tre grupper på bakgrunn av antall års erfaring de har innenfor feltene idrett og media. De tre gruppene er: “HøyHøy” - mye erfaring innenfor både idrett og media, “LavLav” - ingen eller lite idrettserfaring og “LavHøy” – ingen eller lite idrettserfaring og mye medieerfaring”. Både mye idrettserfaring og mye medieerfaring regnes fra 75. persentilen (kategori med som tilsvarer 10 års erfaring eller flere). Altså de 25% høyeste verdiene. Ingen/lav/moderat er de fra og med den 75.persentilen og ned (kategori som tilsvarer null til ni års erfaring). Det ble også forsøkt å dele inn i fire grupper, der den fjerde gruppen inkluderte de med høy idrettserfaring og lav medieerfaring. Da denne gruppen kun bestod av to deltagere er den fjernet fra analysene da den statistiske styrken vil være meget lav med kun to deltagere i én gruppe.

Lave og høye verdier for angst og selvtillit og prestasjon: For å kategorisere deltagerne i grupper som scoret høy og lavt på angst, selvtillit og prestasjon, ble mean (for hele utvalget benyttet) $\pm 0,5$ SD benyttet for data på kvote og intervall nivå. Altså for angst og selvtillit. For data på ordinalnivå ble persentiler brukt. Alle verdier mellom Q1 og Q3 ble fjernet (også med utgangspunktet i verdier for hele utvalget). Dermed ble de med lik eller lavere verdier enn Q1 kategorisert som lav og de med verdier lik eller høyere verdier enn Q3, som høy. Dette gjald variabelen Prestasjon.

Aldersinndeling inndeling for høy og lav idrettserfaring og media: Når det gjelder analysene som kontrollerer for alder, deles deltagerne som har drevet idrett og media på høyt nivå (over 10 år), innad i to grupper på bakgrunn av alder. Det vil si at de med 10 eller flere års idrettserfaring, deles i to – de med høyest alder og de med lavest alder. Det samme gjøres med deltagere som har 10 eller flere års medieerfaring.

Når det gjelder idrett er høyeste aldersverdi 68 og laveste 35. De som ligger under gjennomsnittsverdien (47,73) regnes som i kategorien ”lav alder” (35-47 år, N=6). De

som ligger over gjennomsnittsverdien regnes som i kategorien ”høy alder”. (48-68 år, N=5) Det er også forsøkt å dele inn på andre måter, men da ble det enda færre deltagere i hver gruppe (N=2-3).

Når det gjelder media er høyeste aldersverdi 68 og laveste 30. De som ligger under gjennomsnittsverdien (46,75) regnes som i kategorien ”lav alder” (30-46 år, N=13). De som ligger over gjennomsnittsverdien regnes som i kategorien ”høy alder”. (47-68 år, N=11).

2.6 Etiske overveielser

Det ble sendt meldeskjema både til Regional Etisk Komité samt Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste. I forbindelse med rekruttering av deltagerne ble det gjort meget tydelig at deltagelse var frivillig og at de kunne trekke seg når som helst uten å oppgi grunn og at dette ikke ville ha noen konsekvenser. Det ble også opplyst om at data ville anonymiseres og hva formålet med studien var. Dermed ble deltageres rettigheter ivaretatt i følge Thomsen et al., (2005).

Å delta i studien kan medføre økt bevissthet rundt egen nervøsitet, noe som i verste fall muligens vil kunne påvirke prestasjonen negativt. Det antas likevel ikke at dette vil komme til å være ødeleggende for deltagerne, da de når som helst kan avslutte utfyllingen. Sett bort ifra dette, vil det ikke være noen stor risiko forbundet med å delta.

2.6.1 Samtykkeerklæring

Samtykke til å delta ble innhentet muntlig. Deltagerne ble først informert via telefon om at de ville komme til å bli forespurt om deltagelse 2-3 timer senere. Dette er sent, men det var ikke mulig å kontakte dem tidligere, da de kun et par timer før hadde blitt forespurt av programredaksjonen om å delta på kveldens sending. Altså måtte første kontakt med dem nødvendigvis komme såpass sent på grunn av programmets natur. Ved ankomst NRK ble de forespurt om å delta.

2.6.2 Behandling og oppbevaring av innsamlet data

Datamaterialet ble anonymisert ved at spørreskjemaene med prestasjonsevalueringene på, ble lagret med et ID nummer. Koblingsnøkkel ble oppbevart på en minnepinne i en safe kun jeg hadde tilgang til. Spørreskjemaene med ID-nummer ble oppbevart på NIH i et låst skap så lenge de ikke ble bearbeidet. Pulsfilene ble også lagret med ID-nummeret

som knyttet dem sammen riktig spørreskjema. Etter overføring fra pulsklokkene, ble all data på dem slettet.

Datamaskinen som ble benyttet til behandling og analyser av data, var en brukernavn og passord beskyttet privat datamaskin. Når maskinen ikke var i bruk, ble den oppbevart i et låst rom.

Perioden for datainnsamling holdes konfidensielt, slik at det ikke på noen måte vil være mulig å innhente opplysninger om deltagere indirekte igjennom bakgrunnsvariabler.

2.7 Reliabilitet i studien

Reliabilitet referer til hvor pålitelige målingene er. Med dette menes det at uavhengige målinger skal kunne komme frem til tilnærmer identiske resultater. Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet (Thomas et al., 2005). En trussel for reliabiliteten og således for validiteten er feil ved målinger. Både deltagere, selve testingen, scorene og instrumentene kan være kilder til feil (Thomas & Nelson, 2001).

I denne studien undersøkes flere faktorer som ikke er mulig å måle ved fysisk observasjon. Dermed er man nødt til å benytte seg av selvrapportering. Da det i denne studien er brukt spørreskjema for å samle inn data, er det dermed deltagerne selv som utgjør den største trusselen sammen med instrumentet. Problemene med selvrapportering er flere: Forskerne ikke har kontroll over svarene som gis, det er fare for at deltagerne svarer det de tror er ønsket av dem eller at de svarer ut fra slik de ønsker å bli oppfattet, istedenfor det som faktisk er ”riktig” (Podsakoff et al., 2003). I tillegg kan humør der og da, ytre distraksjoner, helsetilstand og sinnsstemning påvirke deres svar (Thomas et al., 2005; Podsakoff et al., 2003).

Cronbach’s Alpha skal være over 0,70 for å være akseptabel (Field, 2009). I denne studien var Cronbach’s Alpha over 0,70 for hver av sub-kategoriene. Se tabell 2.1 for sub-kategoriens eksakte verdier .

Tabell 2.1: Cronbach’s Alpha for instrumentene brukt i denne studien

Variabel	Kognitiv angst	Somatisk angst	Selvtillit
N	43	43	43
Cronbach’s alpha	0.77	0.83	0.85

Når det gjelder feil ved instrumentet vil deltageres forståelse av spørreskjemaet være relevant. Spørsmål kan oppfattes på ulike måter og i noen tilfeller kan spørsmålene være vanskelig å forstå (Podsakoff et al., 2003). For å forsikre seg om at spørreskjemaet var enkelt å forstå, ble det testet ut på tre prosjektuavhengige personer i forkant av studien. Det ble foretatt små endringer. Etter første innsamlingsdag måtte det også foretas en justering av spørreskjemaet. Del 2.2. CSAI-2 Retningskala. Denne delen ble det stilt flere spørsmål ved samt det var flere deltagere som ikke hadde fylt den ut. Dermed ble den markert i gult, for å gjøre den tydeligere. Ut fra deltageres reaksjon kom det frem at denne delen var vanskelig å forstå, selv ved muntlig forklaring i tillegg til den skriftlige. Derfor ble det for videre datainnsamling forklart ved utdeling av skjema kort muntlig hva som skulle gjøres og at denne delen ikke måtte glemmes. Likevel var det i flere tilfeller nødvendig med en ekstra muntlig forklaring og fortsatt flere som ikke besvarte denne delen videre i datainnsamlingsperioden. Ekstra forklaringer kan utgjøre en vesentlig målefeil (Thomas et al., 2005). I tillegg ble utsagn som ”jeg forstod det ikke, så jeg ringet rundt samme tall på alle jeg” og ”jeg forstod ikke helt, så jeg bare krysset av litt her og der” overhørt. Dette kan tyde på at i og med at deltagerne ikke forstod hva de skulle, krysset de av vilkårlig. Noe som også kan utgjøre en vesentlig målefeil (Thomas et al., 2005). Dermed kan både instrumentet, forklaring i forbindelse med testing og personene selv ha bidratt til målefeil ved denne delen av spørreskjemaet. Dette er hovedgrunnen til at jeg velger å utelukke denne delen av spørreskjemaet fra videre analyser. Andre årsaker til at folk ikke svarte eller ikke fylt ut skjemaet seriøst kan være at de synes det var for tidskrevende eller for å mye å sette seg inn i og at de heller ønsket å bruke tiden på å fokusere på noe annet. Evt. også at de synes det var vanskelig å rangere hvor positivt eller negativt de opplevde det de hadde svart på de ulike utsagnene.

Spørreskjemaet Del 1, altså kartleggingsdelen, ble utviklet på norsk. Når det gjelder spørreskjemaets Del. 2, altså CSAI-2 delen, ble den norske ferdigutviklede versjonen benyttet. Grunnen til at hele spørreskjemaet er på norsk, er at det mest sannsynlig kun ville være norskspråklige gjester med i programmet.

En siste mulig feilkilde kan være overføring av data til PASW 18. For i best mulig grad å sikre seg mot feil inntastede verdier ble alle inntastede verdier dobbeltsjekket opp mot hvert enkelt spørreskjema.

2.8 Validitet i studien

Validitet handler om i hvilken grad man faktisk måler det man har til hensikt å måle eller undersøke (Thomas et al., 2005). I denne sammenhengen tenker en gjerne på hvor gyldige og relevante dataene en har målt er i forhold til problemstillingen.

Det finnes fire hovedformer for validitet. Disse er: Målevaliditet, statistisk validitet, intern og eksternvaliditet (Halvorsen, 2008).

2.8.1 Målevaliditet

Målevaliditet sier noe om testene vi benytter faktisk måler det vi ønsker å måle (Thomas et al., 2005). Da er det viktig at variabelen vi undersøker, samsvarer med innholdet i den teoretiske definisjonen (Hellevik, 1999). I denne studien benyttes CSAI-2 som er utviklet for å måle prestasjonsangst, noe som er hensikten ved å benytte dette spørreskjemaet. Videre benyttes hjertefrekvensmålinger for å måle hjertefrekvens og i tillegg brukes selvrapportert prestasjonsevaluering for å måle prestasjon. I oppgaven er det gjort tydelig rede for at prestasjon er definert som deltagerens tidligere subjektive erfaringer.

2.8.2 Intern validitet

Intern validitet dreier seg om studiens design i den forstand å kunne kontrollere variablene som kan påvirke forskningen. Thomas et al., (2005) nevner ni trusler mot intern validitet. For denne studien er følgende relevante:

Historie: At deltagerne kan påvirkes av hendelser i livene sine som finner sted rundt datainnsamlingsperioden. Dette er umulig å sikre seg mot (Thomas et al., 2005). I denne studien kan deltagerne ha opplevd noe spesielt som gjør at deres humør, sinnsstemning osv. er annerledes enn vanligvis og dermed kan svarene respondentene gir være påvirket av dette.

Testing: At noen deltagere har vært igjennom testen før og dermed scorer annerledes fordi de kjenner testen (Thomas et al., 2005). Når det gjelder målingene gjort med CSAI-2 utgjør ikke dette noen stor trussel for internvaliditeten. CSAI-2 er ikke en test man kan ”forbedre” seg på, ved å gjenta den, da den måler tilstand og formålet med testen ikke er å score ”bedre”. Når det gjelder hjertefrekvensmålinger kan det å ikke ha hatt på seg pulsklokke før, være uvant og gjøre at hjerteraten øker noe. Dette vil trolig likevel ikke påvirke måling av maksimal hjertefrekvens oppnådd i løpet av

måleperioden. Prestasjonsmålingen regnes ikke som noen test i seg selv, da det kun er en subjektiv tallkarakter som skal gis. Dermed utgjør ikke dette noen trussel for internvaliditeten heller.

Instrumentene: At de ikke er kalibrerte for hver testing og dermed risikerer man feilmåling (Thomas et al., 2005). Som beskrevet i avsnittet om reliabilitet, måtte spørreskjemaene del 2.2 justeres, da noe var vanskelig å forstå for flere deltagere. Denne delen utelates fra videre analyser og dermed utgjør det ikke noen trussel for internvaliditeten.

Statistisk regresjon: Når ekstremverdier er med å danne grunnlaget for gruppeinndeling (Thomas et al., 2005). Dette unngås ved å dele inn i grupper på bakgrunn av persentiler samt standardavvik.

Eksperimentell mortalitet: At deltagere trekker seg. Det kan være helt tilfeldig, men det kan også være det motsatte og i så fall kan det gi et feilaktig bilde av populasjonen (Thomas et al., 2005). I denne studien kan det være at de som er ekstremt nervøse ikke ønsker å fullføre eller evt. ikke ønsker å delta. For å unngå dette ble de oppmuntret til å fullføre.

2.8.3 Ekstern validitet

Ekstern validitet referer til i hvilken grad resultatene kan generaliseres. Resultatene fra denne studien kan mest sannsynlig generaliseres til å gjelde andre personer med som skal opptre live på tv-program. Muligens også i media generelt. Desto likere situasjonen og konteksten er, desto mer generaliserbare er trolig resultatene.

2.8.4 Statistisk validitet

Dette sier noe om i hvilken grad avhengige og uavhengige variabler har en samvariasjon og effekt på hverandre (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Da signifikansnivået er satt til $\alpha = 0.05$, betyr dette at dersom det er mer enn 5% sannsynlighet for at sammenhengen eller forskjellen skyldes tilfeldighet, forkastes hypotesen. Ved å sette signifikansnivået til denne verdien reduseres sannsynligheten for å begå type 1 feil (forkaste en nullhypotese som i utgangspunktet er sann – å tro at det er forskjeller/korrelasjon når det faktisk ikke er det). På den andre siden øker risikoen for å begå type 2 feil om antall observasjoner i utvalget er lite ($N < 100$) (Stevens, 1996) (å unnlate å forkaste en nullhypotese som er sann – å tro at det er forskjeller/korrelasjon

når det faktisk ikke er det). I denne studien er utvalget $N=43$ og det er dermed risiko for å begå en type to feil.

3. Resultater

I dette kapitlet beskrives først deskriptiv data for utvalget. Deretter presenteres analyser som er aktuelle for hypotese 1 (Å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere). Videre presenteres analyser som er aktuelle for hypotese 2 (Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten). Påfølgende presenteres resultater fra analysene som er aktuelle for hypotese 3 (Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten). Til sist presenteres resultater fra analyser som er aktuelle for både hypotese 2 og 3.

3.1 Deskriptiv beskrivelse av utvalget

I det totale utvalget har 60.5% (N=26) drevet med organisert idrett. Av disse har 42.3% (N=11) 10 eller flere års erfaring. Det er like mange som har drevet idrett i 3-5 år, som har drevet idrett i 6-9 år, det vil si 26.9% (N= 7). Flesteparten av de som har konkurrert, har konkurrert på krets/regions nivå 45.5% (N=10).

Når det gjelder medieerfaring har 55.8% (N=24) 10 eller flere års medieerfaring. Det er 20.9% (N=9) som har 3-5 års erfaring og 14% (N=6) som har 6-9 års erfaring. Det er like mange som har under 1 års erfaring, som har 1-2 års erfaring, det vil si 4.7% (N=2). Gjennomsnittlig antall medieopptredener de siste 12 månedene, er 127 (SD=165.08). Deltageren med færrest antall opptredener har hatt 3 de siste 12 månedene og deltageren med høyest antall har hatt 1500.

3.2 Hypotese 1: Å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere

Jeg vil først gjøre rede for deltageres HF og deretter for selvrapporing (CSAI-2 scoringer), som vil kunne gi et grunnlag for å sammenligne med tidligere studier.

3.2.1 HF målinger

Gjennomsnittlig maksimal HF: Den gjennomsnittlige maksimale HF hos de 23 deltagerne det ble målt HF på, var 128.35 slag i minuttet (SD=18.33, Min: 96, Maks: 159). I diskusjonen, redegjøres det for og diskuteres hvorfor verdien for maksimal HF er benyttet istedenfor gjennomsnittlig HF for hele måleperioden (s. 52).

Materialet er testet for om det er signifikante forskjeller for maksimal HF mellom henholdsvis kjønn og alder. Det er ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom noen av variablene (kjønn: $p=0,272$, alder: $p=0,200$).

Korrelasjon mellom maksimal HF og somatisk angst: Resultater fra Pearsons korrelasjonstest viste en signifikant positiv korrelasjon mellom verdiene for somatisk angst og gjennomsnittlig maksimal HF ($r = 0,429$, $p = 0,041$) ved et signifikansnivå på 0.05. Dette tyder på at målingene validerer hverandre.

Signifikante forskjeller mellom de som gikk - og ikke gikk med pulsklokke: Resultater fra T-testen viste ingen signifikante forskjeller i angst og selvtillitsscorer mellom de som gikk med pulsklokker og de som ikke gjorde det (kognitiv angst: $p=0.511$, somatisk angst: $p= 0.976$, selvtillit: 0.253).

3.2.2 CSAI-2 målinger

Gjennomsnittlige CSAI-2 scorer: Gjennomsnittsscorene for de 43 deltagerne var følgende; for kognitiv angst 16.70 (SD= 4.10), for somatisk angst 16.02 (SD= 4.59) og for selvtillit 24.88 (SD= 5.39).

Materialet er testet for om det er signifikante forskjeller i selvtillitsscorene og angstscorene mellom kjønn. Det er ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom kvinner og menn for disse variablene (kognitiv angst: $p=0.773$; somatisk angst: $p =0.873$, selvtillit: $p= 0.570$). I diskusjonen vil jeg vise til andre studier og om dette er på samme nivå eller ikke.

3.3 Hypotese 2: Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten.

3.3.1 Korrelasjonsanalyse

Sammenhengen mellom antall år idrettserfaring og henholdsvis selvtillit, prestasjon og angst er testet med Spearman's rank correlation coefficient. Sammenhengen mellom konkurransenivå og de nevnte variablene er også testet med Spearman's.

Antall år drevet med idrett: Resultatene viser at antall år idrettserfaring korrelerer positivt med selvtillit ($\rho = 0.395$, $p = 0.004$). Det er ikke funnet noen signifikant korrelasjon for antall år idrettserfaring og henholdsvis prestasjon eller angsttypene (tabell 3.1).

Konkurransenivå: Resultatene (tabell 3.1) viser at konkurransenivå korrelerer positivt med selvtillit ($\rho = 0.345$, $p = 0.012$). Det er ikke funnet noen signifikant korrelasjon med henholdsvis prestasjon eller noen av angsttypene.

3.3.2 Forskjeller i idrettserfaring mellom grupper basert på høye og lave selvtillit, angst og prestasjons scorer

For å undersøke om det er signifikante forskjeller i antall år drevet med idrett mellom gruppene med de høyeste og laveste scoringene for henholdsvis selvtillit, angst og prestasjon, er Mann-Whitney U testen benyttet. Det samme er gjort for å undersøke om det er signifikante forskjeller i konkurransenivået for gruppene.

Forskjeller i idrettserfaring for de med høyest kontra lavest selvtillit: Resultater fra Mann-Whitney U testen viser at det er signifikante forskjeller i antall år drevet med idrett mellom gruppen med lavest selvtillit ($N=14$) og gruppen med høyest selvtillit ($N=18$) ($p = 0.034$). De med høyest selvtillit, har drevet signifikant lenger med idrett (70 % av deltagerne i denne gruppen har drevet med idrett i 10 år eller mere) enn de med

Tabell 3. 1: Resultater fra Spearman's korrelasjonstest (one-tailed). Verdiene som er oppgitt er i prioritert rekkefølge; Spearman's rho og p-verdi (se neste side)

	Kognitiv angst	Somatisk angst	Samlet angst	Selvtillit	Prestasjon	HF. max	Alder	Utdannelsesnivå	Antall år i media	Antall ganger i media siste 12 mnd.	Antall år org. Idrett	Konkurransenivå
Kognitiv angst Spearman's rho Sig. (1-tailed) N	-											
Somatisk angst	0.597** 0.000 43	-										
Samlet angst	0.844** 0.000 43	0.869** 0.000 43	-									
Selvtillit	-0.524** 0.000 43	-0.503** 0.000 43	-0.546** 0.000 43	-								
Prestasjonsevaluering.	-0.042 0.386 41	-0.142 0.188 41	-0.055 0.367 41	0.239 0.066 41	-							
HF.max	0.185 0.200 23	0.451* 0.015 23	0.413 0.025 23	-0.346 0.053 23	-0.052 0.407 23	-						
Alder (antall år)	-0.294* 0.028 43	-0.312* 0.021 43	-0.394* 0.004 43	0.204 0.095 43	-0.032 0.422 41	-0.407* 0.027 23	-					
Utdannelsesnivå	-0.137 0.191 43	-0.187 0.116 43	-0.205 0.093 43	0.197 0.102 43	0.123 0.221 41	0.123 0.288 23	-0.021 0.448 43	-				
Antall år i media	0.256* 0.049 41	-0.290* 0.030 41	-0.397* 0.023 41	0.352* 0.010 41	-0.004 0.489 41	-0.154 0.241 23	0.178 0.126 41	-0.054 0.366 43	-			
Antall ganger i media siste 12 mnd.	-0.006 0.486 41	-0.150 0.174 41	-0.005 0.487 41	0.180 0.130 41	0.106 0.260 39	0.100 0.334 21	-0.173 0.140 41	0.315* 0.023 41	0.284* 0.036 41	-		
Antall år org. Idrett	-0.131 0.200 43	-0.110 0.241 43	-0.117 0.227 43	0.395* 0.004 43	-0.095 0.277 41	0.190 0.192 23	-0.056 0.361 43	0.139 0.186 43	0.243 0.058 43	0.291* 0.033 41	-	
Konkurransenivå	-0.058 0.356 43	-0.112 0.237 43	-0.034 0.415 43	0.345* 0.012 43	-0.003 0.492 41	0.075 0.367 23	-0.061 0.350 43	0.191 0.109 43	0.225 0.073 43	0.211 0.093 41	0.837** 0.000 43	-

* p < 0.05; ** p < 0.01

lavere selvtillit (22.2% av deltagerne i denne gruppen har drevet med organisert idrett i 10 år eller mere). Det ble ikke funnet signifikante forskjeller når det gjelder konkurransenivå ($p= 0.065$), men en tydelig trend. De med høyest selvtillit ser ut til å ha konkurrert på et høyere nivå.

Forskjeller i idrettserfaring for de med høy kontra lav angst: Resultatene fra Mann-Whitney U testen viser ingen signifikante forskjeller i antall år idrettserfaring mellom gruppen med lavest angst ($N=16$) og gruppen med høyest angst ($N=13$) ($p= 0.666$). Det er heller ikke funnet signifikante forskjeller mellom gruppene når det gjelder konkurransenivå ($p= 0.963$).

Forskjeller i idrettserfaring for de med høyest kontra lavest prestasjon: Resultatene fra Mann-Whitney U testen viser ingen signifikante forskjeller når det gjelder antall år idrettserfaring mellom gruppen med lavest prestasjon ($N=9$) og gruppen med høyest prestasjon ($N=11$) ($p= 0.511$). Det ble heller ikke funnet signifikante forskjeller når det gjelder konkurransenivå mellom gruppene ($p = 0.741$).

3.4 Hypotese 3: Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten.

3.4.1 Korrelasjonsanalyse

Sammenhengen mellom antall år medieerfaring og henholdsvis selvtillit, prestasjon, angst og HF er testet med Spearman's rank correlation coefficient. Sammenhengen mellom antall ganger opptrådt i media de siste 12 månedene og de nevnte variablene er også testet med Spearman's (tabell 3.1).

Antall år medieerfaring: Resultatene viser at antall år medieerfaring på korrelerer positivt med selvtillit ($\rho= 0.395$, $p= 0.004$) og negativ med alle "angsttypene" (samlet angst: $\rho= -0.307$, $p= 0.023$; kognitiv angst: $\rho= -0.256$, $p= 0.049$; somatisk angst: $\rho= -0.290$, $p= 0.030$). Når det gjelder prestasjon er det ikke funnet noen signifikant korrelasjon (tabell 3.1).

Antall ganger opptrådt i media de siste 12 månedene: Resultatene (tabell 3.1) viser at antall ganger opptrådt i media de siste 12 månedene ikke korrelerer med selvtillit, prestasjon eller angst.

Hjertefrekvens: Resultatene (tabell 3.1) viser ingen korrelasjon mellom antall år medieerfaring og maks HF ($\rho = -0.154$, $p = 0.241$).

3.4.2 Forskjeller i medieerfaring mellom grupper med høye og lave selvtillit, angst og prestasjons verdier

For å undersøke om det er signifikante forskjeller i antall år medieerfaring mellom gruppene med de høyeste og laveste scorene for henholdsvis selvtillit, angst og prestasjon er T-test for uavhengige grupper og Mann-Whitney U testen benyttet.

Forskjeller i medieerfaring for de med høyest kontra lavest selvtillit: Resultatene fra Mann-Whitney U testen viser signifikante forskjeller i antall år medieerfaring mellom gruppen med høyest selvtillit ($N=18$) og gruppen med lavest selvtillit ($N=14$) ($p = 0.010$). De med høyest selvtillit har signifikant lenger medieerfaring (71.42% av deltagerne i denne gruppen har 10 år eller mer medieerfaring) enn de med lavest (38.88% av deltagerne i denne gruppen har 10 år eller mer medieerfaring).

Resultatene fra T-testen viser ingen signifikante forskjeller i antall ganger opptråd i media de siste 12 månedene mellom gruppene ($p = 0.257$).

Forskjeller i medieerfaring for de med høyest kontra lavest angst: Resultatene fra Mann-Whitney U testen viser ingen signifikante forskjeller i antall år medieerfaring mellom gruppen med lavest angst ($N=16$) og gruppen med høyest angst ($N=12$) ($p = 0.245$).

Resultatene fra T-testen viser ingen signifikante forskjeller i antall medieopptredener siste 12 måneder mellom gruppene ($p = 0.869$).

Forskjeller i medieerfaring for de med høyest kontra lavest prestasjon: Resultatene fra Mann-Whitney U testen viser ingen signifikante forskjeller i antall år medieerfaring mellom gruppen med lavest prestasjon ($N=9$) og gruppen med høyest prestasjon ($N=11$) ($p = 0.511$).

Resultatene viser ingen signifikante forskjeller i antall medieopptredener de siste 12 månedene mellom gruppene ($p = 0.741$).

3.5 Generelle resultater – relevant for både hypotese 2 og 3

I denne delen av resultatkapitlet presenteres først resultater fra T-testen benyttet for å kontrollere for alder i tilknytning korrelasjonsanalysen. Deretter presenteres resultater

fra Anova testen der forskjeller i gjennomsnittsscorer for henholdsvis angst, selvtillit, prestasjon og HF maks mellom grupper basert på samlet idretts og medieerfaring undersøkes.

3.5.1 Kontroll for alder i tilknytning korrelasjonsanalysene

Resultatene fra korrelasjonsanalysene (tabell 3.1) viser en negativ korrelasjon når det gjelder alder og alle ”angsttypene” (samlet angst: $\rho = -0.394$, $p = 0.004$; kognitiv angst: $\rho = -0.294$, $p = 0.028$; somatisk angst: $\rho = -0.312$, $p = 0.021$). Det vises også en positiv trend når det gjelder selvtillit ($\rho = 0.204$, $p = 0.095$). Dette kan bety at alder er en bakenforliggende forklaringsvariabel for de tidligere presenterte funnene fra korrelasjonsanalysene (positiv korrelasjon mellom antall år drevet med idrett og selvtillit, positiv korrelasjon mellom antall års medieerfaring og selvtillit og negativ korrelasjon mellom antall års medieerfaring og angst). Når det er sagt vises ingen signifikant korrelasjon mellom antall år drevet med idrett og henholdsvis selvtillit, ”angsttypene” eller prestasjon (tabell 3.1). Det vises heller ikke noen korrelasjon når det gjelder de ulike variablene og konkurransenivå, antall år opptrådt i media eller antall medieopptredener de siste 12 månedene. Dette kan peke i retning på at alder ikke er en bakenforliggende årsaksvariabel. Likevel er det nødvendig å kontrollere for alder i og med at det er en risiko der.

Da utvalget er for lite ($N < 100$) bør det ikke kjøres noen lineær regresjonsanalyse. Derfor er en alternativ metode benyttet. Både innenfor idrett og innenfor media er T-test og Mann-Whitney U test brukt til å undersøke om det er forskjeller i henholdsvis selvtillit, angst og prestasjon mellom aldersgrupper innad hos de med høyest erfaringsnivå (10 år eller flere). Om det ikke er signifikante forskjeller mellom aldersgruppene når det gjelder de ulike variablene, kan dette indikere at alder ikke er en bakenforliggende forklaringsvariabel. Resultatene fra analysene, presenteres først for idrett og deretter for media.

Kontroll for alder - idrett: Når det gjelder idrett ble det ikke funnet signifikante forskjeller mellom aldersgruppene for noen av variablene (samlet angst: 0.258, kognitiv angst: $p = 0.769$, somatisk angst: 0.091, selvtillit: 0.752, prestasjon: 1.00). Når det er sagt, viser resultatene en trend når det gjelder forskjeller mellom somatisk angst hos de to gruppene. De med lavest alder hadde høyere somatisk angst ($M = 18.00$, $SD = 4.86$) enn de med høyest alder ($M = 12.60$, $SD = 4.51$).

Kontroll for alder - media: Når det gjelder media ble det heller ikke funnet signifikante forskjeller mellom aldersgruppene for noen av variablene (samlet angst: 0.258, kognitiv angst: $p=0.659$, somatisk angst: 0.339, selvtillit: 0.998, prestasjon: 0.450).

3.5.2 Forskjeller i angst, selvtillit, prestasjon og HF maks mellom grupper basert på både idretts- og medieerfaring

Forskjeller i henholdsvis angst, selvtillit, prestasjon og HF maks mellom grupper som har mye og lite erfaring innenfor idrett og media, er testet med ANOVA og Kruskal-Wallis. De tre gruppene som vurderes opp mot hverandre er følgende: De som har høy erfaring fra begge felt, de som har lav erfaring fra begge felt og de som har lav idrettserfaring samt høy medieerfaring (tabell 3.2).

Tabell 3.2: Resultater fra ANOVA og Kruskal-Wallis for grupper basert på total erfaring fra begge felt. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt (X), standardavvik (SD), variasjonsbredde (min-maks) og p -verdi.

Variabel	HøyHøy Høy Idrett Høy Media	LavLav Lav Idrett Lav Media	LavHøy Lav Idrett Høy Media	P-verdi Sig. (2- tailed)
N	9	17	15	
Kognitiv angst	15.67 (3.5) 10-21	17.71 (4.47) 10-27	16.20 (3.76) 9-24	0.399
Somatisk angst	15.44 (4.75) 9-24	17.12 (4.23) 10-25	15.13 (4.52) 9-27	0.419
Samlet angst	31.11 (7.31) 21-41	34.82 (7.80) 21-52	30.67 (7.35) 18-47	0.257
Selvtillit	27.78 (4.09) 22-34	22.24 (5.73) 13-34	25.20 (4.33) 17-31	0.028*
N	8	17	14	
Prestasjonsevaluering	6.25 (1.58) 3-8	6.59 (1.00) 5-8	6.50 (1.29) 3-8	0.885
N	7	9	5	
HF Max	128.14 (23.79) 96-159	131.11 (17.46) 104-154	123.00 (18.40) 101-150	0.770

* $p < 0.05$.

Resultater fra Tukey HSD viser at når det gjelder selvtillit er gjennomsnittsverdien signifikant høyere hos de som har mye idrettserfaring og medieerfaring ($M=27.78$, $SD=4.09$) sammenliknet med de som har lite erfaring fra begge felt ($M=22.24$, $SD=5.73$).

4. Diskusjon

I følge Jones (2002), er prinsippene i toppidretten lett overførbare til næringslivet. Det er veldig populært å benytte seg av teknikker fra idretten for å forsøke å forbedre prestasjonen i næringslivet (Jones & Moorehouse, 2007). Når det sies, foreligger det lite evidensbasert forskning på feltet, som nevnt og dermed er spørsmålet om vi faktisk har grunnlag for denne typen overføringsverdi. Formålet med denne studien var å undersøke om det å prestere under press i idrett har overføringsverdi til det å prestere under press i media. Vi er omringet av medier i hverdagen og folk stiller opp til intervjuer, på radioprogrammer og tv programmer hver dag. I følge Social Self Preservation Theory utsetter disse menneskene seg for sosiale trusler. De risikerer å oppleve tap av status, selvfølelse, aksept og sosial verdi (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2007). De evalueres av mennesker over hele landet, noe som trolig kan ansees som en situasjon med høyt press. Samtidig har flere av dem drevet med organisert idrett i mange år og er vant med å skulle prestere under høyt press. Om det stemmer at det er likhetstrekk, kan det i følge Self-efficacy teorien (Bandura, 1977) dermed hende det finnes overføringsverdi mellom de to feltene.

Da jeg gjennom mine litteratursøk ikke har funnet noen studier som har sett på denne problemstilling, er det ikke mulig å sammenlikne resultatene opp mot andre studier (hypotese 1 – er unntaket). Dermed diskuteres funnene i stor grad kun opp mot teoriene denne oppgaven støtter seg på. I denne delen av kapitlet vil hypotesene diskuteres i stigende rekkefølge. Deretter presenteres en sammenfattende diskusjon, før praktiske implikasjoner presenteres. Til slutt vil forslag til fremtidig forskning legges frem.

4.1 Hypotese 1: Å opptre på direkten i media inducerer press på samme nivå som konkurransesituasjoner for idrettsutøvere

Det ble funnet støtte for hypotesen. Sammenligninger av verdiene for gjennomsnittlig maksimal HF mot referanseverdiene for friske voksne mennesker, indikerer at å opptre på direkten i media er en situasjon med press. Sammenligninger av CSAI-2 scorer fra denne studien mot scorer fra to idrettsstudier, indikerer at å opptre live i media inducerer press på samme nivå som konkurransesituasjoner for idrettsutøvere.

4.1.1 Sammenligning av HF verdier

Normal gjennomsnittlig HF hos en frisk voksen person i hvile er 60-75 slag i minuttet (Sand, Sjaastad og Haug (2007)). Gjennomsnittlig maks HF for deltagerne i denne studien var 128 slag i minuttet (SD=18.33). Dette er 53-60 slag høyere enn normal gjennomsnittlig HF for friske voksne mennesker i hvile. Sand, Sjaastad og Haug (2007) skriver at ved å gå fra sittende til stående stilling stiger pulsen med 8-10 slag i minuttet. Ved å bevege seg rundt vil den stige noe mer. Deltagerne i denne studien var oppreist under sending og beveget seg ved gange fra venterom til studio.

Dermed legges det til grunn at deres HF uansett vil ligge noe høyere enn vanlig gjennomsnittsverdier for friske voksne mennesker i hvile. Når det er sagt er 53-60 slag vesentlig mye høyere. Dermed kan det slås fast at HF resultatene støtter opp om hypotese 1. Svakheter ved målingen diskuteres på side 52.

SSPT forklarer at økt hjertefrekvens er en reaksjon på en opplevd trussel mot det sosiale selvet. En situasjon der man risikerer å oppleve en trussel mot det sosiale selvet kalles en SET-situasjon (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004; Gilbert, 1997; Gruenewald, Dickerson & Kemeny, 2007; Kemeny, Gruenewald & Dickerson, 2004). Man ønsker å ha et positivt sosialt selv fordi man forestiller seg at det lønner seg (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004). Når det sosiale selvet trues, reagerer kroppen ved å igangsette en biologisk reaksjon (Gilbert, 1997; Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004; Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004). En av de fysiske responsene på en trussel mot det sosiale selvet er økt slagvolum og HF (Dickerson & Kemeny, 2004; Sand, Sjaastad og Haug, 2007). HF resultatene fra studien, tyder på at deltagerne oppfatter det å prestere på direkten i mediesituasjonen, som en SET-situasjon.

Rohelder, Beulen, Chen, Wolf og Kirschbaum (2007) oppsummerer flere faktorer som bidrar til at en situasjon oftest oppfattes som en SET-situasjon. En av faktorene er at utøveren oppfatter at et viktig mål er involvert. Det antas at debattantene som deltar i programmet oppfatter nettopp dette og at det er viktig å prestere bra da det kan bidra til at de oppnår ønskede resultater (for eksempel få fremmet sitt syn). En annen faktor Rohelder et al., (2007) nevner, er at utøvelsen vurderes av andre. Flere studier støtter opp om dette, da de har vist at deltagere som måtte prestere foran et publikum hadde høyere økning i HF og blodtrykk, enn deltagere som ikke ble evaluert av noe publikum (Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004; Smith, Nealey, Kircher og Limon, 1997).

Det å skulle prestere i et studio innebærer at man har et produksjonsteam rundt seg som trolig kan frembringe samme reaksjoner som et publikum. Dette, på tross av at de er tilstede i studio for å utføre sine arbeidsoppgaver og ikke primært for å evaluere deltagerne. Programleder og andre debattanter vil trolig også regnes som et publikum da de skal vurdere og utfordre. Programmet sendes på NRK-1, som er riksdekkende kanal. Programmet hadde i februar 2012: 128.000 seere (Gjørøy & Fordal, 2012). Altså har deltagerne i programmet et stort publikum å prestere foran.

Det er gjort funn som støtter opp om at det å ikke ha kontroll over prestasjonsutfallet kan forsterke de fysiske reaksjonene. Metaanalysen gjennomført av Dickerson & Kemeny (2004) konkluderte med at de fysiske reaksjonene i forbindelse med det å prestere foran publikum var størst i situasjonene hvor deltagerne ikke kunne påvirke utfallet – altså at de ikke hadde kontroll på situasjonen. På tross av dette i hovedsak gjaldt økning i kortisolnivå og ACTH hormoner i denne studien, vil man kunne anta at det også gjelder de andre fysiske reaksjonene som økt HF. I en direktesendt debatt har du ikke kontroll på hva andre sier eller hva du blir utfordret på. Derfor kan man trolig føle at man ikke har kontroll på situasjonen og dermed ikke på utfallet. Med utfallet menes i hvilken grad man vinner debatten. Dette kan også være en mulig forklaring på ytterligere økt HF. Alle de nevnte årsakene er med å støtte opp under at det å prestere på direkten i media er en typisk SET-situasjon.

Dette er i også tråd med det Leary & Kowalski (1995a), skriver om sosial angst (bekymringen for ikke å leve opp til forestilte idealer, verdier og forventninger), at det gir seg utslag i blant annet økt HF. Bjartveit og Kjærstad (2001) skriver at med angstfølelse generelt, følger økt hjerterate, noe som også samsvarer med kroppens reaksjoner på en SET situasjon. Martens, Vealey og Burtons (1990) skriver at somatisk angst er den fysiologiske dimensjonen av angst, som bringer frem responser som økt HF. Oppgaven skal nå diskutere resultatene fra sammenligning av CSAI-2 scorene, altså angst og selvtillits scorene.

Et annet interessant funn er at somatisk angst og maksimal HF korrelerer positivt. Dette tyder på at selvrappport og fysiske målinger går i samme retning. Altså at målingene validerer hverandre.

4.1.2 Sammenligning av CSAI-2 scorer

Gjennomsnittsscorene fra CSAI-2 målingene for denne studien sammenlignes opp mot gjennomsnittsscorer fra to idrettsstudier (henholdsvis judo og basketball). I disse studiene er omstendighetene rundt viktige konkurransesituasjoner undersøkt. Altså situasjoner som forbindes med høyt press blant idrettsutøvere (Martens, Vealey & Burton, 1990). Datainnsamling i begge studier er foretatt 10-30 minutter før konkurranse situasjonen. I og med at situasjonene oftest forbindes med høyt press, antas det at angst- og selvtillitsscorene vil gjenspeile dette. Om det å opptre på direkten i media er en situasjon som induserer press på et nivå som viktige konkurranser gjør for idrettsutøvere, eller ikke, kan vurderes ved å sammenligne de gjennomsnittlige angst- og selvtillitsscorene (angst- og selvtillitsnivåene) fra denne studien opp mot verdier fra referansestudiene (tabell 4.1).

Tabell 4.1: Sammenlikning av CSAI-2. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt (X) og standardavvik (SD).

	Denne studien	Studie 1: Judo*	Studie 2: Basket**
N	43	12	25
Kognitiv angst	16.70 (4.10)	15.50 (1.5)	15.28 (4.48)
Somatisk angst	16.02 (4.59)	15.30 (1.2)	13.24 (3.84)
Selvtillit	24.88 (5.39)	18.70 (1.2)	29.52 (7.64)

* Maso & Lac (2001) ** Burke, Joyner, Pim & Czech (2000)

De gjennomsnittlige scorene for kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit for debattdeltagerne, var henholdsvis 16.70, 16.02 og 24.88. Ved sammenligning av disse scorene opp mot referansescorene (tabell 4.1) kommer det frem at både det kognitive og det somatiske angstnivået i denne studien ligger noe høyere enn i de andre studiene. For kognitiv angst lå scorene 1.2 høyere enn i basketball studien og 1.42 høyere enn i judo studien. For somatisk angst var det henholdsvis 2.78 og 0.72 høyere. Dette støtter om at det å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som en viktig konkurranse for en idrettsutøver og muligens også høyere.

Når det gjelder det selvtillitsnivået, ligger det i denne studien, noe høyere enn i Studie 1: Judo og noe lavere enn i studie 2: Basket (tabell 4.1). Sammenlignet med judostudien, lå

scorene 6.19 høyere enn verdien fra judostudien og 4.66 lavere enn verdien fra basketballstudien. Førstnevnte kan alene peke i retning mot at denne situasjonen ikke oppfattes som en høypress situasjon. Når det er sagt, er variansen hos deltagerne i denne gruppen større enn i judogruppen. Tatt dette i betraktning, samt at deltagerne i basketballstudien scorer høyere og sett i sammenheng med angstverdiene, vil jeg likevel anta at dette er en situasjon som induserer press på samme nivå som en viktig konkurranse for en idrettsutøver.

Når det er sagt er det verdt å merke seg at verdiene for selvtillit ser ut til å variere i rimelig stor grad på tross av at angstverdiene er relativt like i alle tre studiene. Mulige årsaker vil oppgaven drøfte i diskusjonen av hypotese 2 og 3.

I tillegg til at kroppen igangsetter fysiske reaksjoner i møtet med en sosial trussel, forklarer SSPT at kroppen igangsetter en psykologisk reaksjon. I følge Dickerson, Gruenewald & Kemeny (2004) og Kemeny, Gruenewald & Dickerson (2004) er dette opplevelsen av skam. Skammen sees også på som et varslingsignal som forbereder oss på at vi står ovenfor en sosial trussel (Gruenewald, Dickerson & Kemeny, 2007). Når skammen omtales som varslingsignal, er det imidlertid som oftest angsten for skammen man kjenner på (Skårderud, 2001). I og med at angstscorene fra denne studien var høyere enn angstscorene i idrettsstudiene, peker også dette på at debattantene opplever det å opptre på direkten i media som en SET-situasjon. Dette er ifølge SSPT fordi angsten varsler dem om at dette er en potensiell skamfull situasjon der de risikerer en devaluering av sitt sosiale selv (Baumeister & Tice, 1990; Leary & Kowalski, 1995a).

Dette samsvarer med det Leary og Kowalski (1995a) skriver om at mennesker spiller mange roller i hverdagen og at vi tilpasser språk, samtaleemner og klesdrakt for å gjøre best mulig opptreden. Frykten for å ikke spille en god nok rolle kan gi utslag både fysisk, som oppgaven allerede har vært inne på, og også psykisk. De omtaler dette som sosial angst. Det Leary og Kowalski (1995a) skriver er i tråd med det Baumeister (1997) skriver, om at angst kan forekomme hvis diskrepans oppstår mellom slik man ønsker å fremstå og slik ander oppfatter og ser en. I en tv-debatt kan bekymringen for å ikke gjøre en god nok rolle bety at man ”taper” eller ”vinner” debatten, noe som kan ha store konsekvenser for flere enn en selv. Dermed vil trolig frykten for å feile kunne være stor. Dette dreier seg altså om en form for prestasjonsangst. Frykten for ikke å prestere godt nok og det å bli evaluert av andre (DeCaro, Thomas, Albert, Beilock, 2011).

Skårderud (2001) skriver at frykten for å feile stadig blir større i dagens samfunn, fordi normene og kodene som gjelder stadig er i forandring og ofte er utydelige. Leary & Kowalski (1995a) mener årsaken til at det å forholde seg til gjeldende koder og normer, er at man må forholde seg til mange ulike mennesker hver dag. Frønes (2001) støtter opp om dette, ved å påpeke at det er spesielt krevende å leve opp til forestilte idealer, verdier og forventninger i dagens samfunn. Etersom debattprogrammet i denne studien sendes på en allmenkringkastende kanal og per februar 2012 hadde 128.000 seere, er publikummet som nevnt stort, og det betyr at det er mange med ulike forventninger å skulle forholde seg til. Det gjør at det ikke er mulig å innfri alles forventning. Leary & Kowalski (1995a) skriver at angst ofte øker med større publikum, nettopp fordi man ikke klarer å innfri alles forventninger og dermed er garantert å bli evaluert negativt av noen. Å bli vurdert negativt, vil ifølge SSPT øke angstopplevelsen. Dette støttes av studier som har påvist at folk stort sett opplever mer angst når de presterer foran et stort publikum, kontra foran et lite og at angsten inntil en viss grad stiger med antall folk som er tilstede under prestasjonen (Knight & Borden, 1978; Zimbardo, 1977). Leary & Kowalski (1995a) beskriver i tillegg at desto flere mennesker man presterer foran, desto flere mennesker risikerer man å fremstå i negativt lys for. Selv om størsteparten av publikumet ser prestasjonen på tv, vil man likevel anta at angstreaksjonene til en viss grad er de samme som om publikum hadde vært fysisk tilstede. DeCaro, Thomas, Albert og Beilock (2011), skriver også at det å bli filmet av et videokamera, slik debattdeltagerne blir, er en kilde til press, som kan skape prestasjonsangst. Alt dette kan altså bidra til å øke opplevelsen av angst og trolig forklare hvorfor man kan anta at deltagerne i studien opplever situasjonen som en situasjon med høyt press.

Deltagernes kognitive- og somatiske angst er altså trolig forårsaket av forventninger om suksess eller negativ selv-evaluering (Martens, Vealey, Burtons, 1990). I følge Morris, Davis og Hutchings (1981) er kognitiv angst, oppmerksomhet rettet mot negative tanker om en selv eller stimuli utenfra. Den somatiske angsten bringer frem økt hjerterytme, kortpustethet, klamme hender, skjelving, ”sommerfugler” i magen og stive muskler (Martens, Vealey, Burtons, 1990).

4.1.3 Svakheter ved målingene

HF sammenligninger: Når det gjelder HF resultatene, var det i denne studien ikke mulig å måle hva som var normal HF hos hver av deltagerne, da jeg hadde svært begrenset tid med dem. Dette ville være det aller beste for å undersøke om den registrerte HF verdien faktisk var vesentlig høyere enn deres individuelle vanlige HF i

en rolig situasjon. I forbindelse med gjennomføring av målingene, var det av rent praktiske årsaker heller ikke mulig å lage noen standardprosedyre. Alle fikk festet på pulsmålere på ulike tidspunkt, deltagerne skulle inn til opptak på ulike tider og noen *stod* da de ventet, mens andre *satt*, noen snakket, lo og hostet (tre faktorer som kan påvirke puls nok til at gjennomsnittspulsen kan bli forskjellig), mens andre ikke gjorde det. Dermed var det mest hensiktsmessig å velge ut en måling som kunne være likest mulig for alle, i den forstand at de nevnte faktorene ikke ville påvirke sluttresultatet (med mindre noen jogget eller løp etter de fikk festet på seg målere – noe ingen gjorde). Derfor valgte jeg å benytte meg av maksimal hjerterefrekvens oppnådd i løpet av måleperioden, selv om en sammenligning av individuelle resultater ville vært best.

Da jeg heller ikke har funnet noen studier som har gjort tilsvarende før, hadde jeg ingen tall fra relevante studier å sammenlikne med. Derfor brukte jeg gjennomsnittlig hjerterefrekvens hos en frisk voksen person i hvile hentet fra Sand, Sjaastad og Haug (2007), som referanseverdi. Da referanseverdiene er basert på målinger i hvile, mens målingene i denne studien er maksimal hjerterefrekvens oppnådd i løpet av måleperioden, vil sistnevnte selvsagt være noe lavere og dermed kan forskjellen være unaturlig stor.

Når det kommer til selve gjennomføringen av målingene, var det kun 23 av 43 som gikk med pulsklokker. Det hadde vært mer optimalt om alle hadde gått med pulsklokker. Noen av deltagerne begrunnet at de ikke ønsket å gå med pulsklokke fordi det ble for mye styr (da de hadde på finklær og da ville ha måttet opp under skjorter og kjoler for å få dem festet på), noen rakk ikke å få det festet på før de skulle inn i studio og andre oppgav ikke grunn. Det er undersøkt om det var signifikante forskjeller i selvtillit- og angstscorer mellom de som gikk med pulsklokker og de som ikke gjorde det. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller. Dermed risikerer man for eksempel ikke at de som ikke ønsket å ha på pulsklokker var de som var mest nervøse og evt. hadde lavest selvtillit, slik at målingene kunne blitt for høye.

Sammenligning av CSAI-scorer: De eneste studiene jeg fant der totale gjennomsnittsscorer for *alle* deltagerne var oppgitt, var studier som kun hadde menn i utvalget. Jeg fant to studier der gjennomsnittet for kvinner og menn samt tapere og vinnere var oppgitt hver for seg. Da kjønnsforskjeller ikke er et stort tema i denne studien ønsket jeg ikke benytte meg av disse verdiene. Det ville også være meningsløst å oppgi gjennomsnittsscorer for tapere og vinnere da dette ikke er aktuelt i denne studien. Om det vanligvis er forskjeller mellom kvinner og menn i de aktuelle

konkurransesituasjonene som undersøkes i hver av idrettsstudiene, kan det bety at sammenligningstallene jeg har fått, er feilaktig lave eller høye. Derfor ble det undersøkt om det var forskjeller på CSAI-2 variablene mellom kjønn i denne studien. Det viste det seg å ikke være. Dermed antar jeg at det heller ikke ville være forskjeller om det var kvinner inkludert i de andre to studiene heller, men dette kan det ikke trekkes sikre slutninger om og er noe som bør undersøkes nærmere ved en eventuell ny studie. Dermed vil dette kunne være en svakhet i studien.

4.2 Hypotese 2: Tv-debattdeltagernes idrettserfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten, samt negativt relatert til deres angst rett før tv-debatten

Resultatene støtter opp om deler av hypotese 2, da de viser at idrettserfaring har en positivt relasjon til selvtillit. Når det er sagt ble det ikke funnet støtte for at idrettserfaring på høyt nivå har et positivt forhold til prestasjon eller negativt forhold til angst.

4.2.1 Idrettserfaring og selvtillit

Det ble funnet signifikant positiv korrelasjon mellom selvtillit og antall år drevet med organisert idrett. Funnet er i tråd med resultatene fra T-testen, som viste signifikante forskjeller i antall år drevet med organisert idrett mellom gruppen med lavest selvtillitsscorer (N=14) og gruppen med høyest selvtillitsscorer (N=18). I gruppen med deltagerne som hadde høyest selvtillit (av det totale utvalget) hadde 70% av deltagerne drevet med idrett i over 10 år, mot kun 22.2 % i gruppen med lavest selvtillit.

Self-efficacy dreier seg om hva man tror man kan få til med sine ressurser i ulike situasjoner. Det er en slags ”sum” av på hvilket nivå man tror man kan prestere, hvor sikker man er på dette og i hvilken grad man tror dette er overførbart til andre situasjoner og oppgaver (Bandura, 1977). Self-efficacy tilsvarer selvtillit, da selvtillit dreier seg om i hvilken grad man tror man kan oppnå suksess (Vealey, 1986). I følge Self-efficacy teorien er mestringstro i stor grad basert på tidligere suksesser og feiling. Med utgangspunkt i tidligere situasjoner vurderer vi om vi har de ressursene og evnene som skal til, og er i stand til å bruke dem på en måte som kreves for å mestre situasjonen vi står ovenfor godt (Bandura, 1977, 1997). Dette betyr at hvis vi har opplevd mestring på et område, vil mestringstroen vår øke på dette område.

Mestringstroen kan overføres til nye situasjoner/aktiviteter, om man opplever at situasjonene eller aktivitetene er like nok. Faktorer som avgjør om de er like nok handler om hvilke krav som stilles for å mestre situasjonene/aktivitetene og hvilke evner samt ressurser som kreves for å møte kravene (Samuels & Gibbs, 2002; Bandura, 1998). Det å konkurrere i idrett er i følge litteraturen en situasjon med høyt press (Martens, Vealey & Burton, 1990). Ut fra funnene i hypotese én antas det at det å prestere på direkten i media også er en situasjon med høyt press. I begge situasjoner skal det presteres foran et publikum, noe som ifølge SSPT er årsaken til det høye presset (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004). Altså er dette tydelige likhetstrekk ved situasjonene.

Det er funnet signifikant korrelasjon mellom selvtillit og antall år drevet med organisert idrett. Dette kan dermed tyde på at de som har drevet med idrett på høyt nivå, har god erfaring med å prestere godt under press og dermed har utviklet høy mestringstro – altså høy selvtillit. I tillegg kan det tyde på at de opplever store nok likhetstrekk mellom det å konkurrere i idrett og det å prestere på direkten i media (muligens fordi begge situasjonene dreier seg om å prestere foran publikum, under press), slik at selvtilliten er overførbart. Blant de 30.9% prosentene av deltagerne som scoret høyest på selvtillit i denne studien (mean \pm 0,5 SD), har 70% drevet med organisert idrett på høyt nivå. Dette støtter opp under antydningene.

Det er også funnet signifikant positiv korrelasjon mellom selvtillit og konkurransenivå. Dette kan indikere at jo høyere nivå man konkurrerer på, desto bedre selvtillit har man i forbindelse med å takle presset. Altså at selvtilliten stiger med konkurransenivået. Resultater fra Mann-Whitney U testen støttet ikke opp om dette, da det ikke ble funnet signifikante forskjeller i konkurransenivå mellom gruppen som hadde høyest selvtillit (N=18) kontra gruppen som hadde lavest selvtillit (N=14). Dette kan bety at det eksisterer en ”maksgrense” for hvor høy selvtilliten kan bli i forhold til hvilket nivå man konkurrerer på og at denne grensen ligger på et lavere nivå enn internasjonalt, som regnes som det høyeste nivået. Altså at når man har nådd ”maksgrensen” for selvtillit, vil den ikke bli høyere, på tross av at man konkurrerer på et høyere nivå.

4.2.2 Idrettserfaring og prestasjon

Det ble ikke funnet noen signifikant korrelasjon mellom prestasjon og henholdsvis antall år drevet med organisert idrett eller konkurransenivå. Det ble heller ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom gruppen med lavest prestasjonsscorer (N=11) og

gruppen med høyest (N=9), når det kommer til antall år drevet med idrett og heller ikke konkurransenivå.

Ut fra Self-efficacy teorien skulle man tro at de som har drevet med idrett på høyt nivå (og derfor trolig er vant til å prestere under press), vil takle det å prestere under press i media godt og derfor oppnå gode resultater. På bakgrunn av disse antagelsene skulle man tro at det kunne være en positiv sammenheng mellom antall års idrettserfaring og prestasjon. Og at gruppen med høyest prestasjonsverdier hadde drevet signifikant lenger med idrett eller konkurrert på et signifikant høyere nivå enn de med lavest prestasjonsscore. Ingen av resultatene støttet altså opp om dette.

Den mest nærliggende forklaringen er trolig at prestasjonsscorene en subjektiv evaluering av egen prestasjon. Dette kan bety at de som har høyest selvtillit og dermed i 70% av tilfellene har drevet med idrett på høyt nivå, kanskje har høyere krav til seg selv og dermed er mer misfornøyd med egen prestasjon. Hadde de blitt vurdert objektivt, kunne det hende prestasjonsscoren ville vært høyere.

Andre årsaker til dette kan være at deltagerne ikke har gjort sitt beste. Man kan ha høy mestringstro, selv om aktiviteten ikke er så viktig for en. At den ikke er så viktig vil si at man ikke tror man vil oppnå høyere verdi (sosialt og egenverdi) ved å prestere bra. Dermed er det ikke så viktig å gjøre sitt beste (Maddux & Gosselin, 2003; Bandura 1998). Dette kan også være med å forklare at det ikke er funnet noen sammenheng mellom antall år med idrett og prestasjon, men at resultatene viser en tydelig positiv trend når det gjelder sammenhengen med selvtillit og prestasjon og at 70% av de med høyest selvtillit faktisk har drevet med idrett på høyt nivå. Altså at selv om man har høy selvtillit er det ikke sikkert det er så viktig å prestere bra.

En annen årsak kan være at situasjonene er for ulike når det gjelder krav for utførelse og for suksess. Eller at angstnivået var for høyt. Det å prestere godt under press krever å ikke ha et for høyt nivå av kognitiv og somatisk angst (Hardy & Parfitt, 1991). Altså kan det være at flere av deltagerne har choket, som en følge av det høye presset. Med dette menes at de har inntatt en selvnedbyggende og destruktiv atferd på grunn av presset (Baumeister, 1997; Jordet, 2010).

4.2.3 Idrettserfaring og angst

Det ble funnet ikke funnet noen signifikant sammenheng når det gjelder angst og henholdsvis antall år idrett eller konkurransenivå. Det ble heller ikke funnet signifikante forskjeller i antall år drevet med idrett mellom gruppen med lavest samlede angstscorer (N=16) og gruppen med høyest (N=13).

På bakgrunn av Self-efficacy teorien, rimelig å anta at de som har drevet med idrett på høyt nivå (og derfor trolig er vant til å prestere under press), vil oppleve lavere angst i forbindelse med å prestere under press i media. Resultatene viser derimot ikke dette. Dette kan bety at selv om deltagerne opplever høy grad av angst, opplever de også kontroll i situasjonen, noe Woodman og Hardy (2001) hevder gjør at man tolker angstsymptomene mer positivt. Altså antyder dette at man kan ha høy grad av angst, men likevel oppleve angsten positivt. Dette bør undersøkes nærmere i videre studier. Det ble forsøkt å gjøre det med retningskalaen i CSAI-2, men resultatene var nødt til å ekskluderes fra videre analyser (begrunnet i metodekapittelet s. 30).

Igjen kan dette også bety at situasjonene er for forskjellige og dermed at de som kun har drevet med idrett på høyt nivå og ikke med media, opplever høy grad av angst. Dette skulle man tro stemmer, da resultatene viser en negativ korrelasjon mellom angst og antall års medieerfaring (se detaljer i diskusjon av hypotese 3). Dette kan også muligens forklare hvorfor de med høy selvtillit likevel ikke har lavere angst. Noe man skulle tro, da det er funnet negativ korrelasjon mellom selvtillit og angst både i denne studien (tabell 3.1) og hos Vealey (1986).

4.2.4 Kontroll for alder

I forbindelse med resultatene fra korrelasjonsanalysen, har det blitt kontrollert for alder. Da resultatene fra analysen antydte at alder kunne være en bakenforliggende årsaksvariabel. Det er ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom de to aldersgruppene innenfor kategorien ”10 eller flere år idrettserfaring”, verken når det gjelder selvtillit, angst eller prestasjon. Resultatene viser likevel er trend til forskjeller mellom gruppene innenfor idrett når det gjelder somatisk angst. De med lavest alder hadde høyere somatisk angst enn de med høyest alder. Forskjellen var 5.4. Dette kan antyde at alder muligens spiller en rolle inn når det gjelder angst i den forstand at desto eldre man blir desto lavere somatisk angst har man. For å undersøke i hvilken grad alder påvirker somatisk angst ville det være aktuelt å kjøre en regresjonsanalyse, men ettersom det ikke er nok utvalget i studien er for lite (N<100), bør dette ikke gjøres.

Dette bør dermed undersøkes i videre studier. Om det stemmer kan dette bety at den somatiske angsten avtar, desto eldre du blir.

4.3 Hypotese 3: Tv-debattdeltagernes medieerfaring er positivt relatert til deres prestasjon og selvtillit rett før tv-debatten og negativt forhold til angst rett før tv-debatten.

Resultatene støtter opp om deler av hypotese 3, da de viser at antall års medieerfaring har et positivt forhold til selvtillit og negativt forhold til angst. Når det er sagt ble det ikke funnet støtte for at medieerfaring på høyt nivå har et positivt forhold til prestasjon. Resultatene viser heller ingen signifikant forskjell i antall medieopptredener de siste 12 månedene og noen av variablene.

4.3.1 Medieerfaring og selvtillit

Resultatene viser signifikant positiv sammenheng mellom selvtillit og antall år medieerfaring. Denne sammenhengen er i tråd med funnene fra T-testen, som viser signifikante forskjeller i antall år medieerfaring mellom gruppen som hadde lavest (N=14) selvtillitsverdier og gruppen som hadde høyest (N=18). I gruppen med høyest selvtillit, hadde 71.42 % av deltagerne drevet med idrett i over 10 år.

Ut fra Self-efficacy teorien er ikke dette veldig overraskende, da mestringsstro, som nevnt, i stor grad er basert på tidligere suksesser og feiling og at vi vurderer hvor godt rustet vi er til å takle liknende situasjoner (Bandura, 1977, 1997). Det er rimelig å anta at de som har 10 eller flere års medieerfaring, har flere gode mestringsopplevelser fra helt tilsvarende mediesituasjoner da de faktisk har ”holdt ut” i ”gamet” i minimum 10 år. Dermed kan det være med å forklare at selvtillit og antall år i media korrelerer positivt.

En ting som er interessant og, til en viss grad, strider imot det ovenfor stående, er at i gruppen med lavest selvtillit hadde hele 38.88 % 10 eller flere års medieerfaring. Dette kan bety at av de med høy medieerfaring som faller inn under gruppen med lavest selvtillit, ikke nødvendigvis har deltatt i direktesendte debattprogrammer. Det vil i så fall si at deres medieerfaring kommer fra andre mediesituasjoner. Karakteristikk ved disse ulike mediesituasjonene kan gjøre at de skiller seg såpass mye fra hverandre, at mestringsstroen ikke er overførbart. Altså kan det være at det stilles ulike krav til evner og ressurser i de ulike situasjonene og at de krever ulik utnyttelse av ressursene/evnene

man har (Samuels & Gibbs, 2002; Bandura, 1998). I dette tilfellet kan det for eksempel være at de som har 10 eller flere års medieerfaring og lav selvtillit, er vant med andre mediekanaler. For eksempel å bli intervjuet i aviser, men ikke er vant med å prestere på tv og dermed at det påvirker deres selvtillit negativt.

En svakhet ved denne studien er nettopp at det ikke kartlegges hvilke medier deltagerne har medieerfaring fra. Dette vil kunne være interessant å finne ut av.

Interessant er det at resultatene ikke viser noen signifikant sammenheng mellom antall ganger opptrådt i media det siste året og noen av de avhengige variablene. Dette kan bety at om man først har en del år medieerfaring, har ikke antall opptredener siste året så mye å si for angst, selvtillit eller prestasjon, da man allerede har fått flere år med trening. Dette kan det være interessant å gå i dybden på, ved å undersøke om man finner forskjeller om man kun ser på nybegynnere - om det er signifikante sammenhenger mellom antall ganger de har opptrådt i media og de ulike avhengige variablene.

4.3.2 Medieerfaring og prestasjon

Resultatene viser ingen signifikant sammenheng mellom prestasjon og henholdsvis antall år medieerfaring. Det ble heller ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom gruppen med lavest prestasjonsscore (N=9) og gruppen med høyest (N=11), når det gjelder antall års medieerfaring og antall ganger opptrådt i media de siste 12 månedene.

Man skulle anta at de samme mekanismene, som allerede er nevnt, fra Self-efficacy teorien, skulle gjelde her. Og dermed at mange års medieerfaring skulle tilsi god prestasjon. Dette stemmer altså ikke. Årsakene kan også her være at situasjonene er for ulike, altså ulike former for medieopptredener. Eller at deltagerne ikke har gjort sitt beste, da aktiviteten ikke er så viktig for dem (Maddux & Gosselin, 2003; Bandura 1998). Ellers vil de samme mulige årsaksforklaringene gjelde her, som for samme analyser i idrett: I og med at prestasjonsverdien faktisk er en subjektiv evaluering, kan det være de med høy medieerfaring har høyere krav til seg selv og dermed er misfornøyd med prestasjonen. Eller at de rett og slett opplever lavere måloppnåelse, noe som er vanlig hos folk med lav mestringsstro (Bandura, 1998). Til sist kan det være angstnivået var for høyt, slik at de choket.

4.3.3 Medieerfaring og angst

Det ble funnet signifikant negativ sammenheng mellom antall år medieerfaring og alle ”angsttypene”.

Resultatene tilsier at de som har medieerfaring på høyt nivå, har lavere angst. Dette er helt i tråd med Self-efficacy teorien. Som oppgaven har vært inne på gjentatte ganger i diskusjonsdelen, at tidligere opplevde mestringserfaringer påvirker tankegang og følelser positivt og at man kan ta med seg dette i nye situasjoner om de er like nok (Bandura, 1998). Som nevnt tidligere, kan det antas at de som har 10 eller flere års medieerfaring, har flere gode mestringsopplevelser fra tilsvarende mediesituasjoner da de faktisk har ”holdt ut” i minimum 10 år og dermed har lavere angstnivå.

I tillegg er det slik at i gruppen med høyest selvtillit, har 71.42% 10 eller flere års medieerfaring. Høy mestringsstro gjør at man i stor grad har konstruktiv tankegang, fokus på hva som må til for å prestere godt og mener at dårlig prestasjon skyldes lav innsats heller enn manglende evner (Bandura, 1998). Dette kan også bidra til at angsten er lavere.

I tillegg til at tidligere mestringsopplevelser i liknende situasjoner kan føre til lavere angst, er det en faktor til som muligens kan bidra til lavere angst: Debattsituasjoner kjennetegnes av at man utfordrer hverandre og det kan være mangel på opplevelse av aksept. Dette kan bidra til opplevelse av skam i en viss grad hos noen. Ved å ikke bli møtt, settes fokuset inn mot oss selv vi kan føle noe er galt med oss eller våre handlinger og verdier (Skårderud, 2001). En som har mange års medieerfaring, vil trolig kjenne godt til debattformatet og ikke være like bekymret for uenighet, å bli utfordret og kritisert, i den forstand av vedkommende trolig ikke vil la det gå negativt inn på en selv. Altså vil vedkommende trolig oppleve lavere angst. En som er rimelig lite erfaren vil trolig lettere kunne ta eventuell kritikk i debattsituasjonen mer personlig og dermed oppleve mer angst.

Et annet interessant funn er at resultatene viser at det ble funnet negativ korrelasjon mellom antall år medieerfaring og somatisk angst. Dette kan antyde at pulsmåling ikke nødvendigvis er en like god indikator på somatisk angst, som man skulle tro. Altså at hjertefrekvensen ikke stiger så mye som man i utgangspunktet ville forvente i en stressende situasjon. Når det er sagt viser resultatene at se

4.3.4 Kontroll for alder

Det er også kontrollert for alder når det gjelder media og det ble det ikke funnet noen signifikant sammenheng for noen av de avhengig variablene. Dermed er det rimelig å tro at alder ikke er en bakenforliggende årsak for noen av funnene.

4.4 Sammenfattende diskusjon

Funnene i tilknytning til hypotese 1, tyder på at det å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere. Det å delta i viktige konkurranser i idrett forbindes med høyt press (Martens, Vealey & Burton, 1990). Resultatene fra HF målingene, viser at gjennomsnittlig maksimal HF er, vesentlig høyere enn vanlig HF for friske mennesker i vanlige situasjoner. Dette på tross av svakhetene ved målingene. I tillegg viser sammenligning av angstscorene fra CSAI-2 i denne studien opp mot referanseverdiene fra idrettsstudiene, at det å opptre på direkten i media induserer press på samme nivå som en viktig konkurranse for en idrettsutøver (og muligens høyere press også). Når det gjelder selvtillit var det ikke like tydelig, men tatt variansen i en av gruppene og angstverdiene i betraktning, tyder de samlede resultatene likevel på at situasjonen induserer press på samme nivå som en viktig konkurransesituasjon for en idrettsutøver.

Altså er det tydelig at det er likhetstrekk mellom situasjonene. Årsaken til presset for begge situasjonene ligger ifølge SSPT i at situasjonene ansees som SET-situasjoner. Presset kommer derfor av følgende: Dette er situasjoner der ens sosiale ansikt risikerer å devalueres, i den forstand at man risikerer å oppleve tap av status, selvfølelse, aksept og/eller sosial verdi i forbindelse med opplevd negativ evaluering fra andre (Dickerson & Kemeny, 2004; Gruenewald, et al., 2007). Som svar på truslene, igangsetter kroppen ulike fysiske og psykiske reaksjoner, for å kunne håndtere situasjonene best mulig (Dickerson, Gruenewald & Kemeny, 2004; Kemeny, Gruenewald & Dickerson, 2004; Gruenewald, Dickerson & Kemeny, 2007). Flere studier støtter om at det å prestere foran et publikum, øker de fysiske og psykiske reaksjonene på en sosial trussel (Gruenewald, Kemeny, Aziz & Fahey, 2004; Knight & Borden, 1978; Smith, Nealey, Kircher og Limon, 1997; Zimbardo, 1977). Et annet viktig kjennetegn ved SET-situasjoner er at et viktig mål er involvert (Rohelder et al., 2007), noe som antas å oftest være tilfellet i begge situasjonene.

Både det å prestere i en viktig idrettskonkurranse og det å prestere på direkten i media, har altså vesentlige fellestrekk. I følge Self-efficacy teorien, er mestringsstro i stor grad

basert på tidligere suksesser og feiling. Med utgangspunkt i tidligere situasjoner vurderer vi om vi har de ressursene og evnene som skal til, og er i stand til å bruke dem på en måte som kreves for å mestre situasjonen vi står ovenfor godt (Bandura, 1977, 1997). Dette er en den viktigste kildene til mestringstro (Bandura, 1977, 1997). Dette betyr altså at om vi har gode mestringserfaringer på et felt (situasjon, aktivitet, oppgave), har vi høy mestringstro (Bandura, 1977;), altså selvtillit (Vealey, 1986). Om feltene er like nok, kan denne selvtilliten overføres fra felt, til felt (Samuels & Gibbs, 2002; Bandura, 1998). Da det er funnet tydelige likhetstrekk mellom det å prestere i en viktig idrettskonkurransen og det å prestere på direkten i media, er det rimelig å anta at en som er vant med å prestere under press i idrett har høy mestringstro i mediesituasjonen også. Og at en som har god erfaring med å prestere i media også vil ha høy mestringstro i situasjonen. Det antas at de som har drevet med idrett eller media i minimum 10 år, har god erfaring fra feltene, da de har ”holdt ut lenge”. Høy mestringstro forbindes med gode prestasjoner, lavere angst og høyere selvtillit (Bandura, 1998; Maddux & Gosselin 2003).

Når det gjelder idrettserfaring, viste dette kun å stemme når det gjelder selvtillit. I hovedsak har antall års idrettserfaring positivt forhold til selvtillit. Det mest optimale for høyest selvtillit, ser ut til å være at man har drevet organisert idrett i over 10 år. I forhold til prestasjon, ser det ikke ut til å ha noe å si. Hovedårsaken til dette, er trolig at prestasjonsmålene brukt i denne studien var subjektive og dermed egentlig ikke noe godt mål på prestasjon. En som har mye erfaring og høy mestringstro, vil trolig stille høyere krav til seg selv og dermed vurdere sine prestasjoner dårligere. At det ikke stemte for angst, kan enten tyde på at personene med idrettserfaring på høyt nivå og høy selvtillit, opplevde angsten positivt, selv om den var høy. Det kan også bety at situasjonene er for forskjellige eller at de som har drevet med idrett på høyt nivå, men har lav medieerfaring opplever høy grad av angst. Sistnevnte vil diskuteres nærmere til slutt i denne delen av resultatkapittelet.

Når det gjelder medieerfaring, støttet resultatene opp mot at høy mestringstro forbindes med lavere angst og høyere selvtillit. I hovedsak har antall års medieerfaring positivt forhold til selvtillit og negativt forhold til de ulike ”angsttypene”. Positiv selvtillit har vist å gi konstruktiv tankegang og er dermed trolig en medvirkende årsak til lavere angst. Et interessant funn pekte i motsatt retning: I gruppen med lavest selvtillit hadde så mange som 38.8% 10 eller flere års medieerfaring. Årsaken til den lave selvtilliten, på tross av mange års medieerfaring, kan muligens være at de har erfaring fra andre

mediesituasjoner enn det å opptre live på tv. Altså kan det i følge Self-efficacy teorien, bety at situasjonene ikke er like nok. I og med at det ikke ble funnet noen signifikant sammenheng mellom resultatene for medieerfaring og prestasjon, kan det peke på at de tidligere medieerfaringene deltagerne har, er for ulike den gjeldende debattsituasjonen til at det finnes overføringsverdi. Angst og selvtillitsresultatene, strider derimot imot dette. I tillegg slo ikke idrettserfaring ut på angst og i og med at idrettserfaring, hvertfall stiller andre krav til utførelse enn en medieopptreden, kan det bety at noen av de andre årsaksforklaringene til at medieerfaring ikke slo ut på prestasjon muligens kan være riktigere, enn at situasjonen var for ulik.

I tillegg viste resultatene fra medieerfaring at antall medieopptredener de siste 12 månedene ikke hadde noe å si for hverken selvtillit, angst eller prestasjon. Dette kan tyde på at om man først har flere års medieerfaring, ligger det ”i kroppen” og at hyppigere medieopptredener dermed ikke har noe å si.

Forskjeller mellom gruppene basert på total idretts og medieerfaring: Det ble funnet signifikante forskjeller når det gjelder selvtillit, mellom de tre gruppene basert på erfaring (høy erfaring innenfor begge felt, lav erfaring innenfor begge felt samt lav idrettserfaring samt og høy medieerfaring). De som både har høy idrettserfaring og medieerfaring hadde signifikant høyere selvtillit ($M= 27.28$) enn de som er lave på begge felt ($M= 22.24$).

Dette er ikke overraskende, da tidligere funn for selvtillit har vist at det er signifikante sammenhenger mellom selvtillit og henholdsvis medieerfaring og idrettserfaring. Årsakene er trolig de samme, som allerede nevnt, at de er vant med å takle høyt press enten fra idrett eller fra media og dermed har utviklet høy mestringstro. Etersom det ikke var mange nok deltagere med høy idrettserfaring og lav medieerfaring var det ikke mulig å undersøke om denne gruppen hadde scoret signifikant forskjellig fra de andre. Derfor er det ikke mulig å avgjøre hvordan idrettserfaring eller medieerfaring alene påvirker de ulike variablene. Når det gjelder funnene som er drøftet i hypotese 2 og 3, er det ikke tatt høyde for at for eksempel idrettsbakgrunn kan ha påvirket resultater for mediebakgrunn eller motsatt. Dette bør undersøkes nærmere.

Et annet interessant funn er at somatisk angst og maksimal HF korrelerer positivt. Dette tyder på at selvrappport og fysiske målinger går i samme retning. Altså at målingene validerer hverandre.

4.5 Praktiske implikasjoner

Da det aller viktigste for å fasilitere mestringstro er tidligere prestasjons erfaringer, kan det være viktig at folk opplever suksess. Høy mestringstro ser ut til å bety både høyere selvtillit og, om situasjonen er lik nok, lavere angst. Gode mestringssituasjoner, skapes lettere når man har spesifikke mål og strategier å gå etter. Dette gjør det enklere for folk å identifisere hva slags atferd som kreves for å oppnå suksess og å vite når man har lyktes (Locke & Latham, 1990). I idretten er målene og strategiene ofte veldig tydelige. Dette gjør derfor trolig idretten til en meget god arena for å utvikle mestringstro, så sant man opplever å mestre. Det ser ut til at det å ha flere-årig idrettserfaring er mest positivt for selvtillit og at det å ha drevet organisert idrett i 10 år eller flere, gir høyest selvtillit.

Da det å prestere i en viktig konkurransesituasjon i idrett, på flere måter har store likhetstrekk med det å prestere på direkten i media; på grunn av at man i begge situasjoner prestere foran publikum og under høyt press, vil man kunne tro at overføringsverdien av mestringstro kan gjelde andre tilsvarende områder. Altså at man kan overføre mestringstroen fra idretten til andre tilsvarende situasjoner, som for eksempel press situasjoner i næringsliv og politikk.

Dermed kan det se ut som at ved å drive med organisert drett i flere år, kan man forberede seg til å gjøre det bra i tv-debatter og muligens også generelt i andre pressituasjoner i næringsliv og politikk.

4.6 Fremtidig forskning

Det ville være interessant å gjenta studien og å undersøke individuell normal hjertefrekvens i forkant. Når det gjelder verdiene fra CSAI-2 i denne studien ble de sammenlignet opp mot referanseverdier fra to studier som kun inkluderte menn. Selv om det ikke ble funnet forskjeller mellom kjønnene i denne studien, og jeg dermed antok at det heller ikke ville være forskjeller om det var kvinner inkludert i de andre to studiene heller, bør det undersøkes nærmere. I tillegg ville det være interessant å gjenta studien for å forsøke på en vellykket datainnsamling av retningsdelen i CSAI-2 spørreskjemaet.

Da det ikke ble funnet noen signifikante sammenhenger mellom antall ganger i media de siste 12 månedene og de ulike variablene, kan det trolig bety at om man først har en del år medieerfaring, har ikke antall opptredener siste året så mye å si for angst, selvtillit eller prestasjon, da man allerede har fått flere år med trening. Derfor vil det være interessant å se om antall ganger i media de siste 12 månedene vil påvirke de samme resultatene for folk som er helt nybegynnere i media – altså har sitt første år med mediopptredener. Når det gjelder prestasjonsmålingen som ble benyttet i denne studien, var den subjektiv og foretatt av de som presterte selv. Dermed vil den kunne påvirkes av mange indre faktorer. Derfor ville det være interessant å benytte objektive prestasjonsmål og undersøke om det ville gi samme resultater når det gjelder prestasjon og medieerfaring og idrettserfaring på høyt nivå.

Det vil være interessant å foreta en studie for å se om det kan stemme at så lenge man har drevet noe som innebærer å lykkes/prestere bra under press foran andre, vil man ha høyere selvtillit uavhengig av hva slags situasjon det er, så lenge man gjenkjenner elementet av å prestere under press og at situasjonene er nogenlunde like. Da noen av funnene i studien pekte i andre retning. Om det stemmer, vil det være interessant å se på hvor denne grensen går i forhold til antall år med erfaring som kreves. Det kunne for eksempel testes på musikere som ofte presterer foran andre. Hvis det ikke stemmer, ville det være interessant å undersøke hvor like situasjoner må være for å kunne oppleve en overføringsverdi. Når dette er sagt ville det være meget interessant å foreta en liknende studie, men på et mye større utvalg. Da ville man også få sjekket forskjeller i total idretts- og medieerfaring nøyere, samt evt. tatt høyde for det i flere av testene og finne ut om de med lav medieerfaring og høy idrettserfaring, hadde scoret signifikant forskjellig fra de andre.

5. Konklusjon

Resultatene tyder på at det å opptre i media virker å inducere press på samme nivå som viktige konkurransesituasjoner for idrettsutøvere.

Når det gjelder tv-debattdeltagernes idrettserfaring, ser det ut til å ha en positiv relasjon til selvtillit, men resultatene antyder ikke en positiv relasjon til prestasjon eller en negativ relasjon til angst. At det er funnet en positiv relasjon mellom idrettserfaring og selvtillit, kan antyde at det å prestere i viktige konkurranser i idrett er såpass likt med det å prestere på direkten i media, at mestringstro kan overføres. Det at det ikke er funnet noen positiv relasjon til prestasjon, kan skyldes at prestasjonsmålingen som ble benyttet, ikke var veldig god. At det ikke er funnet en negativ relasjon til angst, kan enten være fordi det er slik i realiteten eller fordi angsten oppleves forskjellig (noe som bør undersøkes i en eventuell ny studie). Eventuelle andre årsaker må heller ikke utelukkes.

Når det gjelder tv-debattdeltagernes medieerfaring, ser det ut til at den har en positiv relasjon til selvtillit og negativ relasjon til angst. Resultatene tyder heller ikke her på et positivt forhold til prestasjon. Årsaken til den positive relasjonen mellom medieerfaring og selvtillit er trolig den samme som for idrettserfaring og selvtillit. Det samme gjelder trolig også for den negative relasjonen med angst. At det ikke er funnet noen positiv relasjon mellom medieerfaring og prestasjon, er trolig det samme som at det ikke ser ut til å være en positiv relasjon mellom idrettserfaring og prestasjon.

Kort sagt: Det ser ut til at selvtillit har en positiv relasjon med både idrettserfaring og medieerfaring og at angst har en negativ relasjon til angst.

Dermed kan det altså se ut som at mangeårig idrettserfaring kan gi god medietrening.

6. Litteraturliste

- Ackerman, K. D, Martino, M., Heyman, R., Moyna, N. M. & Rabin, B.S. (1998). Stressor-induced alteration of cytokine production in multiple sclerosis patients and controls. *Psychosomatic Medicine*, 60(4), 484-491.
- Altermus, M. Rao, B., Dhabhar, F. S., Din, W. & Granstein, R. D. (2001). Stress-induced changes in skin barrier function in healthy woman. *Journal of Investigative Dermatology*, 117, 309-317.
- Avitsur, R., Stark, J.L., and Sheridan, J.F. (2001). Social stress induces glucocorticoid resistance in subordinate animals. *Hormones and Behavior*, 39, 247-257,
- Bailey, K.R., Rustay, N.R. & Crawley, J.N. (2006). Behavioral Phenotyping of Transgenic and Knockout Mice: Practical Concerns and Potential Pitfalls. *Ilar journal*, 47(2), 124-131.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2) 191-215
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New York: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1988). Organizational Application of Social Cognitive Theory. *Australian Journal of Management*, 13(2), 275-302
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1, 145–174.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Baumeister, R.F. & Tice, D.M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social & Clinical Psychology, 9*, 165-195.

Beilock, S. L. (2008). Math performance in stressful situations. *Current Directions in Psychological Science, 17*, 339-343

Beilock, S. L., Carr, T. H., MacMahon, C., & Starkes, J. L. (2002). When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 8*, 6-16.

Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes “choke” under pressure? In G. Tenenbaum and R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology, (3rd ed)*. (s. 425-444). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E., & Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology: General, 133*, 584-600.

Berry, S., & Wood, C. (2004). The cold-foot effect. *Chance, 17*, 47-51

Bjartveit, S. og Kjærstad, T. (2001). *Kaos og Kosmos: Byggesteiner for individer og organisasjoner*. Oslo: Kolle forlag.

DeCaro, M. S., Thomas, R. D., Albert, N. B. & Beilock, S. L. (2011). Choking Under Pressure: Multiple Routes to Skill Failure. *Journal of Experimental Psychology (140)*, 390-406.

Dickerson, S. S., Gable, S. L., Irwin, M. R., Aziz, N., & Kemeny, M. E. (2009). Social-evaluative threat and proinflammatory cytokine regulation: An experimental laboratory investigation. *Psychological Science, 20*, 1237-1244.

Dickerson, S. S., Gable, S. L., Kemeny, M. E., Aziz, N. & Irwin M. R. (2005). *Social-evaluative threat and proinflammatory cytokine activity: An experimental laboratory investigation*. Paper presented at the annual meeting of American Psychosomatic Society, Vancouver, BC.

Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L. & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology & health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1191-1216

Dickerson, S.S., Gruenewald, T. L. & Kemeny, M. E. (2011). Physiological effects of social threat: Implications for health. I: J. Decety, & J. T. Cacioppo (Eds). *The Oxford Handbook of Social Neuroscience* (s. 787-803). USA: Oxford University Press

Dickerson, S. S. & Kemeny, M.E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130, 355-391

Dohmen, T. J. (2008). Do professionals choke under pressure? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 65, 636 – 653

Donald, M. (1991). *Origins of the modern mind: Three stages in the Evolution of Culture & Cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dowrick, P. W. & Dove, C. (1980). The use of modeling to improve swimming performance of spina bifida children. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 13, 51-56.

Eagly, A. H. & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Dallas, TX: Harcourt Brace Jovanovich.

Feldner, M.T. & Hekmat, H. (2001). Perceived control over anxiety-related events as a predictor of pain behaviours in a cold pressor task. *Journal of behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32, 192-202.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed). London: Sage Publications.

Fowler, F. J. (1988). *Survey Research Methods*. Sage Publications, London.

Frønes, I. (2001). Skam, skyld & Ære i det moderne. I: Wyller (red.). "Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne." Bergen: Fagbokforlaget.

Galtung, J. (1967). *Theory and Methods of Social Research*. Universitetsforlaget, Oslo.

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt & therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 113-147.

Gjørøy, F. & Fordal, J. A. (2012). *Populære debattprogrammer*. Hentet 09.05.2013 fra http://www.nrk.no/informasjon/nyheter_om_nrk/1.8016056.

Gruenewald, T. L., Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2007). A social function for self-conscious emotions: The social self-preservation theory. I: J.L. Tracy, R.W. Robins, & J. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory & research* (s. 68-87). New York: Guilford Press

Gruenewald, T. L., Kemeny, M. E., Aziz, N. & Fahey, J.L. (2004) Acute Threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity. *Psychosomatic Medicine*, 66 (6), 915-924.

Grøterud, A. H. & Jordet, G. (2005). *Sporty Business*. Høgnar Media, Oslo.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Cappelen, Oslo.

Hanin, Y. L. (1997). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-Performance Relationships in Sport. I: Y. L. Hanin (Ed.). *Emotions In Sport* (s.65-90). United States: Human Kinetics.

Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*. 82, 163-178.

Hellevik, O. (1999). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap* (6.utg.). Universitetsforlaget, Oslo.

Jaynes, J. (1976). *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. Boston: Houghton Mifflin.

Jones, G. (2002). Performance Excellence: A Personal Perspective on the Link Between Sport and Business. *Applied Sport Psychology*, 14, 268-281.

- Jones, G. & Moorhouse, A. (2007). *Developing Mental Toughness. Gold Medal Strategies for Transforming Your Business Performance*. Spring Hill, Oxford.
- Jordet, G. (2009a). When superstars flop: Public status and ‘choking under pressure’ international soccer penalty shoot-outs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 125–130.
- Jordet, G. (2009b). Why do English players fail in soccer penalty shoot-outs? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27, 97–106.
- Jordet, G. (2010). Choking under pressure as self-destructive behaviour. In A. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory methods and related constructs*, (s. 239-259), New York: Nova Science Publishers
- Jordet, G. & Hartman, E. (2010). Avoidance Motivation and Choking Under Pressure in Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 450-457.
- Jordet G., Hartman, E., Sigmundstad, E. (2009) Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts. *Psychology of Sport And Exercise*. 10, 621-627.
- Kagan, J. (1981). *The Second Year: The Emergence of Self Awareness*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L. & Dickerson, S. S. (2004). Shame as emotional response to threat to the social self: Implications for behaviour, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, 15 (2), 153-160.
- Kinsey, S.G., Bailey, M.T., Sheridan, J.F., Padgett, D.A. & Avitsur, R. (2007). Repeated social defeat causes increased anxiety-like behaviour and alters splenocyte function in C57BL/6 and CD-1 mice. *Brain, Behaviour & Immunity*, 21, 458-466.
- Knight, M. L. & Borden, R. J. (1978). *Performer’s affect and behaviour: Relationships with audience size and expertise*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.

- Lacosta, S., Merali, Z. & Anisman, H. (1999). Behavioral and neurochemical consequences of lipopolysaccharide in mice: Anxiogenic-like effects. *BrainResearch*, 818 (2), 291-303.
- Laguetta, K. H. & Thompson, R. A. (2007). The development of Self-Conscious Emotions. I: Tracy, J. L., Robins, R. W. & Tangney, J. P. (Eds.). *The Self-Conscious Emotions: Theory & Research*. (s. 91-113). New York: The Guildford Press.
- Leary, M. R. & Buttermoore, N. E. (2003). Evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33, 365-404.
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1995a). *Social Anxiety*. New York: Guilford Press.
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995b). The self-presentation model of social phobia. I: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (s.94-112), New York: Guilford Press.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Lovallo, W. R. & Thomas, T. L. (2000). Stress hormones in psychophysiological research: Emotional, behavioral and cognitive implications. I: J.T. Cacioppo, L.G. Tassinary, & G. G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (s.342-364). Cambridge. England: Cambridge University Press.
- Maddux, J. E. & Gosselin, J. T (2003). Self-efficacy. I: M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self & Identity* (s. 218-238). New York: Guilford Press.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969
- Martens, R., Vealey, R. R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in Sport*. Campaign IL: Human Kinetics
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). The competitive state anxiety Inventory-2 (CSAI-2). I: Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (Eds.). *Competitive anxiety in sport* (s.117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.

Masters, RSW, Polman, RCJ, & Hammond, (1993), Reinvestment: a dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure', *Personality and Individual Differences*, *14*, 655-66.

Mellalieu, S.S., Hanton, S. & Fletcher, D. (2006). A Competitive Anxiety Review. Recent Directions In Sport Psychology Research. I: Hanton, S. & Mellalieu, S. D. (2006). *Litterature Reviews in Sport Psychology.*(s. 1-45). *New York: Nova Science.*

Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). *Social Learning and Imitation.* New Haven: Yale University Press.

Morris, L., Davis, D., & Hutchings, C. (1981) Cognitive and emotional components of anxiety: Litterature review and revised worry-emotionally scale. *Journal of Educational Psychology*, *73*, 541-555.

Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, *1*, 35-39.

Samuels, S. M., & Gibbs, R. W. (2002). Self-efficacy assessment and generalization in physical education courses. *Journal of Applied Social Psychology*, *32*,1314-1327

Sand, O., Sjaastad, Ø. V., & Haug, E (2007). *Menneskets fysiologi.* Oslo: Gyldendal
Norsk Forlag
Selye, H., (1950). The physiologu & pathology of exposure to stress: A treatise base don the concepts of the general-adaption-syndrome and the diseases of adaption. Montreal: Acta.

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

Sheff, T. J. (1988). Shame & conformity: The defence-emotion system. *American Sociological Review*, *53* (3), 395-406.

Skårderud, F. (2001). Tapte ansikter. Skammens psykologi I. I: Wyller (red.). *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne.* (s. 37-52). Bergen: Fagbokforlaget.

Smith, M.F. (2010). *Research Methods in Sport.* Exeter: Learning Matters.

Smith, T.W., Nealey J.B., Kircher J.C. & Limon, J.P (1997). Social determinants of cardiovascular reactivity: effects of incentive to exert influence and evaluative threat. *Psychophysiology*, 34 (1) 65-73.

Smith, R. E. & Smoll, F.L. (1990). Sport Performance Anxiety. I: Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. (s. 417-454). New York: Plenum Press.

Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. I: C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety: Current trends in theory and research*, 1, 23-49. New York: Academic Press.

Stark, J.L., Avitsur, R., Padgett, D.A., & Sheridan, J.F. (2001). Social stress induces glucocorticoid resistance in macrophages. *American Journal of Physiology*, 280, 1799-1805.

Stefanski, V. (2000). Social stress in laboratory rats: Hormonal responses and immune cell distribution. *Psychoneuroendocrinology*, 25, 389-406.

Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (3rd ed). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Tagney, J. P., Stuewig, J. & Mashek, D. J. (2007). What's Moral About the Self Conscious Emotions?. I: J.L. Tracy, R.W. Robins, & J. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory & research*. (s. 21-36). New York: Guildford Press

Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2001). *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics

Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tomten, S. (2009). *Introduksjon til bruk av statistikk for Bachelorstudenter*. Norges Idrettshøgskole, Oslo.

Tracey, J. L. & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15 (2), 103-125.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Williams, S. L. (1995). Self-efficacy, anxiety and phobic disorders. I: J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaption, and adjustment: Theory, research, and application* (s. 69-107). New York: Plenum Press.

Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. I: R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. (s. 290-318). New York: John Wiley & Sons

Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is and what to do about it*. New York: Jove.

Tabelloversikt

Tabell 2.1: Cronbach's Alpha for instrumentene brukt i denne studien

Tabell 3. 1: Resultater fra Spearman's korrelasjonstest (one-tailed). Verdiene som er oppgitt er i prioritert rekkefølge; Spearman's rho og p-verdi.

Tabell 3.2: Resultater fra ANOVA og Kruskal-Wallis for grupper basert på total erfaring fra begge felt. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt (X), standardavvik (SD), variasjonsbredde (min-maks) og p-verdi.

Tabell 4.1: Sammenlikning av CSAI-2. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt (X) og standardavvik (SD).

Vedlegg

Vedlegg 1: Spørreskjemaet benyttet i studien.

SPØRRESKJEMA MASTEROPPGAVE – MEDIEOPPTREDEN & IDRETTSBAKGRUNN

Formålet er å se hvordan personer fra ulike yrkesgrupper, med ulik idrettsbakgrunn opplever det å opptre i media. Deltagelse er helt *anonym*. Spørreskjemaet er delt i 2 deler. Første del går på *medieerfaring & idrettsbakgrunn*. Andre del går på hvordan du føler deg *her & nå* i forbindelse med at du skal inn i tv-studio.

Hvordan svarer jeg? Der det er satt en strek fyller du inn svaret. Ellers setter du ring rundt alternativet som passer deg best. Svar ærlig da dette vil bidra til å gi valide resultater. Takk for at du deltar!

DEL 1:

1. Alder: _____ 2. Kjønn: Mann Kvinne

3. Høyeste fullførte utdanning:

Grunnskole VGS 3-årig universitet/høgskole 5-årig universitet/høgskole Dr. grad

4. Hvilket yrke representerer du: _____

5. I hvor mange år har du regelmessig (mer enn 4 ganger i året) opptrådt i etermedia (radio, TV o.l.)?

0 år 1-2 år 3-5 år 6-9 år 10 år eller flere

6. Estimer hvor mange ganger i løpet av de siste 12 månedene du har opptrådt i media: _____

7. Har du noen gang drevet med organisert idrett på regelmessig basis?

Ja Nei - Hvis "ja", fortsett. Hvis "nei" hopp til del 2 på neste side

8. Hvilken /Hvilke idrett(er) (nevn først den du har drevet med lengst, dernest den du har drevet med nest-lengst osv.)? _____

9. Hvor lenge har du totalt drevet med organisert idrett?

1-2 år 3-5 år 6-9 år 10 år eller flere (spesifiser) _____

10. Har du konkurrert i idretten(e)?

Ja Nei - Hvis "ja", svar på spørsmål 11 - hvis "nei" hopp til del 2 på neste side

11. Hva er det høyeste nivået du har konkurrert på (ett sirkel rundt alternativet som passer best)?

- Lokalt/Klubb (Klubbmesterskap)
- Krets/Region (Kretsmesterskap/~~regionsmesterskap~~ - innad i fylket)
- Nasjonalt (Innad i landet på tvers av kretser/regioner)
 - o *Divisjonsspill: Hvilken divisjon:* _____
- Internasjonalt (Utenfor Norge på toppnivå)

DEL 2:

En rekke utsagn mennesker har brukt for å beskrive hvordan de føler det foran en prestasjonssituasjon er gjengitt nedenfor. Les hvert utsagn og sett så ring rundt det tallet til høyre for utsagnet du mener best beskriver **hvordan du har det akkurat nå** – i dette øyeblikk. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Ikke bruk for mye tid på hvert enkelt utsagn, men velg det svaret du føler beskriver best hvordan du har det **akkurat nå**.

VIKTIG!

Etter du har svart på utsagnet, husk å **angi på en skala fra -2 til +2** (helt til høyre for hvert utsagn), hvor vidt du føler at dette har hatt **positiv eller negativ effekt på din prestasjon** (-2 = svært negativ, -1 = negativ, 0 = ingen effekt, +1 = positiv, +2 = svært positiv).

	Absolutt			Veldig	Neg - Pos
	ikke	Litt	Moderat	mye	
1. Jeg er bekymret for denne medieopptreden.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
2. Jeg føler at jeg er nervøs.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
3. Jeg kjenner meg rolig.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
4. Jeg er usikker på meg selv.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
5. Jeg kjenner at jeg er anspent.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
6. Jeg kjenner meg komfortabel.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre det så bra i denne mediesituasjonen som jeg kunne ha gjort.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
8. Kroppen føles anspent.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
9. Jeg føler meg selvsikker.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
10. Jeg er bekymret for å tape.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
11. Jeg kjenner at jeg er spent i magen.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
12. Jeg føler meg sikker/trygg.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
13. Jeg er redd for å falle sammen under presset.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
14. Kroppen kjennes avslappet.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
15. Jeg er trygg på at jeg kan ta utfordringen.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
16. Jeg er bekymret for at jeg skal prestere dårlig.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
17. Hjertet mitt bare raser av sted.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
18. Jeg kjenner meg trygg på at jeg vil prestere bra.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
19. Jeg er bekymret for om jeg når målet mitt / oppnår det jeg ønsker.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
20. Jeg føler at magen min synker.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
21. Jeg føler meg mentalt rolig.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
22. Jeg er bekymret for at andre vil bli skuffet over prestasjonen min.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
23. Hendene mine er klamme.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
24. Jeg er sikker fordi jeg forestiller meg/visualiserer at jeg når målet mitt / oppnår det jeg ønsker.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke vil klare å konsentrere meg.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
26. Kroppen min føles anspent.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2
27. Jeg er sikker på at jeg skal takle presset.....	1	2	3	4	-2 -1 0 +1 +2

Mange takk for hjelpen!

Spørsmål kan rettes til masterstudent ved NIH, Emilie Bratt Jakhell. Emilie.ebj@gmail.com / 920 66 895

Date: _____ Nummer: _____ 2/2

