

**Joakim Dragsten**

## **Prestasjonsangst og opplevd status blant unge fotballspillere**

En longitudinell studie med mål om å lære mekanismene rundt angst og status i fotball

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**

Seksjon for coaching og psykologi  
Norges idrettshøgskole, 2016



## Sammendrag

Fotball er en idrett som stiller mange ulike krav, både på og utenfor banen. Utenfor banen kan kravene som stilles være relaterte til hvordan man oppnår status, og hvordan man eventuelt håndterer statusen man har opparbeidet seg. På banen kan kravene bli formet ut i fra hvordan status man har, og et av de psykologiske kravene man ofte blir stilt ovenfor er stress og angst. En ubalanse mellom de kravene man blir stilt ovenfor og de ressursene en utøver har tilgjengelig resulterer i stress (Hanton, Neil, & Mellalieu, 2008), og en type respons av stress kan være prestasjonsangst (Smith & Smoll, 1990).

Denne masteroppgaven ønsket derfor å se nærmere på mekanismene som finnes rundt opplevd status og prestasjonsangst i fotball. Unge fotballspillere mellom 13 og 16 år besvarte et spørreskjema gjennom to innsamlingsrunder (runde 1 N=135, runde 2 N=117), som omhandlet ulike spørsmål om psykologiske faktorer som spiller inn i fotball. Variabler omhandlende angst og status ble analysert med både korrelasjon og regresjonsanalyser.

Resultatene kan vise til sterk sammenheng mellom opplevelsen av lav status og prestasjonsangst, og det kan predikeres at det oppstår høyere verdier av angst ved lavere verdier av status. Følelsen av å være en verdiløs person og tanker om å ha en betydningsfull rolle i laget var variabler som hadde spesielt stor påvirkning på angsten.

For å unngå eventuelle negative utfall, burde en trener for unge fotballspillere sett i lys av denne studiens resultater, legge til rette for et oppgave-orientert klima i treningsgruppa og unngå fokus på sosial sammenligning. Videre forskning på dette temaet oppfordres å se nærmere på angst og status i kombinasjon med prestasjon, eller gå dypere inn i de subjektive opplevelsene rundt dette ved bruk av en kvalitativ metode.

# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innhold</b> .....	<b>4</b>
<b>Forord</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Introduksjon</b> .....	<b>7</b>
1.1 Bakgrunn for oppgaven.....	7
<b>2. Teoretisk bakgrunn for oppgaven</b> .....	<b>9</b>
2.1 Sentrale begreper .....	9
2.2 Ulike angstteorier.....	11
2.2.1 Reinvestment Theory (RT).....	11
2.2.2 Attentional Control Theory (ACT).....	12
2.3 Prestasjonsangst i fotball.....	14
2.4 Sosial status .....	14
2.5 Achievement Goal Theory (AGT) – Ego-orientering .....	15
2.5.1 Approach og Avoidance motivasjon.....	15
2.6 Big-Fish-Little-Pond Effect (BFLPE) .....	18
2.7 Self-efficacy teorien.....	19
2.7.1 Vikarierende erfaringer.....	19
2.7.2 Verbal overtalelse .....	20
2.8 Self-determination Theory (SDT).....	20
2.9 Problemstilling .....	22
<b>3. Metode</b> .....	<b>23</b>
3.1 Design.....	23
3.2 Utvalg .....	23
3.3 Måleinstrumenter .....	23
3.3.1 Angst.....	24
3.3.2 Status .....	24
3.4 Prosedyrer .....	25
3.5 Validitet og reliabilitet.....	26
3.5.1 Validitetstest på punching av data .....	26
3.5.2 Behandling av manglende data og normalitet.....	26
3.5.3 Utforskende faktor analyse .....	28

3.5.4	Reliabilitetstest .....	28
<b>3.6</b>	<b>Etikk.....</b>	<b>28</b>
3.6.1	Samtykkeerklæring .....	29
3.6.2	Oppbevaring av data.....	29
<b>4.</b>	<b>Resultater.....</b>	<b>30</b>
4.1	Deskriptiv statistikk.....	30
4.2	Korrelasjon.....	32
4.3	Regresjon .....	33
<b>5.</b>	<b>Diskusjon .....</b>	<b>36</b>
5.1	Status og angst i fotball .....	36
5.2	Status og angst for øvrig i fotball-miljøet .....	37
5.3	Self-efficacy theory – Opplevd kompetanse.....	39
5.3.1	Påvirkning fra signifikante andre.....	40
5.4	Sosial sammenligning .....	41
5.5	Diskusjon med bakgrunn i teori - AGT .....	42
5.5.1	Oppfattet evne og prestasjonsangst .....	45
5.6	Diskusjon med bakgrunn i teori - SDT .....	45
5.7	Gir det status å drive idrett? .....	47
5.8	Diskusjon om prestasjonsangst utelukkende er negativt .....	48
5.9	Diskusjon rundt angstteorier .....	49
<b>6.</b>	<b>Avslutning.....</b>	<b>51</b>
6.1	Begrensninger med oppgaven.....	51
6.2	Implikasjoner for trenere og idrettspsykologer .....	52
6.3	Oppsummering av diskusjonen .....	53
6.4	Konklusjon .....	54
	<b>Referanser.....</b>	<b>55</b>
	<b>Tabelloversikt .....</b>	<b>63</b>
	<b>Forkortelser .....</b>	<b>63</b>
	<b>Vedlegg .....</b>	<b>65</b>

## Forord

Da sitter man her, med 5 innholdsrike år bak seg, tilnærmet tom bankkonto, og klar for å ta fatt på neste del av livet. Det er ingen tvil om at utdanningen på NIH har vært en opplevelse som ikke vil bli glemt med det første. Mine første år på bachelorutdanningen var tenkt å bli de eneste, men etter hvert som kunnskapen og kompetansen innenfor trening og idrettspsykologi ble bedre, økte også interessen for å lære enda mer og det var ingen tvil om at jeg også ville ta en mastergrad.

Gjennom det siste året har jeg lært at ingenting kommer av seg selv, men også at ingenting er umulig hvis man jobber hardt hver dag for å oppnå det man vil. Å jobbe med et masterprosjekt på egen hånd, samtidig med en trenerjobb på kveldstid, byr på lange dager og testing av disiplin og utholdenhet. Jeg vil faktisk påstå at den kunnskapen jeg har tilegnet meg om idrettspsykologi, målsetting og innsats gjennom årene her på NIH, har gjort det mulig for meg å få levert denne masteroppgaven.

Det er også flere personer som fortjener en takk. Først og fremst vil jeg takke min veileder Frank Abrahamsen, som alltid er positiv og gir gode, konkrete tilbakemeldinger, samtidig som jeg blir pushet akkurat nok til komme i mål uten at det påvirker oppgaven for mye. Takk også til Erik Hofseth, som var god å ha i oppstarten av dette prosjektet, og som alltid er tilgjengelig for spørsmål. Deres kompetanse om dette feltet har vært til uvurderlig hjelp!

Videre vil jeg takke alle gode medstudenter og kolleger som har svart på mine spørsmål om tekst og innhold gjennom hele prosessen. Mine foreldre er verdens beste, og stiller alltid opp for korrekturlesning og motivasjon. Og sist men ikke minst min kjære samboer Karen som jeg alltid kan diskutere med, og kan være en sparringspartner uansett tid på døgnet. Tusen takk skal dere ha!

Joakim Dragsten,

Oslo, mai 2016.

# 1. Introduksjon

## 1.1 *Bakgrunn for oppgaven*

Fotball er uten tvil en av verdens mest populære idretter, med omtrent 265 millioner mennesker som jevnlig spiller verdens vakreste spill. Av disse er det kun 0,04% som spiller i en profesjonell liga (Haugaasen & Jordet, 2012). I tillegg til disse svimlende tallene er Norge i Europa-toppen over registrerte fotballspillere i forhold til innbyggere (Kuper & Szymanski, 2009). Store fotballarrangementer som VM og Champions League-finalen har de siste årene dratt flere TV seere enn noen annen idrett, og på grunn av denne enorme globaliseringen er det mer penger og status involvert i profesjonell fotball enn noen sinne (Haugaasen & Jordet, 2012). Alle som er interesserte i fotball, vil ha statusen som profesjonell fotballspiller!

Samtidig vet vi at fotball er av de mest komplekse idrettene i verden (Haugaasen & Jordet, 2012), med en rekke krav som både går på individ og gruppenivå (Bergo, Johansen, Larsen, & Morisbak, 2002). Med så mange som ønsker å nå et profesjonelt nivå i en så stor idrett som fotball, kan det hevdes at fotball er en av verdens vanskeligste idretter å lykkes med dette. I tillegg, med tanke på den stadig økende interessen for å nå et elitenivå i fotball, kan man også si at det vil bli enda vanskeligere med årene å nå et profesjonelt nivå for unge lovende fotballspillere (Haugaasen & Jordet, 2012).

Min erfaring sier at dette fører til at mange unge fotballspillere i blant annet Oslo setter en eventuell fotballkarriere ekstremt høyt, og veldig mange ser på livet som profesjonell fotballspiller som det største i verden. Ikke så rart, når man potensielt kan leve et luksusliv av å gjøre det man liker best her i verden! De som er gode i fotball kan også automatisk få en høy status i miljøet og samfunnet for øvrig. Bare se på antall «likes» eller «followers» noen av de største nåværende fotballstjernene har i sosiale medier, med blant annet 42,4 millioner mennesker som følger Cristiano Ronaldo på Twitter. I alle fotballag er det en håndfull spillere som innehar en slik status, og enda flere som kan oppleve og tro selv at de har den samme statusen. Ommundsen og Roberts (1996) rapporterte i sin studie at utøvere som er ego-orienterte ser på hensikten med å drive idrett som en måte å bedre sin sosiale status og sitt omdømme.

Det blir stadig fokusert mer på angst som tema blant idrettspsykologer og forskningen blir stadig mer rettet mot et prestasjonsperspektiv (Hanton m.fl, 2008). På grunn av påvirkningen angstreaksjoner kan ha på utøveres prestasjoner har det over de siste tre tiårene blitt rettet mye fokus og interesse mot utøveres opplevelse av denne negativt ladede emosjonen (Mellalieu, Hanton , & Fletcher, 2006). I følge en studie gjort av Landers og Arent (2010) er angst negativ i retning av at det er en emosjonell tilstand eller reaksjon kjennetegnet av ubehag, men Mellalieu og kolleger (2006) viser til funn som sier at angst ikke alltid er negativt og oppfordrer etter disse funnene til å forske mer på dette utsagnet. Forskning rundt ideen om at noen utøvere tolker angstreaksjonene som gunstige for prestasjon, mens andre opplever samme symptomer som ødeleggende, har økt kunnskapen om hvordan vi kan bruke angstopplevelser til å hjelpe utøvere å konkurrere under stressende situasjoner (Mellalieu m.fl, 2006).

Min interesse i dette temaet grunner i at jeg har skrevet en del oppgaver om prestasjonsangst tidligere (blant annet bacheloroppgave). Jeg jobber også til daglig som fotballtrener for unge lovende fotballspillere, som kan bli utsatt for situasjoner de kan oppleve som truende. Fotballspillere som er mer disponert for trekkangst enn andre har vist seg å ha større sjanse for opplevelser av tilstandsangst, som kan oppstå i enkelte situasjoner i form av prestasjonsangst (Weinberg & Gould, 2011). Konkurransen må ikke utelukkende bli sett på som en stressende hendelse, men konkurranserelatert stress tolkes negativt av noen utøvere og som en spennende utfordring av andre (Jones & Hardy, 1995). Det er viden kjent at idrettsutøvere må håndtere et stort spekter av miljømessige krav og psykologiske påkjenninger hvis de skal ha ambisjoner om å prestere på det høyeste nivået, og angst er bare en komponent av den pågående, dynamiske prosessen stress er (Rumbold, Fletcher, & Daniels, 2012).

Ved å se nøyere på hvilke sammenhenger som kan finnes mellom opplevelser av prestasjonsangst og opplevd status i gruppa eller laget, kan vi få en dypere forståelse av hvordan prestasjonsangst påvirker fotballspillere med forskjellig status i laget. Målet med denne masteroppgaven er nettopp å få en bedre forståelse for disse sammenhengene, hvordan forholdet er mellom status i en gruppe og prestasjonsangst hos unge fotballspillere i Oslo.



## 2. Teoretisk bakgrunn for oppgaven

### 2.1 Sentrale begreper

Innen idrettspsykologiforskning har det lenge vært et problem at mange begreper blir brukt om hverandre, blant annet begreper som spenning, stress og angst (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002). Spenning, som er det mest omfattende av disse begrepene, blir ofte omtalt som en fysiologisk og psykologisk aktivering som beveger seg på et kontinuum fra dyp søvn til intens spenning (Weinberg & Gould, 2011). Som Smith og Smoll (1990) konstaterte tidlig kan man se på angstreaksjoner som en type respons av stress, hvor stress ofte blir omtalt som en pågående samhandling og eventuell ubalanse mellom miljømessige krav og en persons ressurser (Hanton m.fl, 2008).

Angst deles tradisjonelt i to ulike retninger, med *trekkangst* som refererer til en persons personlighetstrekk, hvor noen personer er mer disponert for å oppleve situasjoner som truende enn andre. Personer med høy grad av trekkangst er også mer utsatt for å oppleve *tilstandsangst* som er et skifte i sinnsstemning, for eksempel at en gitt stressende situasjon blir oppfattet som truende (Spielberger, 1966). I tillegg til at personer med større grad av trekkangst er mer disponert for tilstandsangst, vil også disse personene ha kraftigere og lengre respons på opplevelsen av angst (Smith & Smoll, 1990).

Angstreaksjonen oppleves gjerne forskjellig og allerede rundt 1960-årene begynte forskere å se på angst som en potensiell flerdimensjonal reaksjon som kunne inneha flere utfall, og siden har man skilt mellom *kognitiv angst* og *somatisk angst* (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Gould og kolleger (2002) sier at kognitiv angst består av negative tanker rundt prestasjon (bekymring), vanskeligheter med å konsentrere seg og forstyrret fokus (konsentrasjonsvansker). I følge Martens og kolleger (1990) er kognitiv angst den mentale delen av en angstrespons og forårsakes av negative forventinger eller negativ vurdering av egen ferdighet. Men angst har også kroppslige komponenter som sier noe om graden av fysisk aktivering, kalt somatisk angst, og oppleves gjerne som «sommerfugler» i magen, svetting, skjelving og økt hjerterefrekvens (Gould m.fl, 2002).

På grunn av påvirkningskraften angst kan ha på utøvere sin prestasjon, har en betydelig mengde forskning sett på utøveres opplevelser av denne negative emosjonen (Mellalieu m.fl, 2006). Et tema som derimot ikke har blitt studert like hyppig i all denne

forskningslitteraturen, men har blitt sett på i vesentlig større grad de siste tiårene, er konseptet 'retning' av prestasjonsangst som Jones introduserte i 1991 (Jones, 1995). Det faktum at enkelte utøvere kan oppleve angstsymptomer som ødeleggende for prestasjonen, mens andre kan oppfatte de samme symptomene som fremmende, har gjort at kunnskapen om hvordan opplevelser av angst faktisk kan hjelpe utøvere til å prestere bra i stressende situasjoner (Mellalieu m.fl, 2006).

Forslaget om at en utøvers opplevelse av angstsymptomer ikke nødvendigvis tolkes som ødeleggende for optimal prestasjon ble basert på forskning gjort av Burton (1990), Mahoney og Avenier (1977) og Parfitt med kolleger (1990), som foreslo at angstrelaterte symptomer kunne bli oppfattet som nødvendig for å prestere av enkelte utøvere (Hanton m.fl, 2008). Denne forskningen til tross, påstanden om at angst kan oppleves som prestasjonsfremmende førte til en del debatt blant idrettspsykologer, og noen mente til og med at flere angstforskere raskt kunne stemple positive følelser som *positiv angst* (Hanton m.fl, 2008). Forskere som utelukkende har sett på retningen av angst argumenterer med at angstsymptomer kan bli tolket som enten ødeleggende eller fremmende for en påfølgende prestasjon, og ikke at angsten enten er positiv eller negativ (Hanton m.fl, 2008). Som Mellalieu og kolleger (2006) presiserer er angst åpenbart en negativ emosjonell respons forårsaket av konkurransestressorer, men at utøvere kan *fortolke* sine angstsymptomer som gunstige for den kommende konkurransen. Litt av årsaken til at det kan hevdes at angst kan være gunstig for prestasjon, er det faktum at mange utøvere ser ut til å opprettholde høyt nivå i prestasjonen selv om de rapporterer å være meget engstelige (Hanton m.fl, 2008). I denne oppgaven er det ikke sett på retningen av angstsymptomene, men det er likevel viktig å påpeke denne retningen innen idrettspsykologiforskningen.

For å kunne forklare retningsbegrepet i angstforskningen utviklet Jones (1995) en modell som peker på individuelle forskjeller og evnen til å kontrollere situasjonen når en stressende situasjon oppstår. Utøvere som føler de har kontroll på situasjonen har ifølge kontroll-modellen evnen til å takle angstsymptomene og bruke de til å bedre prestasjonen sin (Jones, 1995).

## 2.2 Ulike angstteorier

Lenge var sammenhengen mellom prestasjonsangst og prestasjon uklart, mye på grunn av upresis begrepsbruk og mangelfulle metoder (Woodman & Hardy, 2001). Forskning har senere kunnet forklare denne sammenhengen bedre, blant annet gjennom *Reinvestment Theory* og *Attentional Control Theory*, som nå skal forklares nærmere.

### 2.2.1 Reinvestment Theory (RT)

Teorien om reinvestering handler i hovedsak om antagelsen at prosedyrer knyttet til å gjennomføre en handling kan bli forstyrret hvis utøveren bevisst forsøker å kontrollere prosedyrene med deklarativ<sup>1</sup> kunnskap (Masters & Maxwell, 2008). Rammeverket for denne angstteorien bygger på at læring utvikler seg fra å være i et forklarende stadium hvor prestasjonen er kontrollert, bevisst og krever mye av individets oppmerksomhet, til å være i et handlingsbasert stadium hvor prestasjonen er automatisk og krever lite oppmerksomhet (Masters & Maxwell, 2008). En nybegynner som er i innlæringsfasen av en handling, kan ha en tendens til å teste ut ulike måter å best gjennomføre oppgaven på. Dette gir en forståelse av bevegelsene som er verbalt kodet, også kalt *forklarende kunnskap*. Senere i innlæringen blir ofte bevegelsene lettere å gjennomføre og fokuset på oppgaven blir mindre, mye på grunn av at kunnskapen om bevegelsene har blitt automatisert til *handlingsbasert kunnskap* (Masters & Maxwell, 2008). Teorien sier altså at erfarne utøvere ikke må bryte ned en automatisert bevegelse, fordi det kan gjøre at gjennomføringen blir dårligere. Forskning på reinvesteringsteorien har vist til at utøvere som blir provosert til å bevisst tenke over sine bevegelser ved blant annet trykk på en del av bevegelsen eller selvfokus-instruksjoner, presterer dårligere enn om bevegelsen blir gjennomført automatisk (Masters & Maxwell, 2008).

Mye av forskningen som er gjort for å bevise reinvesteringsteorien har sett på assosiasjonen mellom bevisste motoriske bevegelser og prestasjon under psykologisk press. Et eksempel på en studie med funn som underbygger teorien er ved et forsøk på erfarne fotballspillere som skulle drible, hvor prestasjonen var dårligere når fokuset ble dratt mot bevegelsene ved å sparke en ball. I dette studiet skulle de indikere hvilken side av foten de berørte ballen med underveis i dribblingen, og på denne måten legge trykk på deler av bevegelsen (Masters & Maxwell, 2008). I fotball, som er en kompleks idrett med mange komponenter som skal være koordinert (Haugaasen & Jordet, 2012), er

---

<sup>1</sup> Deklarativ: beskrivende eller forklarende.

reinvestering av kontrollerte bevegelser mer ødeleggende enn i enklere idretter med færre bevegelsesmønstre (Masters & Maxwell, 2008). RT antar altså at reinvestering kan oppstå blant utøvere som en konsekvens av angstreaksjoner forbundet med prestasjonen (prestasjonsangst), som da forårsaker bevisste motoriske handlinger som igjen forstyrrer automatiserte bevegelser (Masters & Maxwell, 2008). Teorien om reinvestering av Masters og Maxwell (2008) kan derfor forklare hva som skjer når utøvere opplever prestasjonsangst i forbindelse med en fotballkamp. Hvordan angsten har påvirket utøverne har ikke blitt målt i denne oppgaven, men denne teorien kan hjelpe oss å forstå hvorfor prestasjonsangst er viktig for fotballspillere.

### **2.2.2 Attentional Control Theory (ACT)**

Den andre teorien som her skal presenteres kan også forklare oss noen mekanismer om hvordan prestasjonsangst hos utøvere påvirker prestasjon. *Attentional Control Theory* (ACT) er en teori som er videreutviklet fra Eysenck og Calvo (1992) sin *Processing Efficiency Theory* (PET; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007). Kort forklart er PET en teori som skiller mellom begrepene *effectiveness* og *efficiency*, hvor *effectiveness* refererer til kvaliteten på en prestasjon mens *efficiency* forklarer forholdet mellom effektiviteten av en prestasjon og hvor mye ressurser/innsats som blir benyttet i gjennomføringen (Eysenck m.fl, 2007). ACT bygger videre på styrkene og påpeker svakhetene i PET, og ACT er ikke utviklet for å gjelde alle effektene av angst i det kognitive systemet. Hovedantagelsen om at det er en klar distingsjon mellom begrepene *effectiveness* og *efficiency* er sentralt i ACT, men her er det mer presist hvilke effekter angst kan ha på prestasjon (Eysenck m.fl, 2007). ACT har en klar antagelse om at effektene angst har på oppmerksomhetsprosessene<sup>2</sup> er av stor betydning for forståelsen av hvordan angst kan påvirke prestasjon. Forutsetningen om at angsten øker tildeling av oppmerksomhet til trusselrelatert stimuli, betyr også at oppmerksomheten reduseres på den aktuelle oppgaven på grunn av angsten. Man kan derfor si at opplevelser av angst, ifølge ACT, svekker oppmerksomhetskontrollen<sup>3</sup> (Eysenck m.fl, 2007). Videre betyr det at utøvere som er engstelige fordeler større deler av oppmerksomheten sin til trusselrelaterte stimuli. Enten til interne trussler som bekymringsfulle tanker eller til eksterne trussler som blant annet truende forstyrrelser som er irrelevant for oppgaven (Eysenck m.fl, 2007).

---

<sup>2</sup> Oversatt fra attentional processes, et mye brukt begrep i ACT.

<sup>3</sup> Oversatt fra attentional control, et mye brukt begrep i ACT.

Det er blant flere hevdet at høye verdier av bekymring ofte assosieres med dårligere prestasjon, men det viser seg at høye angstverdier likevel ikke nødvendigvis påvirker prestasjonen. I følge ACT kan dette forklares med at bekymring (kognitiv angst) påvirker effektiviteten av ressursbruken i oppmerksomheten (efficiency), i større grad enn effektiviteten i prestasjonen (Eysenck m.fl, 2007). For eksempel kan det være en fotballspiller som klarer å overvinne effektene av angst ved å prøve hardere og konsentrere seg mer. Spilleren vil oppnå samme resultat av prestasjonen, men med høyere innsats og bruk av oppmerksomhet – det vil si lavere effektivitet, men samme prestasjon. Videre er det en antagelse om at angstreaksjoner har negativ påvirkning på oppmerksomhetskontrollen, også når det ikke er noen trussel-relatert og oppgave irrelevant stimuli som påvirker oppmerksomheten. Når en utøver har følelsen av å være truet og opplever angstreaksjoner, er det potensielt farlig å ha for mye oppmerksomhet rettet mot et spesifikt stimuli. I slike tilfeller mener ACT at man optimalt sett burde fordele oppmerksomheten bredere og i så måte redusere oppmerksomhetskontrollen til enhver oppgave som måtte komme (Eysenck m.fl, 2007). I fotball er det så mange stimuli på spillerne samtidig, og en bredere bruk av oppmerksomheten kan tenkes å være hensiktsmessig uansett.

Forskere har tidligere foreslått at det kan være to oppmerksomhets-systemer, med den teoretiske bakgrunnen om at angst kan svekke oppmerksomhetskontrollen (Eysenck m.fl, 2007). Corbetta og Shulman (2002) skilte mellom et *målrettet oppmerksomhetssystem* påvirket av forventning, kunnskap og aktuelle mål, og et *stimulusdrevet oppmerksomhetssystem* som responderer på fremtredende og iøynefallende stimuli. I følge ACT forstyrres balansen mellom disse to systemene ved opplevelser av angst, og er assosiert med økt innflytelse av det stimulusdrevne oppmerksomhetssystemet og redusert innflytelse av det målrettede oppmerksomhetssystemet (Eysenck m.fl, 2007). Dette innebærer en toveis påvirkning på vært system mellom hverandre. For eksempel så påvirker angst det stimulusdrevne systemet via automatiske prosesser av trusselrelaterte stimuli, som derfor minsker påvirkningen av det målrettede oppmerksomhetssystemet (Eysenck m.fl, 2007).

Begge de to angstteoriene som her er presentert har ikke blitt målt spesifikt i denne oppgaven, og det kan derfor ikke sies noe om hvordan prestasjonen her blir påvirket.

Men disse to teoriene kan vise oss hvilke effekter prestasjonsangst har på menneskelige prestasjoner, og er derfor blitt vurdert som relevante for dette kapittelet.

### **2.3 Prestasjonsangst i fotball**

Angst er forsket mye på i nyere tid også innen fotball. En studie som ville se nærmere på utbrenthet blant unge elite fotballspillere fant ut at unge utøvere med stor grad av perfektjonistisk tilnærming, akompaniert av negative bekymringer og selvkritiske tanker, er mer utsatt for blant annet prestasjonsangst (Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008). Videre hevder Hill med kolleger (2008) at kombinasjoner av eksterne standarder og en perfektjonistisk tankegang øker gradene av kognitiv angst i forskjellige deler av prestasjonen.

En nyere studie ville se på forholdet mellom forberedelsesrutiner og angstsymptomer i semi-profesjonell fotball, med tanke på at mange hevder en positiv link mellom gode oppvarmingsrutiner og lavere grad av prestasjonsangst inn mot konkurranser (Hazell, Cotterill, & Hill, 2014). I sin studie refererer Hazell og kolleger (2014) til to studier som ser på angst og forberedelsesrutiner, hvor begge disse studiene konkluderer med at gode rutiner før konkurranse hadde stor betydning på nivåene av angstsymptomer. I en av studiene foreslår forfatterne at å utvikle gode forberedelsesrutiner for fotballspillere kunne utgjøre forskjellen på suksess eller ikke (Hazell m.fl, 2014).

Flere studier viser til potensielle utfall av for kraftige angstreaksjoner, og Beilock og Gray (2007) viser til at angst kan knyttes til *choking under pressure*, nettopp det at for mye press kan føre til at utøveren ikke presterer så bra som forventet. Hvis en utøver også har høy grad av trekkangst disponert i sin personlighet kan dette gjøre utøveren mer utsatt for å choke i stressende situasjoner (Beilock & Gray, 2007). En studie som så på hvilke følelser profesjonelle fotballspillere opplevde under en straffesparkkonkurranse fant at angst var den vanligste følelsen (Jordet & Elfernik-Gemser, 2012).

### **2.4 Sosial status**

Eksisterende kunnskap om mekanismer rundt opplevd status i en gruppe er det svært lite av i sammenheng med fotball, og etter vår kunnskap så finnes det svært lite publisert forskning på dette feltet i idrettspsykologien for øvrig. En artikkel som er skrevet om

dette temaet gjorde Jordet (2009) som så på linken mellom offentlig status og prestasjon i fotball på elitenivå. Med en tanke om at høy status kunne påvirke prestasjonen negativt på grunn av blant annet mer prestasjonspress, undersøkte han dette ved å se på straffesparkkonkurranser i store internasjonale turneringer. I denne studien ble status målt i form av om spilleren hadde fått utdelt en pris eller ikke (Gullballen, FIFA beste spiller i verden, etc.; Jordet, 2009). Et interessant poeng i Jordet (2009) sin studie var at prestasjonene i straffesparkene varierte mest når man sammenlignet de som allerede hadde fått utdelt pris som en anerkjennelse for sin status, med de som fikk utdelt pris i etterkant med samme anerkjennelse og status. Ut ifra dette kan man tenke seg at spillere som ennå ikke har fått sin anerkjennelse og status kan inneha like gode ferdigheter som de som har denne statusen, men når de ennå ikke har fått utdelt en pris kan det være mindre offentlig press på å prestere (Jordet, 2009).

## **2.5 Achievement Goal Theory (AGT) – Ego-orientering**

En av de store motivasjonsteoriene kan si noe om mekanismene rundt opplevd status. *Achievement Goal Theory* (AGT; Nicholls, 1984, 1989) er en teori som antar at individet er en bevisst, målrettet organisme som strever mot å demonstrere evne eller kompetanse i en prestasjonssituasjon. I slike situasjoner handler en person på bakgrunn av enten en ego-orientert eller oppgave-orientert tilstand som kan forandre seg fra situasjon til situasjon. Når en utøver er *oppgave-orientert* vil fokuset ligge på å demonstrere at man mestrer en oppgave, og oppfattelsen av ferdigheter er selvreferert (sammenligner seg med seg selv). En *ego-orientert* utøver derimot er interessert i å demonstrere overlegne evner ovenfor andre og er svært opptatt av å vinne, samt at oppfattelsen av ferdigheter er referert i forhold til normalen (normativt - sammenligner seg med andre; Kristiansen, Halvari, & Roberts, 2012). Utøveren ønsker altså å oppnå status i forhold til andre, og ønsker å ha opplevelsen av å være best i gruppa.

### **2.5.1 Approach og Avoidance motivasjon**

I lys av at AGT skiller mellom et individs målorientering, er det også ofte brukt termer som *prestasjonsmål* og *oppgavemål*, som beskriver mye av det samme som ego- og oppgave-orientering (Elliot, 1999). Det har blitt hevdet at streben etter å prestere i stor grad handler om hvordan individet oppfatter sin egne kompetanse (normativt eller selvreferert), og hvordan kompetanse er verdsatt. Her er det snakk om å enten tilnærme seg positive muligheter med kompetanse (ønske å demonstrere gode ferdigheter), eller

forsøke å unngå de potensielle negative utfallene ved inkompetanse (unngå å demonstrere dårlige ferdigheter; Elliot, 1999). Et nytt rammeverk ble derfor foreslått innenfor AGT-tankegangen, som skulle forene prestasjon/oppgave tilnærmingen og tilnærming/unngåelse distinksjonen. Her har de to formene for målorientering (prestasjons-orientering og oppgave-orientering) blitt utviklet til ulike orienteringer hvor man også tilnærmer seg<sup>4</sup> eller unngår<sup>5</sup> oppgaven (Elliot, 1999). Av dette fikk man fire distinkte mål; mestrings-tilnærming (*mastery-approach*), mestrings-unngåelse (*mastery-avoidance*), prestasjons-tilnærming (*performance-approach*) og prestasjons-unngåelse (*performance-avoidance*). *Mestrings-tilnærmingens mål* karakteriseres ved forsøk på å tilnærme seg absolutt eller mellommenneskelig kompetanse, og er lik mestrings-orientering eller oppgave-orientering. *Mestrings-unngåelses mål* kjennetegnes ved streben etter å unngå absolutt eller mellommenneskelig kompetanse. *Prestasjons-tilnærmingens mål* representerer higen etter å tilnærme seg normativ kompetanse, lik som i personer som er prestasjons-orientert eller ego-orientert. *Prestasjons-unngåelses mål* handler om å unngå demonstrasjon av normativ inkompetanse (Stenling, Hassmén, & Holmström, 2014).

AGT antar videre at oppgave-orientering fører til motivasjonelle prosesser som hjelper utøveren til å være mer motstandsdyktig<sup>6</sup> og konstruktiv i higen etter å prestere, uavhengig av om oppfattet kompetanse er høy eller lav (Duda & Balaguer, 2007). Dette fører ofte til positiv prestasjonsatferd og utfall, også kalt et tilpasningsdyktig prestasjonsmønster (*adaptive achievement pattern*), som inkluderer; tilstedeværelse på trening, gi full innsats på trening og kamp, står på også når det går dårlig, velger utfordrende motstandere, presterer opp mot sitt potensiale over tid, fortsetter å jobbe med å forbedre deler av spillet sitt hele tiden (Duda & Pensgaard, 2002). I tillegg vil slik positiv atferd også være forventet når ego-orientering råder, men kun hvis oppfattet kompetanse er høy. Fotballspillere med et tilpasningsdyktig prestasjonsmønster er med andre ord spillere som kan heve kvaliteten i en treningsøkt eller kamp, i tillegg til at det kan gjøre spilleren mindre utsatt for angst og sosial sammenligning.

---

<sup>4</sup> Oversettelse av det engelske uttrykket approach.

<sup>5</sup> Oversettelse av det engelske uttrykket avoidance.

<sup>6</sup> Motstandsdyktig i denne sammenhengen er å være resilient, som er et mye brukt begrep i idrettspsykologien.



Om en utøver er ego-orientert og samtidig er usikker på sin egne kompetanse, er det antatt at prestasjonsmønsteret blir lite tilpasningsdyktig (*maladaptive achievement pattern*). Slike mønstre kan gjenkjennes ved: å holde igjen innsats på trening eller konkurranse, oppleve svakere prestasjon på grunn av bekymringer om å ikke være god nok, velger motstandere som er for utfordrende eller for lite utfordrende, dropper ut av idretten på grunn av redusert forpliktelse og tanken om at man ikke innehar nok kompetanse (Duda & Pensgaard, 2002). Et slikt ego-orientert prestasjonsklima som legger vekt på sammenligning med andre og straffer utøvere for feil, vil trolig resultere i negative affeksjoner som blant annet angst (Elliot, 1999; Ntoumanis, Vazou, & Duda, 2007). Det hevdes også at å være ego-orientert assosieres med kognitive kilder til stress, med treneren og laget for øvrig fungerende som selve hovedkilden (Pensgaard & Roberts, 2000). Hvis utgangspunktet er at prestasjons-orientering er et klima der utøvere ønsker å inneha høy status og sammenligne seg med andre, kan det ifølge disse studiene bety at høy status øker sjansen for prestasjonsangst.

Flere studier har tidligere sett på målorientering og ulike motiver for deltagelse i idrett (Cetinkalp & Turksoy, 2011; Ommundsen & Roberts, 1996; White & Duda, 1994). Ommundsen og Roberts (1996) så på sammenhengen mellom ulike målorientering og motiver for deltagelse i eliteidrett. De hevder at ego-orienterte utøvere ser på hensikten med idrett som å forbedre sin sosiale status og omdømme (Ommundsen & Roberts, 1996). Også en litt nyere studie gjort på fotballspillere mellom 13 og 14 år i Tyrkia fant lignende resultater, hvor ego-orientering hadde positiv sammenheng med å predikere fokus på prestasjon og status. Forfatterne av studien mente at disse resultatene kunne forårsakes av at eksterne faktorer ligger til grunn for deltagelse blant ego-orienterte fotballspillere (Cetinkalp & Turksoy, 2011). Dette samsvarer med resultater fra tidligere studier, hvor blant annet White og Duda (1994) fant at ego-orienterte individer hadde større sannsynlighet for å rapportere motiver relatert til konkurranse og omdømme/status.

## 2.6 *Big-Fish-Little-Pond Effect (BFLPE)*

Opplevd status i en gruppe kan i stor grad handle om sosial sammenligning. Dette kan raskt forekomme ved *Big-Fish-Little-Pond effect* som nå skal forklares.

*Selvbilde* (Self-concept på engelsk) er definert som hvordan en person oppfatter seg selv. Det inkluderer følelsen av selvtillit, selv-verd, selv-aksept, kompetanse og evner. Selvbilde er *ikke* definert ved hvordan andre mennesker ser deg (Marsh, 2007). Til tross for at selvbilde ikke handler om hva andre mennesker ser i deg, kan andre personer påvirke utviklingen av ens selvbilde. Spesielt kan selvbildet bli påvirket av signifikante andre (trenere, medspillere, lærere, foreldre). Selvbilde er også flerdimensjonalt i og med at man kan ha høyt selvbilde i for eksempel fotball, mens selvbildet i matematikk er lavt (Marsh, 2007).

Sosial sammenligning kan raskt føre til at man ser seg selv over eller under de andre i status. BFLPE kan oppstå når utøvere sammenligner seg selv med andre som innehar høyere nivå og dermed får et lavere selvbilde som konsekvens, eller motsatt. For eksempel hvis en gjennomsnittlig god fotballspiller spiller på et svært godt lag, kan hans ferdigheter være under gjennomsnittet på laget han spiller på, og hans avvik fra de andre kan føre til at hans sportslige selvbilde er under de andre. Til motsetning kan man se for seg at den samme fotballspilleren tilhører et lag med ikke så gode spillere, da ville hans ferdigheter vært over gjennomsnittet på laget og hans sportslige selvbilde vært over hans lagkamerater. Det sportslige selvbilde til utøvere under- og over gjennomsnittet kommer an på deres sportslige ferdigheter men det varierer også med hvilken type lag og liga utøverne konkurrerer i. Ifølge BFLPE er det positiv korrelasjon mellom sportslig selvbilde og personlige oppnåelser (bedre utøvere vil ha bedre selvbilde), men negativ korrelasjon mellom selvbilde og lagets oppnåelser (samme utøver vil ha lavere selvbilde på et lag hvor de gjennomsnittlige ferdighetene er høye; Perry & Marsh, 2000).

Et problem kan være at BFLPE også kan ha stor effekt på spillere som er selektert for kretslag, landslag eller andre elite-tiltak. En god fotballspiller som er vurdert som en av de beste gjennom sine tidlige år i idretten kan raskt bli kategorisert som talentfull og på bakgrunn av det bli valgt til å delta i et utviklingsprogram der han er en av mange gode fotballspillere. Et resultat av dette kan være at et synkende sportslig selvbilde fordi spilleren ikke lengre er en «stor fisk i en liten dam» (blant de beste), men nå er i en «stor

dam full av enda større fisk». BFLPE kan derfor virke å være større i veldig konkurranseorienterte miljøer (ego-orientert klima) hvor utøverne ofte kan sammenligne seg med andre utøvere (Perry & Marsh, 2000). Dette kan også ligne på funnene i Jordet (2009) sin studie, og det kan derfor tenkes at BFLPE kan ha oppstått i hans studie.

## **2.7 Self-efficacy teorien**

Et individs «tro på sine evner til å organisere og utføre kursen av handlinger som kreves for å produsere gitte oppnåelser», er hvordan teorien om self-efficacy defineres (Bandura, 1997, s.3, egen oversettelse). I forhold til denne oppgavens fokus på opplevd status i en gruppe, så kan self-efficacy (som på norsk kan oversettes til mestringstro) relateres her fordi teorien handler om en persons *oppfattede evne* til å utføre oppgaver uavhengig av andre (Bandura, 1997). Teorien var i utgangspunktet en stressteori (utviklet av Bandura, 1977) foreslått for å si noe om hvordan man kunne behandle angst i den kliniske psykologien, men har i ettertid blitt utvidet og anvendt i andre området som blant annet innen helse og idrettspsykologi (McAuley, 1992). Bandura (1997) sier at en utøvers mestringstro er konstruert fra fire primærkilder; tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og fysiologisk og emosjonell tilstand. Disse fire kildene kan forbedre eller forverre mestringstroen (Bandura, 1997). *Oppfattet evne* kan ses i sammenheng med hvordan man ser seg selv i en gruppe og *oppfattet status*, som denne oppgaven skal se nærmere på. Spesielt to av primærkildene til mestringstro; vikarierende erfaringer og verbal overtalelse, har mekanismer som kan ha sammenheng til hvordan statusen i en gruppe er.

### **2.7.1 Vikarierende erfaringer**

På fotballtreninger og kamper er det selvsagt slik at spillere observerer hverandre og lærer av hva andre spillere gjør og ikke gjør. Når man observerer andre utøvere vil man danne seg et bilde eller en modell på hva den andre utøveren gjør, og en slik modellering gjennom vikarierende erfaringer kan være effektivt for å øke sin egen mestringstro. Er man i tillegg usikker på sin egen kapasitet for den oppgaven som skal utføres, kan vikarierende erfaringer fra andre som lykkes med den samme oppgaven gi økt mestringstro. Bandura (1997) mener at man i hverdagen ofte vil sammenligne seg med noen bestemte personer som gjør samme oppgave som man selv skal utføre, blant annet lagkammerater eller motspillere. Slik sosial sammenligning kan bidra til at man opparbeider seg en tanke om at de som utfører ulike oppgaver bra har høy status i

gruppa, og man må gjøre det like bra i samme oppgave for å oppnå lik status (Bandura, 1997).

### **2.7.2 Verbal overtalelse**

I og med at fotball er et lagspill og en fritidsaktivitet for ungdom, hvor man bruker mye tid på sin interesse sammen med andre likesinnede, vil dette være en sosial arena. Selv om mestringsstro handler om oppgaver som gjøres uavhengig av andre, skal det påpekes at andre personer (trenere, medspillere) ofte er en stor del av treningshverdagen til fotballspillere, og denne interaksjonen må også tas hensyn til (Beauchamp, 2007). Verbal overtalelse kan gi fotballspillere noe økt mestringsstro ved for eksempel tett oppfølging fra en trener som klarer å gi utøveren gode tilbakemeldinger. Men denne måten å øke mestringsstroen på er ikke like god som blant annet tidligere erfaringer. Bandura hevder at man ved å bruke verbal overtalelse kan oppnå effekt på kortere sikt (for eksempel lykkes med et frispark der og da), og at dette på lengre sikt kan øke mestringsstroen (fører til at spilleren har troen på at han lykkes med frisparket hver gang; Bandura, 1997). Mestringsstro kan i litteraturen ofte forveksles med selvtillitt (self-confidence) som i større grad refererer til en utøvers sikkerhet på sine evner for å lykkes (Vealey, 1986). For eksempel så kan en fotballspiller indikere at han er sikker på at han kan spille bra i en kamp og derfor ha god selvtillitt, men føler seg mindre sikker på sine evner til å ha kontroll når han er i en utfordrende situasjon i kampen som refererer til mestringsstroen (Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008).

## **2.8 Self-determination Theory (SDT)**

Følt status i en gruppe kan også bli forklart av en annen stor og annerkjent motivasjonsteori. Selvbestemmelsesteorien (SDT) forsøker å forklare grunnlaget for menneskers atferd og har en organisk tilnærming som tilsier at mennesker er aktive og utviklingsorienterte av natur (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a). I følge SDT er formålet å mestre nye utfordringer ved å bruke sine evner best mulig, og bygge seg opp erfaringer som kan gjøre at man opplever psykisk vekst og utvikling (Ryan & Deci, 2000a). For å kunne oppleve personlig utvikling er alle individer avhengige av noen grunnleggende psykologiske behov, og tilfredstillelse av disse: *autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet* (Deci & Ryan, 1985). Det er spesielt de behovene for *kompetanse og sosial tilhørighet* som i stor grad kan knyttes opp mot denne oppgavens fokus på sosial status.

Behovet for *kompetanse* handler om individet føler seg kompetent i det man gjør, og at man har muligheten til å påvirke sin egen kapasitet. Målet er gjennom aktivitet å opprettholde og øke den kapasiteten man allerede har. Lykkes man med dette vil individet oppleve en følelse av å inneha kompetanse, og dermed få det behovet tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2000a). *Sosial tilhørighet* er relatert til å ha følelsen av å være knyttet til andre mennesker og det miljøet man er i. Det handler i stor grad om å ha følelsen av å være i et trygt miljø. Siden man i de fleste tilfeller utvikler seg i samspill med andre, vil positiv støtte og tilbakemeldinger gjøre at en person ser på aktiviteten som mer verdifull (Ryan & Deci, 2000a).

SDT påpeker at de sosiale faktorene vi kan oppfatte som positive for følelsen av sosial tilhørighet, autonomi og kompetanse, vil kunne ha en fremmede virkning på den psykologiske utviklingen. Men om sosiale faktorer derimot oppfattes som negative for de samme behovene, kan konsekvensene bli dårligere motivasjon, prestasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b). Sosiale faktorer kan blant annet være hvordan medspillere og trenere kommuniserer med deg, hvilke tilbakemeldinger du får og hva andre i ditt miljø sier om deg til andre. For eksempel kan treneren gi sin spiller ros for en godt utført handling, noe som gjør at denne spilleren oppfatter den aktuelle handlingen som noe han/hun har god kompetanse i. Ved denne økte opplevelsen av kompetanse kan også motivasjonen til spilleren bli påvirket positivt. Utfallet av den indre motivasjonen, og behovet for autonomi og kompetanse kan påvirkes av de sosiale faktorene. Det samme gjelder også for sosial tilhørighet, hvor sosial påvirkning kan ha noe å si for hvilken grad individet føler tilhørighet til andre (Ryan & Deci, 2000a). Med dette kan det hevdes at mangel på følelsen av sosial tilhørighet og kompetanse, kan føre til tanker om å være en verdiløs person og opplevelse av å ikke ha en betydningsfull rolle i laget.

## **2.9 Problemstilling**

Oppgaven har nå presentert relevant teori og tidligere forskning rundt prestasjonsangst og sosial status. Målet med denne oppgaven var som nevnt å se nærmere på sammenhenger mellom opplevd status i en gruppe og graden av prestasjonsangst i forbindelse med en fotballkamp. Det ble utarbeidet en hypotese som det ble jobbet etter gjennom denne masteroppgaven:

*H1: Lavere opplevd status i gruppa vil gi sterkere grad av prestasjonsangst før eller under en fotballkamp.*

*H0: Lavere opplevd status i gruppa vil ikke gi sterkere grad av prestasjonsangst før eller under en fotballkamp.*

### **3. Metode**

I første del av dette kapittelet vil studiets design og utvalg beskrives. Videre vil måleinstrumentene og prosedyrene brukt i studien forklares nøye, slik at det enkelt kan repliseres. Til slutt presenteres reliabiliteten og validiteten i studiet, sammen med de etiske vurderingene som er gjort underveis.

Denne masterstudien er en del av et longitudinelt forskningsprosjekt kalt «Mental helse og prestasjonsutvikling i elite ungdomsfotball», som Norges Idrettshøyskole i samarbeid med Høgskolen i Halmstad og det Svenske fotballforbundet gjennomfører sammen. Prosjektet forsøker å se på diverse psykologiske faktorer til frafall i ungdomsfotballen, og hvordan deltagelsen i en elite-satsning påvirker den mentale helsen til unge fotballspillere. Data presentert i denne masterstudien ble innhentet gjennom prosjektets første gjennomføringer i 2012 og 2013, hvor jeg selv var ansvarlig for innhentingene.

#### **3.1 Design**

Prosjektet ble gjennomført ved en kvantitativ spørreundersøkelse som er innhentet to ganger i tre ulike fotballklubber i Oslo. Spørreskjemaet brukt i denne undersøkelsen inneholder flere ulike skalaer (kategorier) med spørsmål om mange forskjellige psykologiske faktorer som er relatert til fotball. For å kunne svare på hvordan prestasjonsangst påvirker ferdighetsutvikling i fotball vil data fra et slikt prosjekt gi meg mange variabler jeg kan knytte sammen for å se eventuell påvirkningskraft, og med repeterte målinger fra utvalget vil jeg kunne se om disse variablene endrer seg over tid.

#### **3.2 Utvalg**

Utvalget i dette prosjektet består av mannlige fotballspillere tilhørende ungdomsfotballen før junioralder (mellom 13 og 16 år) som alle er tilknyttet en av de tre deltagende fotballklubbene i Oslo. I alt er det innhentet 252 besvarelser, med 135 spillere i første runde og 117 spillere i andre runde.

#### **3.3 Måleinstrumenter**

I dette studiet er det innhentet data som en del av et større prosjekt, med som tidligere nevnt mål om å undersøke mange forskjellige psykologiske faktorer i forbindelse med

deltagelse i fotball. Kun de skalaene fra dette spørreskjemaet som er relevante for min oppgave vil nå bli presentert i detalj.

### **3.3.1 Angst**

For å kunne måle prestasjonsangst i form av trekkangst ble spørreskjemaet «The Sport Anxiety Scale-2, SAS-2» (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006) benyttet, som består av 15 spørsmål fordelt på tre kategorier og for denne studien ble oversatt til norsk (se vedlegg 1). SAS-2 er en videreutvikling fra det originale Sport Anxiety Scale (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990). Årsaken til at forskerne valgte å videreutvikle denne skalaen var at den originale SAS ikke kunne reproduseres med like god validitet for barn og unge, og at det ble produsert motstridende data ved undersøkelser av voksne (Smith m.fl, 2006). En alternativ skala med fire svaralternativer ble derfor produsert for å egne seg både for voksne og barn (Smith m.fl, 2006). Instrumentet tar for seg de tre ulike kategorier; somatisk angst, bekymringsangst (kognitiv angst) og konsentrasjonsvansker, og hver av de tre kategoriene inneholder fem spørsmål. Alle 15 utsagn som deltageren skal igjennom skal besvares med tallet 1 til 4, og deltageren skal svare ut ifra om de føler enkelte følelser før eller under kamp.

Utsagnene innledes og forklares med følgende setning: «Mange spillere blir ansente eller nervøse før eller under kamper og samlinger. Dette skjer også med profesjonelle spillere. Les hvert spørsmål nøye. Deretter kryss av den boksen som best symboliserer hvordan du VANLIGVIS føler deg før og mens du spiller kamp. Det er ingen rette eller gale svar.» Videre kommer de 15 utsagnene som er ulike scenarioer eller følelser som kan inntreffe før eller under en fotballkamp. Respondentene blir så bedt om å ta stilling til hvordan de vanligvis føler seg. Eksempler på utsagn er: «Føles magen min urolig» (somatisk angst), «Bekymrer jeg meg for at jeg ikke vil spille mitt beste» (kognitiv angst), «Vil jeg miste fokus på kampen» (konsentrasjonsvansker). Disse utsagnene blir så besvart med gradering fra 1 – ikke i det hele tatt, til 4 – veldig mye.

### **3.3.2 Status**

For å finne mål på opplevd status i gruppa, har denne studien tatt for seg enkelte spørsmål og utsagn som blir presentert for deltagerne gjennom det omfattende spørreskjemaet. Det foreligger ingen skalaer med høy validitet for å måle følt status, noe som kan betraktes som en svakhet med denne studien. Samtidig er det svært lite



forskning å vise til for slike undersøkelser. Dette fordrer derfor til å gå nye veier for å finne de svarene studien er ute etter.

I spørreskjemaet blir deltagerne presentert for en skala som ser på flere ulike psykologiske følelser, «The General Health Questionnaire» (Huppert, Walters, Day, & Elliott, 1989). En kortere versjon med kun 12 variabler, GHQ-12, er en ofte brukt skala i ulike studier for å si noe om den psykologiske vellværen og mentale helsen til folk (Lundin, Hallgren, Theobald, Hellgren, & Torgén, 2016). De 12 utsagnene i denne skalaen ber respondenten ta utgangspunkt i: «Hvordan du har følt deg de siste ukene», og man kan svare fra «1 – stemmer ikke» til «4 – stemmer helt» (Lundin m.fl, 2016). Fra GHQ-12 har denne studien valgt å trekke ut de utsagnene som kan relateres til opplevd status og følt viktighet i en gruppe. De to variablene som er utvalgt fra GHQ-12 er: «Jeg føler at jeg spiller en betydningsfull rolle i ting» og «Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs person».

I tillegg til disse utsagnene har studien inkludert en enkeltstående variabel som blir presentert til deltagerne av studien rett i etterkant av GHQ-12. Denne variabelen hevder: «Jeg har høy selvfølelse», og ber respondentene svare fra «1 – gjelder ikke for meg» til «7 – gjelder i stor grad for meg».

Også to deskriptive spørsmål inkluderes i denne studien for å si noe om opplevd status i gruppa. Det første spørsmålet av denne typen er veldig direkte og ber deltageren svare på: «Hvor bra anser du deg å være, sammenlignet med de andre spillerne i ditt lag (det laget du aldersmessig tilhører)?». Her skal deltagerne svare fra «1 – Blant de dårligste på laget» til «10 – Jeg er best på laget». Til slutt har studien inkludert følgende spørsmål: «Er du redd for at du ikke kommer med på laget neste sesong?», med alternativer fra «1 – Ikke redd i det hele tatt» til «10 – Veldig redd». Disse to utsagnene kan være med å fortelle oss om deltagerne i studien ser seg selv som god i forhold til gruppa, og da om statusen er høy eller ikke.

### **3.4 Prosedyrer**

Den første kontakten med deltagende klubber ble gjort via et infoskriv (se vedlegg 2) utarbeidet av prosjektleder hvor det ble informert om formål med prosjektet og at det ville komme noen å gjennomføre innsamlingen av data. Samtykkeskjema (se vedlegg 3

og vedlegg 4) og infoskriv til foresatte og deltagere ble sendt ut i forkant av selve gjennomføringen slik at alle var informert om studiet og møtte opp til gjennomføringen med signert samtykkeskjema som ble samlet inn ved gjennomføring. Ved selve datainnsamlingen ble kontaktpersoner i klubbene kontaktet av meg (som koordinator for innsamlingen) tidligere samme uke, slik at det var enighet om at innsamlingen skjer som planlagt til avtalt tidspunkt. Jeg reiste rundt til treningsfeltet til de deltagende klubbene og gjennomførte datainnsamlingen i et egnet lokale i forbindelse med trening eller annen aktivitet for lagene. Før deltagerne startet utfyllingen av skjemaet ble de nøye informert om hva denne undersøkelsen går ut på, samt at det var frivillig å delta på undersøkelsen og at de derfor kunne trekke seg fra gjennomføringen når som helst. Ved innsamling av disse dataene ble alle besvarelser gjennomgått for å unngå useriøse svar. Vi som ledet innsamlingene ble opplært i forkant, slik at korrekt informasjon ble gitt ut i forkant av innsamlingen. Videre ble all data oppbevart i låste skap på NIH, både under resten av innsamlingen, men også frem til videre behandling av datamaterialet. Prosjektet ble godkjent hos NSD før denne studien ble satt i gang (se vedlegg 5).

### **3.5 Validitet og reliabilitet**

#### **3.5.1 Validitetstest på punching av data**

Punchingen av data ble gjort kun av meg som ansvarlig for dette prosjektet, og ingen andre har hatt innsyn i noen av besvarelsene. For å sørge for en sterkest mulig validitet av selve punchingen, ble det i etterkant av dette gjennomført en validitetstest på jobben som var gjort. 10% av alt datamaterialet ble punchet på nytt for å se om det var noen avvik fra den første gjennomføringen. Ved 1% feil eller mer, kan det være tegn på systematiske feil i punchingen, og derfor svakere validitet enn ønskelig. Etter at all data var registrert på en datamaskin ble alle skjemaer fra gjennomføringen nøye sortert og organisert i ringpermer, slik at all data med sikkerhet er gått over og at ingen skjemaer har forsvunnet i prosessen.

#### **3.5.2 Behandling av manglende data og normalitet**

Manglende data i et datasett tilhører hverdagen til en forsker, hvor en eller flere variabler ikke har verdier som kan analyseres (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2014). En viktig jobb å gjøre ved slike tilfeller er å identifisere mønster og sammenhenger som ligger til grunn for de manglende dataene. Dette må gjøres for å få rede på om det kan være systematiske feil (f.eks.: feil med spørreskjemaet, feil i prosedyrer rundt

innhenting av data) eller om det er respondenten som står til ansvar for de manglende dataene (f.eks.: nekter å svare, blir lei og svarer samme på flere spørsmål, etc.). Det er viktigere å gjøre rede for hovedårsaken til manglende data, og antallet manglende data blir derfor et sekundært problem (Hair m.fl, 2014). I denne studien ble de aktuelle variablene for temaet i oppgaven valgt ut og analysert i SPSS. Hele skalaen i SAS-2 som omhandler angst, og de utvalgte variablene for å finne mål på status ble valgt ut. Alle de utvalgte variablene ble analysert i to runder, da denne studien inneholder data fra to datainnsamlinger. Underveis i missing value analysen ble det ført notater for å ha kontroll på hva som er gjort, og alle relevante funn ble ført ned.

Etter en grundig analyse av manglende data var det flere variabler som hadde manglende svar. I dette stadiet av analysen må forskeren velge hvor mange manglende data det er i datasettet, og hvor stort utslag det gir å enten fjerne eller beholde variablene. Man må også finne ut av hvor tilfeldig de eksisterende manglene er, og velge en handling ut i fra det. For datasett med et relativt stort utvalg må det empiriske diagnostester til, og slike tester blir gjennomført ved å kjøre en missing value analyse i SPSS (Hair m.fl, 2014). I dette datasettet var ikke utslagene så store at noen data ble slettet fra analysen. En imputering av de manglende dataene ble gjennomført, en prosess som estimerer den manglende verdien basert på de gyldige verdiene som eksisterer i datasettet (Hair m.fl, 2014). Imputeringsmetoden som ble brukt var å erstatte manglende verdier ut i fra gjennomsnittet (mean). For å gjennomføre dette ble en 'maximum likelihood estimation' teknikk brukt i SPSS, hvor programmet benytter en metode som finner den beste estimerte verdien for den manglende data og deretter gjør estimater med parametrene gjennomsnitt, standardavvik og korrelasjon som forutsetter at manglende data er erstattet (Hair m.fl, 2014). Da de aktuelle variablene hadde få manglende data, ble den valgte løsningen vurdert som god.

Det ble gjennomført analyser for skjevhet og kurtose som sier noe om fordelingen av data. Skjevhet brukes til å beskrive balansen i distribusjonen, og en ubalanse her drar dataene til enten høyre eller venstre. Kurtose refererer til om distribusjonen er «spiss» eller «flat» i forhold til en normalkurve (Hair m.fl, 2014). I dette datamaterialet ble det funnet noen verdier som gjorde at det ble en viss ubalanse i distribusjonen, men i forhold til målgruppen i denne studien var det forventet, for eksempel kan man anta at de fleste unge fotballspillere har få tanker om å være verdiløse personer. De få

variablene som slo ut med høye avvik, var alle som forventet. Eksempelvis gjaldt dette variabelen om å være en verdiløs person, som fikk utslag både på skjevhet og kurtose (størst utslag på kurtose), og noen av angstvariablene som måler konsentrasjonsvansker fra SAS-2 som slo ut på kurtose (f.eks.: Er det vanskelig å fokusere, Klarer ikke å tenke klart under kampen, Miste fokus på kampen og Vanskelig å konsentrere seg). På bakgrunn av teori ble det ikke valgt å transformere variablene fordi de etter teorien målte det variablene var tenkt å måle.

### **3.5.3 Utforskende faktor analyse**

Videre i denne studien ble det gjennomført en utforskende faktor analyse. En slik analyse har som mål å definere de underliggende strukturene mellom variablene i analysen. En eksplorerende eller utforskende faktor analyse brukes i de fleste tilfeller for å finne strukturer og sammenhenger mellom forskjellige variabler, såkalte faktorer, og man tar det dataene gir deg uten å sette noen forutsetninger eller føringer (Hair m.fl, 2014). I denne studien kom de 15 angstvariablene fordelt i 3 ulike faktorer. Ved en verdi over 0,3 i en slik analyse er det korrelasjon mellom variabelen og faktoren. Noen ganger kan det være vanskelig å tolke tabellene fra en faktoranalyse (Hair m.fl, 2014), men ved bruk av flere ulike rotasjonsmetoder ble det funnet at de originale subskalaene ble støttet av faktoranalysen.

### **3.5.4 Reliabilitetstest**

Etter gjennomføringen av utforskende faktor analyse ble det gjennomført en reliabilitetstest, for å forsikre at det er en viss grad av konsekvente utfall mellom flere målinger av samme variabel (Hair m.fl, 2014). Den mest brukte reliabilitets koeffisienten som vurderer konsistensen av hele skalaen er Cronbach's Alpha (Cronbach, 1951). Denne koeffisienten ble brukt i denne studien, og ble gjennomført på hver av de ulike faktorene i angstskaalen SAS-2 to ganger for å fange de to rundene med innsamling av data. En verdi på 0,70 er den laveste grensen for statistisk signifikans, men verdien kan synke ned mot 0,60 i eksplorerende forskning (Hair m.fl, 2014).

## **3.6 Etikk**

Før denne studien ble satt i gang ble prosjektet godkjent hos NSD. Databehandling har hele tiden hatt høyeste prioritert, med oppbevaring av besvarelse og samtykkeskjema

hver for seg innelåst ved NIH. Et ID-nummer ble generert ved innsamlingen, og navneliste ble oppbevart separat fra besvarelsen. Alle deltagere i prosjektet har blitt informert både skriftlig og muntlig om målet med undersøkelsen og om retten til å trekke seg når som helst.

### **3.6.1 Samtykkeerklæring**

Alle deltagere i undersøkelsen ble bedt om å lese gjennom et informasjonsskriv og deretter signere en samtykkeerklæring i forkant av gjennomføringen. Dette bekreftet at deltagerne var informert om formålet med prosjektet, og at de samtykket at deres data ville bli brukt. Flere av deltagerne var under 16 år og måtte derfor også ha samtykke fra sine foresatte.

### **3.6.2 Oppbevaring av data**

I forkant av punchingen ble all data lagret innelåst hos prosjektleder, og de genererte ID-numrene ble lagret separat fra resten av datamaterialet. Etter registrering av data inn i en SPSS database ble de fysiske spørreskjemaene sortert og organisert i ringpermer, og så videre oppbevart innelåst hvor kun jeg hadde tilgang. Etter gjennomført masterprosjekt vil all data låses inn på Norges Idrettshøyskole sine arkiver.

## 4. Resultater

I dette kapitlet presenteres resultatet fra de analysene som er utført. Først vil deskriptiv statistikk beskrives, først for innsamlingsrunde nummer 1 og deretter for innsamlingsrunde nummer 2. Videre vil resultater fra bivariat korrelasjonsanalyse bli presentert, og de mest interessante funnene trukket frem i detalj. Til slutt i dette kapitlet legges resultater fra lineære regresjonsanalyser frem. Her vil også de mest relevante og interessante resultatene bli beskrevet nøye.

### 4.1 Deskriptiv statistikk

Tabell 1: Deskriptiv statistikk fra runde 1 av innsamlingen

	Deskriptiv Statistikk runde 1					
	N	Min	Max	Gj.snitt	Standard Avvik	Skala
<i>Hvor bra er du sammenlignet med de andre på laget?</i>	135	4	10	7.44	1.50	1-10
<i>Er du redd for å ikke komme med på laget neste sesong?</i>	135	1	8	2.22	1.76	1-10
<i>Jeg har høy selvfølelse.</i>	135	2	7	5.15	1.15	1-7
<i>Jeg føler jeg spiller en betydningsfull rolle i ting.</i>	135	1	4	2.99	.79	1-4
<i>Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs person.</i>	135	1	4	1.17	.54	1-4
<i>Kognitiv angst</i>	135	1	4	2.14	.71	1-4
<i>Somatisk angst</i>	135	1	4	1.87	.62	1-4
<i>Konsentrasjonsvansker</i>	135	1	3.25	1.32	.43	1-4
<i>Valid N (listwise)</i>	135					

Det ble gjennomført en deskriptiv analyse av de variablene som skal benyttes videre i oppgaven. Dataene i denne studien ble innhentet i to runder (N runde 1=135, N runde 2=117) og blir derfor presentert i to tabeller. Ser man på gjennomsnittsverdien for de tre angstvariablene fra runde 1 (tabell 1), er det verdt å merke seg at verdiene i besvarelsene er relativt lave med «Kognitiv angst» (M=2.14) som den variabelen med høyest gjennomsnitt. Dette sier noe om graden av typisk prestasjonsangst som er opplevd under en fotballkamp for de aktuelle respondentene. Fra denne tabellen er det også lett å legge merke til gjennomsnittsverdien til variabelen «Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs

person» (M=1.17), og «Er du redd for å ikke komme med på laget neste sesong?» (M=2.22), som også utpeker seg som meget lave. På spørsmålet om de er redde for å ikke komme med på laget neste sesong har ingen i denne innsamlingsrunden svart høyere enn 8, på en skala fra 1-10. Den meget lave gjennomsnittsscoren på spørsmålet om de har følt seg verdiløse kan tyde på at det stort sett i dette utvalget er liten grad av slike tanker. Av variabler med relativt høye verdier kan «Hvor bra er du sammenlignet med de andre på laget?» (M=7.44) nevnes, noe som viser at flertallet av respondenter anser seg selv som relativt gode fotballspillere.

Tabell 2: Deskriptiv statistikk fra runde 2 av innsamlingen

<i>Deskriptiv Statistikk runde 2</i>						
	N	Min	Max	Gj.snitt	Standard Avvik	Skala
<i>Hvor bra er du sammenlignet med de andre på laget?</i>	117	2	10	7.25	1.73	1-10
<i>Er du redd for å ikke komme med på laget neste sesong?</i>	117	1	9	2.50	2.09	1-10
<i>Jeg føler jeg spiller en betydningsfull rolle i ting.</i>	117	1	4	3.08	.73	1-4
<i>Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs person.</i>	117	1	4	1.22	.64	1-4
<i>Kognitiv angst</i>	117	1	4	2.04	.71	1-4
<i>Somatisk angst</i>	117	1	3.60	1.69	.53	1-4
<i>Konsentrasjonsvansker</i>	117	1	3.60	1.35	.45	1-4
<i>Valid N (listwise)</i>	117					

I runde 2 (Tabell 2) var det noe færre respondenter enn i den første innsamlingen (N=117). Av funn som er verdt å merke seg ved å sammenligne runde 1 med runde 2, må det være den relativt moderate endringen i alle de undersøkte variablene. Det faktum at utvalget er det samme gjør naturligvis at endringene ikke må bli så store. Av de angstrelaterte variablene har både «Kognitiv angst» (M=2.04) og «Somatisk angst» (M=1.69) noe lavere gjennomsnittsverdi sammenlignet med den første innsamlingen. «Konsentrasjonsvansker» (M= 1.35) derimot har noe høyere gjennomsnittsverdi. Ellers er det ikke samlet data på variabelen «Jeg har høy selvfølelse» i den andre gjennomføringen grunnet små endringer i spørreskjemaet. De utvalgte statusvariablene

har heller ikke store endringer fra runde 1, men gjennomsnittsverdien til «Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs person» øker noe (M=1.22).

## 4.2 Korrelasjon

Tabell 3: Pearson av tid 1

Variabler	1	2	3	4	5	6
1.Kognitiv angst						
2.Somatisk angst	.51**					
3.Konsentrasjonsvansker	.50**	.44**				
4.Verdiløs person	.18*	.10	.19*			
5.Betydningsfull rolle	-.18*	-.06	-.02	-.10		
6.Hvor bra er du	-.21*	-.06	-.16	-.19*	.41**	
7.Med neste sesong	.19*	.20*	.11	.36**	-.27**	-.41**

\*  $p < .05$  / \*\*  $p < .01$

I denne oppgaven ble det gjennomført korrelasjon (bivariat) ved bruk av alle variabler som ble tatt med videre inn i analysene. Her var det ønskelig å se på sammenhenger mellom de ulike angst- og statusvariablene brukt i denne oppgaven. I tillegg til korrelasjon fra tid 1 (tabell 3) er det også presentert korrelasjon av residualscorene (tabell 4) som viser endringen fra tid 1 til tid 2 i forholdet mellom variablene.

Tabell 4: Pearson av residualscore

Variabler	1	2	3	4	5	6
1.Kognitiv angst						
2.Somatisk angst	.60**					
3.Konsentrasjonsvansker	.54**	.53**				
4.Verdiløs person	.37**	.24**	.28**			
5.Betydningsfull rolle	-.19*	-.12	-.26**	-.20*		
6.Hvor bra er du	-.16	-.00	-.23*	-.18*	.53**	
7.Med neste sesong	.16	.11	.31**	.22*	-.09	-.39**

\*  $p < .05$  / \*\*  $p < .01$



I tabell 4 vises korrelasjonene fra endringsscorene i datamaterialet, og det første resultatet det kan legges merke til her er en signifikant korrelasjon mellom variabelen «Verdiløs person» og alle de andre variablene. En klar korrelasjon ble funnet mellom «Verdiløs person» og alle de tre angstvariablene, et funn som vil bli sett nærmere på videre i analysene. Videre vises det av resultatene at det er korrelasjon mellom de tre angstvariablene (Kognitiv angst, Somatisk angst og Konsentrasjonsvansker) seg imellom, hvor alle de tre variablene viste p-verdi under 0.01. «Kognitiv angst» korrelerer med «Somatisk angst», «Konsentrasjonsvansker» og «Verdiløs person». «Somatisk angst» er den angstvariabelen med minst korrelasjon til de andre variablene i analysen, som kun har en signifikant korrelasjon med «Verdiløs person» med unntak av de andre angstvariablene. Den angstvariabelen som korrelerer med flest variabler i analysen er «Konsentrasjonsvansker» som (med unntak av de andre angstvariablene) har klar positiv korrelasjon med «Verdiløs person» og «Med neste sesong», klar negativ korrelasjon med «Betydningsfull rolle» og negativ korrelasjon med «Hvor bra er du».

### **4.3 Regresjon**

På bakgrunn av de korrelasjonsanalysene gjennomført i oppgaven, ble det videre selektert ut variabler som ble kjørt gjennom en lineær regresjonsanalyse i SPSS. De variablene som her ble analysert ble valgt på bakgrunn av relevans for denne oppgaven, og funnene i korrelasjonsanalysen. Den lineære regresjonsanalysen ble gjennomført for å kunne si noe om endringen fra runde 1 til runde 2 av innsamlingen. Første runde av innsamlingen ble brukt som uavhengig variabel, og andre runde som avhengig variabler. Residualvariansen ble deretter laget som egen variabler, og brukt for å se på sammenhenger mellom endringer i variablene med kontroll for tid/runde 1, en prosedyre brukt flere ganger tidligere (blant annet Abrahamsen & Pensgaard, 2012). Dette ble gjennomført for de ulike angstvariablene samt variablene «Verdiløs person» og «Betydningsfull rolle» som mål for opplevd status.

Tabell 5: Lineær regresjonsanalyse

Variabler	B	SE b	Std. b	T	p
<b>Kognitiv angst</b>	1.003E-013	.08			
Verdiløs person	.35	.08	.35	3.98	.00
Betydningsfull rolle	-.12	.08	-.12	-1.36	NS
<b>Somatisk angst</b>	1.001E-013	.09			
Verdiløs person	.23	.09	.23	2.48	.01
Betydningsfull rolle	-.08	.09	-.08	-.87	NS
<b>Konsentrasjonsvansker</b>	1.003E-013	.08			
Verdiløs person	.24	.08	.24	2.70	.00
Betydningsfull rolle	-.21	.08	-.21	-2.42	.01
<b>Verdiløs person</b>	-1.002E-013	.08			
Betydningsfull rolle	-.18	.10	-.18	-1.76	NS
Hvor bra ift andre	-.00	.11	-.00	-.00	NS
Med neste sesong	.20	.09	.20	2.10	.03

De mest interessante resultatene fra denne regresjonsanalysen er presentert i tabell 5. Alle angstvariablene ble analysert opp imot variablene «Verdiløs person» og «Betydningsfull rolle», noe som kan gi oss en antydning om hvordan opplevd status påvirkes hos de som har deltatt i undersøkelsen. «Verdiløs person» som korrelerte med alle andre variabler ble også analysert med regresjon mot de andre statusvariablene. Ut i fra resultatene presentert i tabell 5 kommer det frem at det er sterk tendens til en positiv sammenheng mellom «Kognitiv angst» og «Verdiløs person», og det samme mellom «Somatisk angst» og «Verdiløs person». Med dette kan vi predikere at med opplevelsen av lav status (økende følelse av å være en verdiløs person) kan graden av kognitiv og somatisk angst øke. For disse to angstvariablene kan det se ut som at det ikke er signifikant sammenheng når det ses opp mot variabelen «Betydningsfull rolle», hvor p-verdien er over høyeste signifikansnivå 0.05.

Tabellen viser derimot videre at det er en signifikant sammenheng mellom «Konsentrasjonsvansker» og begge de to statusvariablene «Verdiløs person» og «Betydningsfull rolle». Sammenhengen til å være en verdiløs person ser ut til å ha

samme utgangspunkt som de to øvrige angstvariablene, med en sterk positiv sammenheng med p-verdi under 0.01. Det kan derfor antas at det i tillegg til kognitiv og somatisk angst også kan oppstå økende grad av konsentrasjonsvansker ved følelsen av lavere opplevd status i gruppa. Derimot er sammenhengen mellom «Konsentrasjonsvansker» og «Betydningsfull rolle» negativ. Med en negativ sammenheng mellom de to variablene kan det bety at økende nivåer av å rapportere en betydningsfull rolle i gruppa fører til synkende grad av konsentrasjonsvansker under en fotballkamp.

I korrelasjonsanalysene (tabell 4) kom det frem at av de utvalgte statusvariablene var det nettopp «Verdiløs person» som pekte seg ut som den variabelen som korrelerte med alle de andre variablene. Det ble derfor kjørt en regresjonsanalyse av denne variabelen, med de andre statusrelaterte variablene som uavhengige variabler. Resultatene fra denne analysen viser en negativ sammenheng mellom «Betydningsfull rolle» og «Hvor bra er du», men resultatene her er ikke signifikante. Til den siste status-variabelen, «Med neste sesong», viser tabell 5 en positiv signifikant sammenheng mot til en negativ endring. Det kan derfor predikeres, at man med mer positive tanker om å være med på laget neste sesong, kan rapportere lavere grad av å være en verdiløs person. Denne negative endringen fører derfor til et positivt utfall for utøverne, nettopp fordi de føler seg mer verdifull som i denne oppgaven blir linket opp mot å oppleve høyere status.

## 5. Diskusjon

Denne studien har sett på prestasjonsangst blant unge fotballspillere opp imot opplevd status i gruppa man tilhører. Målet med denne studien var å se nærmere på hvilke utfall sosial status kan ha på opplevelsene av prestasjonsangst i forbindelse med en fotballkamp. Det finnes lite forskning på hvilke påvirkninger status kan ha i forhold til angsten i fotballrelaterte situasjoner, og det finnes lite forskning på sosial status i idrett forøvrig. Derfor var det av interesse for meg og denne studien å se nærmere på disse mekanismene, da min bakgrunn som fotballtrener også har gitt meg erfaringer som tilsier at status kan påvirke mye. Diskusjonen vil se på denne studiens resultater i lys av presentert forskning og teori, i tillegg til at min erfaring som trener og for-forståelse innen dette fagfeltet vil gjøre seg gjeldene.

### 5.1 Status og angst i fotball

Funnene i denne studien viser at det kan være en sammenheng mellom opplevelsen av lav status, helt spesifikt følelsen av å være en verdiløs person, og graden av både kognitiv angst, somatisk angst og konsentrasjonsvansker. Resultatene i denne studien predikerer sterkere grad av angst hvis spillere føler en lav status i gruppa. Det kan også vises til at hvis følelsen av å inneha lav status synker, vil det føre til at angsten øker. Dette er noe motstridende resultater med tanke på de studiene som tidligere er blitt gjort av Jordet (2009) på straffesparkkonkurranser i store fotballturneringer. Hans resultater viser at spillerne med høyest status presterte dårligere enn spillere med lavere status når det kom til å ta straffespark i sluttspillet av en stor turnering. Dette på grunn av at presset blir for stort for disse store stjernespillerne, og de opplever det vi kaller *choking under pressure* (Jordet, 2009). I Jordet (2009) sin studie var de spillerne med høy status kategorisert på bakgrunn av om de hadde mottatt en stor pris for sin fotballekselesens (FIFA World Player of the Year, Gullballen i VM, Beste spiller i verden/Ballon d'Or, etc.), altså et objektivt mål på status. Dette var også av verdens aller beste fotballspillere som deltok i VM, EM og Champions League, og ikke unge gutter fra 13 til 16 år som i denne studien. Det kan være en mulighet for at verdens beste fotballspillere også har «mye å tape» med tanke på status og at det kan føre til resultatene i Jordet (2009) sin studie, mens spillerne i denne studien derimot ikke har så mye status å tape på samme måte.

Det er klare forskjeller i utvalg og metode i denne undersøkelsen og Jordet (2009) sin studie. Dette til tross er det interessant å se at en studie med subjektive mål på sosial status og prestasjonsangst gir andre svar enn en studie med klare objektive mål på disse to variablene. Jordet (2009) nevner i sin studie at det virker interessant å forske nærmere på effektene av sosial status og forventninger i idrett, og beskriver dette som et fruktbart felt i idrettspsykologien. Han påpeker at forskere må se på de negative effektene av sosial status i ulike idretter og få et mer nyansert bilde på ulike typer av sosial status (Jordet, 2009). Dette kan være med å underbygge gjennomføringen av denne masterstudien, og delvis bekrefte at resultatene som blir presentert her kan hjelpe oss å forstå litt mer rundt de mekanismene som er rundt det aktuelle temaet. Jordet (2009) sier også i sin studie at forskere burde undersøke de subjektive tankene rundt sosial status. En studie som nylig så på nettopp dette vil bli trukket frem senere i diskusjonen.

## **5.2 Status og angst for øvrig i fotball-miljøet**

En studie nylig gjort blant norske toppdommere i fotball så på relasjoner mellom prestasjonsangst og sosial status. Her kunne forskerne vise til at dommerne som dømte kamper på det høyeste nivået (Tippeligaen) opplevde mer angst forbundet med fotballkamper enn dommerne som dømte på nivået under (OBOS-ligaen). De diskuterte om dette kunne ha med det sosiale og offentlige presset som dommerne opplevde på det høyeste nivået og gjøre (Johansen & Haugen, 2013). Resultatene fra denne studien kan ses opp imot Jordet (2009) sin studie, hvor deltagerne på lik linje med i Jordets studie utelukkende bestod av de beste innen sitt felt. På grunn av toppdommeres konstante press på å prestere i alle fotballkamper, og kravet fra alle fotballinteresserte om at dommere skal dømme riktig, er det en viss mulighet for at også fotballdommere kan oppleve negative utfall av for mye stress og angstreaksjoner (f.eks.: choking under pressure; Johansen & Haugen, 2013). Som Jordet (2009) påpeker i sin studie med høyprofilerte fotballspillere som opplever samme utfall, kan slike konsekvenser også skje i andre sammenhenger når det er store sosiale krav og en offentlig status involvert. Igjen kan det antas at fotballspillere eller dommere som daglig presterer på det høyeste nivået, har mer å tape enn å vinne når det kommer til status. Utøvere på litt lavere nivå vil alltid kunne stige i status, noe som kan relateres til denne studiens resultater hvor unge fotballspillere høyst sannsynlig ønsker å oppnå høyere status men kanskje ikke har så mye status å tape.

Resultatene i studien til Johansen og Haugen (2013) viste videre at dommere som rapporterte at deres opplevde kompetanse var høy eller veldig høy scoret lavere på angstreaksjoner enn de dommerne som rapporterte lavere opplevd kompetanse. Forfatterne antok dermed at opplevd kompetanse mer eller mindre er et resultat av hvordan dommere oppfatter de ulike stressselementene i en fotballkamp (f.eks.: offentlig press) på sine egne prestasjoner, og hvordan de har taklet disse stressorene tidligere (Johansen & Haugen, 2013). Samtidig sier Johansen og Haugen (2013) at dommerne som føler seg selvsikre, og ser seg selv som blant de beste sammenlignet med andre dommere på samme nivå, rapporterte lavere angstverdier. Her kan man kanskje tenke seg at høyere status gir lavere angst, som da blir noe motstridende i forhold til de andre resultatene i samme studie, men mer i henhold til denne studien.

Studien til Johansen og Haugen (2013) kommer frem til flere interessante funn som kan relateres til denne masterstudien på unge fotballspillere. Forskere legger også her hovedsakelig vekt på at høy sosial status påvirker angsten negativt, noe som er i tråd med Jordet (2009) sin studie, men motstridende med tanke på denne masterstudien. Noe av grunnen kan også her hevdes å være utvalget i studien, som er utsatt for helt andre type stressorer enn hva 13 til 16 åringene i denne masterstudien opplever. Som fotballdommer på øverste nivå i Norge må man prestere, samtidig som TV-seere over hele landet evaluerer og vurderer prestasjonene og avgjørelsene. Hos de unge fotballspillerne i denne studien er det ingen som blir utsatt for et slikt offentlig press, bortsett fra enkelte spillere i studien som er valgt ut for krets- og landslag i sin aldersgruppe. Hvordan slikt offentlig press på grunn av sosial sammenligning kan påvirke spilleren skal denne oppgaven ta for seg senere i diskusjonen.

Uavhengig av hvor mye offentlig press man blir utsatt for, om man er på nasjonalt TV, havner i den lokale pressen eller bare er en av de kuleste på laget (som f.eks utvalget i denne studien kan oppleve), så vil det være muligheter for at presset man opplever fører til angstreaksjoner. Som Jordet (2009) sier så kan prestasjonsangst oppstå hvis det er sosiale krav og offentlig status involvert. I følge Johansen og Haugen (2013) kan den opplevde kompetansen bli påvirket av hvordan man responderer på stressorer og takler disse.

### **5.3 Self-efficacy theory – Opplevd kompetanse**

I denne studien kan man lese av resultatene at det er en sammenheng mellom lave verdier av angst, og følelsen av å være betydningsfull i gruppa og få tanker om å være verdiløs. Disse tendensene kan ses i lys av *Self-efficacy theory* som handler om hvordan opplevd kompetanse/evne påvirker en persons tro på å klare gitte oppgaver som man stilles ovenfor (Bandura, 1997). Det blir av enkelte hevdet at utøvere med høy grad av mestringstro har en tendens til å prøve hardere, holde ut lengre, velge større utfordringer, oppleve innsats mer positivt og føle mindre grad av angst (Mouloud, Fonseca, & Abdelkader, 2015). Man kan derfor påstå at fotballspillerne i denne masterstudien, hvor flesteparten opplevde lav grad av prestasjonsangst, muligens har positive tanker om egen opplevd kompetanse og høy grad av mestringstro. Dette er ikke målt i denne studien, så man kan ikke uttale seg for mye rundt dette, men det er en interessant tanke som bør undersøkes videre. Ved å snu denne tankegangen kan man også hevde at spillerne som opplevde større grad av prestasjonsangst i denne studien kanskje ikke har så høy grad av mestringstro. Man kan derfor kanskje si at lav grad av opplevd kompetanse kan bety lav opplevd status i gruppa, som igjen kan gi sterkere reaksjoner av angst.

Opplevd status i en gruppe handler mye om hvordan man ser seg selv sammenlignet med andre, og i self-efficacy teorien er *vikarierende opplevelser* en av primærkildene til hvordan mestringstroen utspiller seg (Bandura, 1997). Ved å se hvordan andre fotballspillere gjør det på treninger og kamper, og sammenligne seg selv med disse prestasjonene, vil man få en tanke om hvor man ligger an. For eksempel kan en fotballspiller som sitter på benken i en fotballkamp hvor er en lagkamerat (kanskje også i samme posisjon på banen) gjør det meget bra, få økt mestringstro av å se medspilleren lykkes. Men da må spilleren på benken klare å se seg selv gjøre de samme handlingene. Hvis ikke vil mestringstroen sannsynligvis synke, fordi man ser seg selv som en dårligere fotballspiller enn han som presterer på banen (Mouloud m.fl, 2015). Lavere mestringstro og sosial sammenligning kan gi dårlige utfall og følelsen av å ha lavere sosial status kan kanskje oppstå. Dette må man forsøke å unngå hvis man skal ta denne studiens resultater i betraktning, hvor lavere opplevd status predikerer sterkere reaksjoner av prestasjonsangst.

Den andre av primærkildene i self-efficacy teorien som kan knyttes opp mot denne oppgavens vinkling på opplevd status og prestasjonsangst, er *verbal overtalelse*. Opplevd kompetanse kan i stor grad påvirkes av hva andre personer rundt sier om deg og til deg, spesielt fra såkalte signifikante andre, som for eksempel foreldre, søsken, trenere, medspillere, venner og annen familie. Bandura (1997) sier at mestringsstro i utgangspunktet handler om hva en person selv tenker om sine evner til å lykkes med den gitte oppgaven. Men i fotball interagerer spillere med andre personer i miljøet hele tiden, opptil fem dager i uka, og flere påpeker at denne interaksjonen må tas i betraktning når man ser på graden av mestringsstro (Beauchamp, 2007). Man kan selvsagt tenke seg til at familien kan påvirke spillere i stor grad når det kommer til mestringsstro og motivasjon, hvor blant annet foreldre kan påvirke spillere til å få lavere tro på egen kompetanse. Dette kan, som denne studien viser, føre til lavere opplevd status i gruppa som igjen resulterer i økt grad av prestasjonsangst.

### **5.3.1 Påvirkning fra signifikante andre**

Foreldre og treneres påvirkning har nylig blitt sett på i en studie som sammenlignet foreldreskapt og trenerskapt prestasjonsklima, og påvirkningen de forskjellige klimaene hadde på selvtillit, prestasjonsangst og indre/ytre motivasjon hos unge utøvere (O'Rourke, Smith, & Smoll, 2014). Resultatene fra denne studien viste at foreldre hadde signifikant sterkere påvirkning på selvtillit og autonom motivasjon enn hva treneren hadde, og at foreldreskapt motivasjonsklima var en signifikant påvirker for blant annet trekkangst (O'Rourke m.fl, 2014). Som nevnt tidligere i denne oppgaven er spillere med høyere grad av trekkangst mer disponert for opplevelser av tilstandsangst i forbindelse med å prestere (prestasjonsangst; Spielberger, 1966). Studien til O'Rourke og kolleger (2014) viser dermed til resultater som sier oss at foreldre kan påvirke mestringsstroen til unge spillere ved bruk av verbal overtalelse, og at det potensielt kan få negative utfall blant annet ved opplevelser av angstsymptomer. Det faktum at foreldre har større påvirkningskraft enn trenere er kanskje ikke en så stor overraskelse. Som det blir trukket frem i diskusjonen av O'Rourke og kolleger (2014) sin studie så er tross alt forholdet mellom en foreldre og barnet veldig mye tettere enn en trener og utøveren. En trener interagerer med utøveren stort sett kun i en sportskontekst, og kan først og fremst påvirke motivasjonsklimaet til en utøver i forbindelse med det som skjer innen for eksempel fotballen (O'Rourke m.fl, 2014). Den verbale overtalelsen fra en trener eller medspiller er derfor av mye mindre hyppighet enn fra en forelder, og man kan derfor



kanskje ikke benytte denne formen for påvirkning på mestringstro og selvtillit (O'Rourke m.fl, 2014). Om man antar at majoriteten av utvalget i denne masterstudien har relativt høy grad av mestringstro (på grunn av blant annet lave verdier av angst), kan man med bakgrunn av O'Rourke og kollegers (2014) studie også tenke seg at familiene kan være positive bidragsyttere til at mestringstroen er høy. Ved slik positiv påvirkning fra signifikante andre på mestringstroen, kan man også se for seg at troen på å fortsette videre på laget neste sesong er større enn ved negative påvirkninger. Resultater fra denne masterstudien sier at positive tanker om å være med på laget neste sesong også har positiv sammenheng med tanker om å være mer verdifull. Dette kan igjen være positivt for den opplevde statusen i gruppa, som igjen kan påvirke opplevelser av angst.

#### **5.4 Sosial sammenligning**

Resultatene fra denne masterstudien, som viser en tendens til at lavere status kan føre til høyere grad av prestasjonsangst kan også ses i lys av *Big-fish-little-pond-effect* (BFLPE), som handler om hvordan en utøvers sportslige selvbilde kan påvirkes av sosial sammenligning med andre utøvere (Perry & Marsh, 2000). Som tidligere nevnt (ved flere anledninger i denne oppgaven) er sosial sammenligning negativt forbundet med opplevelser av stress og angst; AGT og ego-orienterte utøvere (Nicholls, 1984), self-efficacy teorien og vikarierende erfaringer (Bandura, 1997) og BFLPE (Perry & Marsh, 2000).

BFLPE kan være et problem med tanke på spillere som tidlig blir valgt ut til å delta på ulike elite-tiltak i form av blant annet krets- eller landslag. Noen av spillerne i denne studien har deltatt på slike elite-tiltak, men det ble ikke gjennomført analyser i denne studien for om dette påvirket graden av prestasjonsangst eller ikke. Det kan derfor ikke hevdes noe om en eventuell effekt av å føle seg som en «stor fisk i en liten dam» for spillere som deltar på kretslag eller lignende, men noen antagelser kan denne studien komme med. Det kan tenkes at de spillere i denne studien som er vant med å være den beste (eller blant de beste) i sin treningsgruppe, ikke har det samme høye selvbildet eller den samme statusen på et krets- eller landslag, og derfor kan være utsatt for mer press når de er på den arenaen. Hvis man også trekker inn forholdet mellom prestasjonsangst og sosial status funnet i blant annet Jordet (2009) sin studie, kan man snu litt på denne tanken. Den samme spilleren som blir valgt ut til elite-tiltak kan muligens oppleve at statusen som følger ved å bli selektert, gjør at man blir en enda større fisk i den lille

dammen (høyere sosial status). Om spilleren opplever høyere sosiale krav, og i tillegg kanskje blir utsatt for offentlig status (for eksempel i form av en nyhetssak i den lokale avisen) kan dette i følge Jordet (2009) føre til prestasjonsangst. Den tredje mekanismen ved BFLPE kan oppstå ved at spilleren sammenligner seg selv med spillere som innhar et høyere nivå, og som resultat får et lavere selvbilde (Perry & Marsh, 2000). Knyttet dette opp mot resultatene fra denne masterstudien, kan det hevdes at det underbygger resultatene som viste at synkende grad av opplevd status kan føre til økende grad av prestasjonsangst.

Alle disse mekanismene hadde vært meget interessant å undersøke nærmere i videre forskning, gjerne ved bruk av en kvalitativ tilnærming. Som Perry og Marsh (2000) sier kan det virke som at BFLPE er størst i konkurransorienterte miljøer, hvor utøverne ofte kan sammenligne seg med andre utøvere. Derfor hadde det vært lærerikt å se på dette i både konkurranse- og mestrings-orienterte utviklingsmiljøer, for å lære mest mulig.

### **5.5 Diskusjon med bakgrunn i teori - AGT**

Som nevnt tidligere i denne oppgaven er det lite teori og tidligere forskning rundt temaet status og angst i fotball, også i annen idrett for øvrig. Dette til tross er det flere anerkjente teorier, spesielt innen motivasjon, som sier noe om hvordan selvfølelse, tilhørighet, følelsen av kompetanse og målorientering kan påvirke stress og angst i idrett. Som AGT (Nicholls, 1984) argumenterer med i sin distinksjon mellom oppgave- og ego-orienterte utøvere, hevder denne teorien at utøvere i et ego-orientert prestasjonsklima kan være mer utsatt for blant annet angst (Ntoumanis m.fl, 2007). Grunnen til at AGT hevder dette er blant annet på grunn av fokuset på sammenligning med andre, og den konstante higen etter å demonstrere ferdigheter i et ego-orientert miljø (Kristiansen m.fl, 2012). Hvis en utøver er ego-orientert og har troen på egen kompetanse, vil ikke slike angstreaksjoner være like sannsynlig som om utøveren ikke tror på egen kompetanse. Da vil denne ego-orienterte utøveren kunne oppleve både svakere prestasjoner på grunn av bekymringer (kognitiv angst) og kunne droppe ut av idretten på grunn av følelsen av for lav kompetanse (Duda & Pensgaard, 2002). AGT sier med andre ord at man er mer utsatt for prestasjonsangst ved å være opptatt av høy status i et ego-orientert miljø, men ikke ha helt troen på egne ferdigheter – ha følelsen av lav status i sitt miljø.

Dette er helt i samsvar med hva resultatene i denne studien også viser hvor spillerne som rapporterte økende følelse av å være verdiløs, samtidig som de opplevde at en betydningsfull rolle i gruppa ble lavere, rapporterte også økende grad av angst. Det kunne vært svært interessant å se nærmere på hvorfor spillere med lavere opplevd status i et fotballag opplever sterkere angstreaksjoner, i tillegg til å lære mer om hvordan status i en gruppe påvirker spilleres prestasjoner og psykologiske velvære. For å lære mer må en studie med slikt formål ha et kvalitativt design. Nå skal det selvsagt nevnes at man ifølge AGT må være ego-orientert som fotballspiller og person for at man skal kunne dra denne slutningen, og at det i denne studien ikke ble sett på hvilken målorientering spillerne hadde. Men AGT påpeker at en persons målorienterte tilstand kan forandre seg fra å være ego-orientert til oppgave-orientert ut ifra situasjonen (Kristiansen m.fl, 2012). Om en persons tilstand er ego- eller oppgave-orientert er hevdet å bli påvirket av en kombinasjon mellom personlig disposisjon og miljøet man er i. En utøver kan derimot være mer disponert i sin personlighet for å være ego-orientert, og derfor ha større sannsynlighet for å handle i en ego-orientert tilstand (Abrahamsen, Roberts, & Pensaard, 2008).

For å unngå et veldig ego-orientert miljø i en treningsgruppe, og dermed også minske sjansene for at utøverne sammenligner seg med hverandre, kan en del sannsynligvis gjøres gjennom å legge opp til et oppgave-orientert miljø i treningsgruppa. Når vi vet at miljøet kan påvirke utøveren til å handle i en oppgave-orientert tilstand, bør dette vektlegges for å minske sjansene for status-jag og sosial sammenligning som igjen kan føre til prestasjonsangst. I forhold til resultatene fra denne studien er det vanskelig å hevde noe om mekanismene mellom angst og status opp imot målorientering. Men ser man på de deskriptive resultatene, viser gjennomsnittsverdiene for både angst- og statusvariabler at de er generelt lave i denne studien. Dette kan tyde på at disse spillerne fra 13 til 16 år i fotballmiljøet i Oslo kanskje er i et relativt oppgave-orientert miljø, og at de relativt få som rapporterer høye verdier av angstreaksjoner og lav opplevd status muligens er mer disponerte for å være ego-orientert.

Et poeng som også er verdt å nevne i en diskusjon rundt ego- og oppgave-orientering inn mot prestasjon og prestasjonsangst, er funn fra flere studier som har sett på hvilken målorientering om finnes blant ulike eliteutøvere. Abrahamsen og Kristiansen (2015) så på fotballspillere på elitenivå i et europeisk herrelag, og det motivasjonelle klimaets

påvirkninger på stress og angst. Funnene i denne studien viste til at et svært oppgaveorientert klima (som det var i dette tilfellet) også kan føre til stressende situasjoner under enkelte forhold, for eksempel når «kampen om plasser» på laget trår til i oppkjøringen til sesong (Abrahamsen & Kristiansen, 2015). De argumenterer dette med at utøverne kan bli stresset av å plutselig bli målt opp imot personlig forbedring og innsats når de er vant med å bli sammenlignet med hverandre (Abrahamsen & Kristiansen, 2015), som i stor grad forklarer forskjellen mellom å være ego-orientert og oppgaveorientert i AGT (Kristiansen m.fl, 2012). At studien til Abrahamsen og Kristiansen (2015) viser til resultater hvor utøvere scorer høyt både på prestasjonsangst og mestrings-klima er i sterk kontrast med den typiske hypotesen til AGT med tanke på målorientering og angst (f.eks., Abrahamsen & Pensgaard, 2012). Å legge til rette for mestringsklima og oppgaveorientering har i tidligere studier vist seg å være gunstig for å unngå for mye stress og prestasjonsangst også for elite-utøvere (Abrahamsen & Pensgaard, 2012). Derimot peker Abrahamsen og Kristiansen (2015) sin studie på at en ubalanse i situasjonelle krav og oppfattet kapasitet til å møte disse kravene kan føre til prestasjonsangst.

Videre viser også flere studier at elite utøvere ofte rapporterer høy grad av både ego- og oppgaveorientering (Abrahamsen m.fl, 2008; Pensgaard & Roberts, 2002). Resultatene i Abrahamsen og kolleger (2008) sin studie viser til at den beste kombinasjonen for elite utøvere ser ut til å være både ego- og oppgaveorientert i et mestringsklima, som også støtter påstandene til Cox (2007). En eldre studie bekrefter at dette kan stemme også for unge fotballspillere, hvor nederlandske elitespillere med gjennomsnittsalder på 16,4 år deltok i en logitudinell studie (Van Yperen & Duda, 1999). Forfatterne diskuterer her om høy grad av ego- og oppgaveorientering er viktig for å kunne overleve i konkurrerende settingen utøverne lever i (Van Yperen & Duda, 1999). I forhold til denne studien og utvalget den består av kan ikke disse forslagene adapteres direkte, men det kan være verdt å vite for både spillere og trenere på ungdomsnivå, siden mange unge fotballspillere ønsker å nå et elitenivå en dag. De studiene som akkurat er presentert kan fortelle oss at trenere for fotballspillere mellom 13 og 16 år bør legge til rette for et mestringsorientert klima på treninger. Likevel, studier har vist at man skal være forsiktige med å forandre for mye på et motivasjonsklima på kort tid. Pensgaard og Roberts (2002) hevdet i sin studie at elite utøvere spesielt kunne være sårbare for

endringer i motivasjonsklimaet skapt av treneren, og at dette kunne ha en stor rolle i oppfattelsen av angst.

### **5.5.1 Oppfattet evne og prestasjonsangst**

Med tanke på oppfattet evne og kompetanse, har en forholdsvis ny studie sett blant annet på forholdet mellom implisitte tanker om egen kompetanse og sports-relatert kognitiv angst (Stenling m.fl, 2014). Ved bruk av spørreskjema undersøkte forskerne her selv-oppfattet evne i idrett, målorientering og kognitiv angst. Resultatene fra analysen viste blant annet at utøvere med økende tro på egen evne, og et syn på kompetanse som noe de kan utvikle og endre, faktisk så ut til å adaptere mestrings-tilnærmings mål i større grad enn prestasjons-tilnærmings mål (Stenling m.fl, 2014). Altså kan høy grad av oppfattet kompetanse i følge Stenling og kolleger (2014) sin studie, føre til sterkere orientering av mestrings-tilnærming hvor utøveren ønsker å demonstrere gode ferdigheter basert på sammenligning med seg selv. Et annet funn i studien til Stenling og kolleger (2014), var at både mestrings-tilnærming og prestasjons-unngåelses mål påvirket den opplevde kompetansens effekt på kognitiv angst. Med disse resultatene sett opp imot AGT og antagelsen om at mestrings-orientering minsker risikoen for opplevelser av prestasjonsangst, kan det sies at funnene i denne masterstudien til en viss grad underbygges av Stenling og kolleger (2014).

Resultatene fra studien her viser en signifikant sammenheng mellom graden av kognitiv angst og følelsen av å være verdiløs. Funnene her tilsier derfor at spillere med synkende opplevd status, og i så måte synkende grad av oppfattet kompetanse, er de som opplever høyest og økende grad av angst i forbindelse med fotballkamper. Duda og Pensgaard (2002) hevder det samme i sin artikkel, og påpeker også at å være usikker på egen kompetanse samtidig med å være ego-orientert, blant annet kan føre til bekymringer om å ikke være god nok.

### **5.6 Diskusjon med bakgrunn i teori - SDT**

En annen stor motivasjonsteori, som kan relateres til status og eventuelle angstreaksjoner, er SDT og de tre grunnleggende psykologiske behovene; *kompetanse, tilhørighet og autonomi* (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a). Denne teorien hevder at sosiale faktorer kan påvirke hvordan vi responderer på de tre psykologiske

behovene, og en negativ oppfattelse av den sosiale påvirkningen kan føre til blant annet reaksjoner av angst (Ryan & Deci, 2000a).

To av de variablene denne studien så på for å kunne si noe om opplevd status i gruppa, var om man følte seg som en verdiløs person og om man følte en betydningsfull rolle i laget. Har man for eksempel følelsen av å være verdiløs kan dette knyttes opp mot å ikke ha *tilhørigheten* til en gruppe, som SDT hevder er et psykologisk behov som må være tilfredsstillt for å oppleve psykologisk vekst og utvikling (Ryan & Deci, 2000a). Resultatene denne studien kan vise til sier at det er en signifikant sammenheng mellom nettopp følelsen av å være verdiløs og angstreaksjoner, hvor det kan predikeres at økende grad av å være verdiløs (lavere status i gruppa) fører til sterkere reaksjoner av somatisk og kognitiv angst. Hvis det i tillegg er tanker om å spille en mindre betydningsfull rolle i laget, vil graden av konsentrasjonsvansker også øke. Tilhørigheten i en gruppe handler om å føle at man er godtatt og sett av de andre aktørene, og man kan tenke seg at man ikke opplever særlig god tilhørighet om man rapporterer at man har følt seg verdiløs eller ikke har en betydningsfull rolle i laget.

En nylig studie så på hvordan individer som var personlig disponert for å være usikre på sine egne evner, såkalt *intolerance of uncertainty* (IU), oppfattet prestasjonsangst i idrett (Robinson & Freeston, 2015). Tidligere studier på IU hadde kun sett på påvirkningen inn mot ulike angst-lidelser i klinisk psykologi, men Robinson og Freeston (2015) ville se på dette i et prestasjonsperspektiv i idrett. I det en person føler usikkerheten som emosjonelt opprørende og stressende, og synes det vanskelig å fungere i en situasjon som har et usikkert utfall, er personen personlig disponert med IU (Robinson & Freeston, 2015). IU og prestasjonsangst ble målt med spørreskjemaer (henholdsvis «IUS-12» og «SAS-2»), og resultatene fra analysen fant at IU var positivt korrelert med prestasjonsangst. Forskerne viser til at disse resultatene samsvarer med annen forskning som har sett på personlighets disposisjoner, som blant annet at perfeksjonisme også er relatert til høyere nivåer av prestasjonsangst (Robinson & Freeston, 2015). Som tidligere nevnt i denne oppgaven hevdet Hill og kolleger (2008) at perfeksjonisme og eksterne standarder kan øke nivåene av kognitiv angst hos unge elite fotballspillere. Sett i et SDT perspektiv kan dette peke mot at personer som er usikre på egen evne muligens er mer utsatt for prestasjonsangst, noe som kan relateres inn mot både behovet for tilhørighet i en gruppe og behovet for kompetanse. Disse nylige studiene (Hill m.fl,

2008; Robinson & Freeston, 2015) underbygger dermed resultatene i denne masterstudien til en viss grad. Nå må det nevnes at IU er en personlig disposisjon som på lik linje med trekkangst må måles for at man kan hevde en slik link i denne masterstudien, men noen sammenhenger må kunne trekkes frem.

Sosial status som denne masteroppgaven har sett på, kan som nevnt relateres mot SDT i forhold til behovet for tilhørigheten i en gruppe, men kanskje i større grad til behovet for *kompetanse* som også er et av de grunnleggende psykologiske behovene i SDT (Ryan & Deci, 2000a). Behovet for kompetanse kan trekkes inn i denne oppgaven med tanke på at det handler om individet føler seg kompetent i det man gjør (Ryan & Deci, 2000a), noe som kan relateres til om spillerne i denne studien føler seg enten verdiløs eller betydningsfull i enkelte situasjoner. For å komme med et eksempel kan man snu litt på utsagnet; en fotballspiller føler at han ikke er kompetent nok for å spille på laget sitt og føler seg derfor verdiløs i fotballmiljøet og at han ikke spiller en betydningsfull rolle i laget. Følelsen av kompetanse i relasjon med sosial status kan kanskje også slå ut med annet utfall. Den samme fotballspilleren ser på seg selv som best i gruppa uten å klare å vise det gjennom sine prestasjoner, noe som fører til at han ikke føler seg kompetent nok til oppgaven, og dermed føler seg verdiløs og lite betydningsfull. For å vite mer om disse mulige forholdene må det flere studier til som ser på sosial status og tilknyttede mekanismer.

### **5.7 Gir det status å drive idrett?**

Gjennom et større kvalitativt forskningsprosjekt gjort på to ungdomsskoler i Norge, ble flere grupper skoleelever intervjuet blant annet om hvilke tanker de hadde om å drive idrett kunne gi høyere status (Strandbu, Stefansen, & Smette, 2016). Svarene deres var noe avvikende, men det kom frem at det å drive organisert idrett ikke gir status i seg selv. Samtidig sier forfatterne at å delta i idrett kan gi tilgang til sentrale roller i gruppa, og ungdom som er spesielt gode i sin idrett kan få status på grunn av at «alle» vet hvem som er gode og tatt ut på gode lag (Strandbu m.fl, 2016). Dette gir denne masterstudien en viss underbyggende effekt, ved at det her er sett på hvordan opplevd status kan påvirke opplevelsene av prestasjonsangst i fotball. Egne erfaringer fra fotballmiljøet i Oslo forteller meg også at «alle» vet hvem de beste spillerne i klubben er, og det er alltid gjevt å få spille med disse spillerne. For å undersøke mer om hvordan slik sosial status innvirker i et fotballag må det nok undersøkes nærmere med en kvalitativ studie.

Strandbu og kolleger (2016) sier i sin studie at spørsmål omkring popularitet og status er svært sensitive tema, også i idrettssammenheng. Kanskje vil det derfor være enda mer informativt å gjennomføre en studie hvor forskeren blir en del av miljøet for å komme inn i gruppa og forstå ulike mekanismer enda bedre.

### **5.8 Diskusjon om prestasjonsangst utelukkende er negativt**

Et interessant poeng som stadig har blitt fokusert mer på i angstforskning de siste årene, er begrepet retning (Jones, 1995). Selv om retningen av angstreaksjoner ikke er målt i denne masterstudien, er det verdt å kort se hva forskning og teori sier om dette i forhold til denne studiens resultater. I hovedsak handler det om hvorvidt prestasjonsangst utekkende er negativt for prestasjon. Hanton og kolleger (2008) sier at angstreaksjoner kan hevdes å være gunstige for prestasjon på bakgrunn av at mange utøvere ser ut til å opprettholde høyt nivå i prestasjoner selv om de rapporterer å være engstelige. En studie nylig gjennomført på 14 eliteutøvere i basket, håndball, hockey og fotball hevdet at fokuset ikke bør ligge på å fjerne eller unngå angstreaksjoner for å forbedre prestasjonen (Smrdu, 2015). Smrdu (2015) sier at det ser ut til at optimal prestasjon henger sammen med angst, og at utøvere på elitenivå ikke hengir seg til angsten, men bestemmer seg for en aktiv tilnærming og tar utfordringen som følger ved slike reaksjoner. Retningen på angstreaksjonene er som sagt ikke sett på i denne masterstudien, men det kan heller ikke utelukkes at fotballspillerne her også kan bruke angsten til å prestere bedre og unngå å bli negativt påvirket.

Slike måter å takle prestasjonsangst på er kanskje mer sannsynlige hos eliteutøvere, som er vant med store mengder av press og stressorer i sin konkurransehverdag. Men disse resultatene finnes også i andre studier, blant annet i studien til Fletcher og Sarkar (2012), hvor de olympiske mestrene som ble intervjuet hevdet at kraftige følelser av angst var nødvendig for å vinne gullmedalje (Fletcher & Sarkar, 2012). Nå skal det igjen påpekes at utvalget i denne masterstudien er unge fotballspillere mellom 13 og 16 år, og at disse ungdommene sannsynligvis ikke er vant til å prestere under press som blant annet olympiske atleter er. De olympiske mesterne i studien til Fletcher og Sarkar (2012) er også høyst sannsynlig meget trygge på egne evner til å prestere under alle forhold, noe unge fotballspillere ikke nødvendigvis trenger å være. Som Jones (1995) sin kontroll-modell også viser til handler det sannsynligvis om å ha opplevelsen av



kontroll på situasjonen i det man opplever angstreaksjoner. Ved opplevelsen av kontroll kan angstreaksjonene bli tolket som positive for prestasjonen (Jones, 1995).

I en tysk studie så forskere på hvordan selvkontroll og tilstandsangst påvirket sportsprestasjoner i basketball og dart. Resultatene viste at utøvere med manglende selvkontroll presterte dårligere når angsten økte, og at økende grad av selvkontroll kunne redusere negative effekter av angst (Englert & Bertrams, 2012). Disse resultatene er i tråd med de andre studiene presentert (Fletcher & Sarkar, 2012; Smrdu, 2015) og den foreslåtte kontroll-modellen (Jones, 1995). Dette kan gi oss en kunnskap om at jo bedre kontroll unge fotballspillere har på situasjonen i det angstreaksjoner melder seg, desto større er sjansen for at utfallet av angsten kan være positiv. I denne masterstudien ble ikke prestasjoner som følge av angst målt eller analysert, så det kan ikke hevdes for mye i forhold til foreliggende resultater. Likevel kan man anta at spillere som rapporterer relativt høye verdier av angst, og samtidig rapporterer høy opplevd status i gruppa, kanskje har forholdsvis god kontroll på sine oppgaver under kamper og derfor klarer å håndtere angstreaksjonene godt. Dette er noe som hadde vært svært interessant å sett nærmere på i videre forskning.

## **5.9 Diskusjon rundt angstteorier**

ACT (Eysenck m.fl, 2007) sier at angst svekker oppmerksomhetskontrollen, som betyr at engstelige utøvere bruker mer oppmerksomhet på trussel relaterte stimuli som blant annet bekymringsfulle tanker (kognitiv angst). Den deskriptive statistikken i denne studien, både fra runde en og runde to i innsamlingen (tabell 1 og tabell 2), viser at kognitiv angst er den variabelen av angst målt i denne oppgaven som hadde høyest gjennomsnittsverdier. Dette betyr at blant de unge fotballspillerne som deltok i denne studien var kognitiv angst den formen for angst de opplever oftest i forbindelse med fotballkamp. Denne studien har ikke målt prestasjoner ved angstreaksjoner og kan derfor ikke vise til hvordan prestasjonsangsten påvirker de unge fotballspillerne. Men det kan antas at de mest angstutsatte spillerne kan bruke en større del av sine oppmerksomhetsprosesser på andre stimuli på grunn av angstsymptomer.

Reaksjoner av angst trenger som akkurat diskutert likevel ikke å føre til svakere prestasjoner, noe som kan forklares gjennom ACT. Angst påvirker ressursbruken av oppmerksomhet som fører til at utøveren må konsentrere seg mer om den gitte

oppgaven, men utøveren kan ifølge ACT fortsatt prestere like bra bare med mindre effektiv bruk av konsentrasjon (Eysenck m.fl, 2007). Spørsmålet man kan stille seg i forhold til dette er derimot om slike prosesser kan oppstå i en såpass kompleks idrett som fotball, hvor bruk av oppmerksomhetsprosesser på gjennomføring av kun en oppgave potensielt ikke er mulig. Spesielt hvis man skal prestere på høyest mulig nivå.

En annen teori som beskriver hva som kan skje ved angstreaksjoner er RT (Masters & Maxwell, 2008). Som nevnt er fotball en idrett med mange ulike krav og det er mange komponenter som skal koordineres for å kunne prestere (Bergo m.fl, 2002; Haugaasen & Jordet, 2012), og reinvestering av ferdigheter kan derfor være svært ødeleggende for prestasjonen (Masters & Maxwell, 2008). Hvis en spiller i denne studien opplever reaksjoner av angst, og dermed begynner å bryte ned bevegelser som er automatisert, vil i følge RT utførelsen bli dårligere (Masters & Maxwell, 2008). Siden prestasjon ikke er målt i denne studien kan ikke resultatene her si noe direkte om hvordan utfallet av angstreaksjonene.

I lys av diskusjonen rundt prestasjonsangst og dens påvirkning på prestasjon, kan det nevnes et element som ikke er fokusert på i denne studien. Spørsmålet er om utøvere kan lære seg å tåle angstreaksjoner ved bruk av ulike strategier som blant annet simuleringstrening. Dette er kanskje en ferdighet det kan være verdt å satse på for unge fotballspillere, og noe det oppfordres til å undersøke nærmere i videre forskning.

## 6. Avslutning

### 6.1 Begrensninger med oppgaven

Det er noen begrensninger med denne studien som må nevnes. Studiens første begrensning er variablene brukt for å måle opplevd status i denne studien. Det kan hevdes at variablene «Jeg føler jeg spiller en betydningsfull rolle i ting» og «Jeg har tenkt på meg selv som en verdiløs person» ikke måler opplevd status godt nok for kunne si for mye om de mekanismene det var ønskelig å finne ut av. Grunnlaget for å bruke blant annet disse variablene var at såpass lite forskning har sett på nettopp dette, og denne studien gjorde et forsøk på å gi noen nye svar og forslag til videre forskning. Likevel kan de benyttede status-variablene gi oss noen tanker om mekanismene rundt status og angst, som diskusjonen i denne oppgaven har tatt for seg. Ved å se på verdiene av de inkluderte status-variablene kan man også nevne en mulig begrensning, nettopp at alle verdier for status er meget lave. Det samme er de fleste verdiene også for de ulike angstvariablene. Dette kan muligens forklares noe ved at unge fotballspillere generelt er lite utsatt for angstreksjoner, kanskje spesielt i alderen 13 til 16 år. Det er også mulig å anta at dette utvalget sjeldent føler seg hverken verdiløse eller lite betydningsfulle, og at lave verdier i dette utvalget derfor er naturlig.

Det ble også inkludert to enkeltstående variabler for å kunne se på opplevd status i gruppa. Her ble spillerne bedt om å svare fra 1 til 10 på «Hvor bra anser du deg å være, sammenlignet med de andre spillerne i ditt lag (det laget du aldersmessig tilhører)?» og «Er du redd for at du ikke kommer med på laget neste sesong?». Disse to variablene hadde ikke store utslag på angstvariablene. I studien til Johansen og Haugen (2013) ble en lignende variabel også brukt for å si noe om opplevd kompetanse hos elite-dommere i Norsk fotball, og derfor kan inkluderingen av disse variablene vurderes som et forsøk på å få lignende resultater. Ved sterkere sammenheng mellom angstvariablene og disse to statusvariablene kunne kanskje denne oppgaven sagt mer om mekanismene som ble undersøkt. Typen spørsmål, utvalget og skalastørrelsen kan ha påvirkning på at det ikke kunne påvises mer sammenheng.

For å måle angst ble det i denne studien brukt en skala som måler trekkangst (SAS-2; Smith m.fl, 2006), altså måles hvilke disposisjoner utøverne hadde for angst i sine personlighetstrekk (Spielberger, 1966). Den angstreksjonen som oppleves i

fotballkamp kan hevdes å være en tilstand, og noen kan derfor argumentere for at man heller da burde målt angst ved bruk av instrumenter på tilstandsangst (for eksempel CSAI) eller instrumenter som måler både trekk- og tilstandsangst (for eksempel STAI). Et godt argument for å bruke SAS-2 i denne oppgaven er at om man klarer å finne endringer i angst ved bruk av et trekkangst-instrument, kan det sies å være en sterkere test av teorien enn ved bruk av instrumenter som måler tilstandsangst. Tilstandsangst ses på som et skifte i sinnsstemningen (Spielberger, 1966), og det kan derfor være lettere å påpeke slike endringer.

Et viktig poeng ved resultatene i denne studien er nettopp at designet her er longitudinelt, noe som gjør at disse resultatene kan gi litt sterkere antagelser enn ved for eksempel en tverrsnittstudie. Denne studien baseres på et forskningsprosjekt som var planlagt for å vare i inntil 10 år, men benytter kun innsamling fra de to første gjennomføringene av innsamlingen. Man kan vurdere om dette er lang nok prosjekttid for å kunne si noe om endringer, men siden dette er en masterstudie ble det vurdert som tilfredsstillende. Som det flere ganger har blitt påpekt gjennom diskusjonen i denne oppgaven, er det foreslått at videre forskning på status i et fotballag og påvirkningen det kan ha på prestasjonsangst med fordel kan være av et kvalitativt design. Ved eventuelle kvantitative studier med samme fokus, ville man ha lært mye ved å også inkludere variabler og mål på prestasjon eller ferdigheter, for å dermed kunne si noe om hvordan prestasjonsangst på bakgrunn av høy eller lav status påvirker prestasjon.

## **6.2 Implikasjoner for trenere og idrettspsykologer**

Det er flere lærdommer man kan ta med seg fra denne oppgavens funn og diskusjoner. Både trenere for unge fotballspillere og idrettspsykologer kan potensielt bemerke seg noen poenger som nå skal presenteres.

Opplevd status kan vise seg å påvirke graden av prestasjonsangst på ulike måter. Denne studiens funn viser til at følelsen av lavere status kan gi høyere grad av angst, mens andre studier viser det motsatte (Johansen & Haugen, 2013; Jordet, 2009). Som nevnt i diskusjonen så kan dette ha med forskjellige typer utvalg å gjøre, og en oppfordring til idrettspsykologer er derfor å gjennomføre flere studier med samme formål for å lære mer om hvordan status kan påvirke prestasjonsangsten. Et utvalg bestående av unge

fotballspillere, samt en kombinasjon av et kvantitativt og et kvalitativt design er å anbefale.

For trenere er det med bakgrunn i denne oppgaven verdt å oppfordre til et oppgaveorientert utviklingsmiljø, med minst mulig fokus på sosial sammenligning. Basert på hva vi vet fra teoribasert kunnskap, kan det i lys av denne oppgaven hevdes at det stort sett er negative konsekvenser ved det AGT benevner som ego-orientering og prestasjonsorienterte prestasjonsklima (Kristiansen m.fl, 2012; Ntoumanis m.fl, 2007). Ved å legge til rette for oppgaveorientering fostres fokus på egen utvikling og innsats, samtidig som sosial sammenligning blir uviktig (Duda & Balaguer, 2007). Da kan trenere sørge for at spillerne i sin spillergruppe kanskje blir mindre utsatt for prestasjonsangst, og venner seg på et tilpasningsdyktig prestasjonsmønster (Duda & Pensgaard, 2002).

### **6.3 Oppsummering av diskusjonen**

Gjennom denne masterstudien har det blitt sett på mekanismer mellom opplevd sosial status og prestasjonsangst i fotball. Resultatene fra analysene viste at lavere opplevd status kan predikere høyere grad av angst, både ved følelsen av å være verdiløs og tanker om å ikke spille en så betydningsfull rolle i gruppa. Disse tendensene har blitt sett i lys av flere ulike teorier, blant annet gjennom motivasjonsteorier som SDT og AGT. Her kan vi trekke paralleller med ego-orientering i AGT og behovet for tilhørighet og kompetanse i SDT.

I tillegg kan antagelsen om at lav opplevd status gir høyere grad av angst ses på med bakgrunn i teorien om mestringsstro. Studier som har sett på mestringsstro antar at høyere grad av mestringsstro og opplevd kompetanse kan resultere i lavere grad av angstreksjoner (Mouloud m.fl, 2015). Dette kan relateres til denne studiens resultater som gjør samme antagelser, men med omvendt forhold mellom angst og opplevd kompetanse.

De studiene som tidligere har sett på sosial status og prestasjonsangst i fotball har derimot andre funn enn hva denne studien kan vise til. Jordet (2009) fant i sin studie på elite fotballspillere at høyere sosial status gav høyere grad av angst, som strider imot denne studiens resultater. Det er derimot viktig å påpeke at utvalget i Jordet (2009) sin

studie er spillere i de største fotballturneringene i verden, mens det i denne studien ble sett på unge fotballspillere mellom 13 og 16 år i Oslo. Det er også store forskjeller på metoden brukt i disse to studiene, hvor status i denne studien ble målt subjektivt gjennom spørreskjema, mens Jordet (2009) hadde objektive mål på status.

Denne masterstudien viser til funn som kan underbygges i ulike teorier innen idrettspsykologien, men som er motsigende til noe av forskningen som er gjort. Uansett, kan det hevdes at de tendensen som kan trekkes ut av denne studien, gir oss mer kunnskap rundt prestasjonsangst i norske utviklingsmiljøer.

#### **6.4 Konklusjon**

De mest relevante funnene i denne masterstudien har nå blitt presentert, diskutert og vurdert i lys av aktuell teori og forskning. For å kort konkludere rundt hva disse resultatene betyr, ønsker jeg å trekke frem hypotesen det ble jobbet ut ifra.

*H1: Lavere opplevd status i gruppa vil gi sterkere grad av prestasjonsangst før eller under en fotballkamp.*

*H0: Lavere opplevd status i gruppa vil ikke gi sterkere grad av prestasjonsangst før eller under en fotballkamp.*

Resultatene i denne studien viser at H0 kan forkastes i forhold til mekanismene rundt sosial status og prestasjonsangst, og dermed at H1 beholdes. Hypotesen viser seg å bli styrket av resultatene. Økende verdier av å være en verdiløs person viser seg å føre til at kognitiv og somatisk angst øker fra tid 1 til tid 2. Konsentrasjonsvanskene blant spillerne øker også ved høyere verdier av å være verdiløs og lavere verdier av å være betydningsfull fra første til andre gjennomføring.

## Referanser

- Abrahamsen, F., & Kristiansen, E. (2015). The Dark Side of a Master Emphasis: Can Mastery Involvement Create Stress and Anxiety? *International Journal of Applied Sport Sciences*, 27 (2), ss. 76-86.
- Abrahamsen, F., & Pensgaard, A. (2012). Longitudinal Changes in Motivational Climate and Performance Anxiety Among Elite Handball Players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 24(1), ss. 31-42.
- Abrahamsen, F., Roberts, G., & Pensgaard, A. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (4), ss. 449-464.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 82 (2), ss. 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Beauchamp, M. (2007). Efficacy Beliefs Within Relational and Group Contexts in Sport. I S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (ss. 181-193). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Beilock, S., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? I G. Tenenbaum, & R. Eklund, *Handbook of Sport Psychology*, 3.utg (ss. 425-444). Hoboken, N.J: Wiley.
- Bergo, A., Johansen, P., Larsen, Ø., & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball - Handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles.
- Burton, D. (1990). Multimodal stress management in sport: current status and future directions. I G. Jones, & L. Hardy, *Stress and Performance in Sport* (ss. 171-201). Chichester, UK: Wiley.

- Cetinkalp, Z., & Turksoy, A. (2011). Goal Orientation and Self-Efficacy as Predictors of Male Adolescent Soccer Players' Motivation to Participate. *Social Behavior and Personality*, 39(7), ss. 925-934.
- Corbetta, M., & Shulman, G. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, ss. 201-215.
- Cox, R. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (6. utg.). New York, NY: McGraw Hill.
- Cronbach, L. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16 (3), ss. 31: 93-96.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Pantheon.
- Duda, J., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. I S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (ss. 118-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J., & Pensgaard, A. M. (2002). Enhancing the quantity and quality of motivation : the promotion of task involvement in a junior football team. I I. Cockerill, *Solutions in Sport Psychology* (ss. 49-57). London: Thomson.
- Elliot, A. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34 (3), ss. 169-189.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, Ego Depletion and Sports Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, ss. 580-599.
- Eysenck, M., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), ss. 336-353.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (5), ss. 669-678.



- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-Anxiety and Sport Behavior. I T. Horn, *Advances in Sport Psychology* (ss. 207-241). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7. utg.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress reserach. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), ss. 45-57.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *5*(2), ss. 177-201.
- Hazell, J., Cotterill, S. T., & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science*, *Vol. 14* (6), ss. 603-610.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(5), ss. 630-644.
- Huppert, F., Walters, D., Day, N., & Elliott, B. (1989). The factor structure of the General Health Questionnaire (GHQ-30). A reliability study on 6317 community residents. *The British Journal of Psychiatry*, *155*(2), ss. 178-185.
- Johansen, B., & Haugen, T. (2013). Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *Vol 11*(2), ss. 215-226.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sports. *British Journal of Anxiety*, *86*(4), ss. 449-478.

- Jones, J., & Hardy, L. (1995). The academic study of stress in sport. I J. Jones, & L. Hardy, *Stress and Performance in Sport* (ss. 3-16). Chichester: Wiley.
- Jordet, G. (2009). When superstars flop: Public status and choking under pressure in international soccer penalty shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(2), ss. 125-130.
- Jordet, G., & Elfernik-Gemser, M. (2012). Stress, Coping and Emotions on the World Stage: The Experience of Participating in a Major Soccer Tournament Penalty Shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, *24*(1), ss. 73-91.
- Kristiansen, E., Halvari, H., & Roberts, G. (2012). Organizational and media stress among professional football players: testing an achievement goal theory model. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *Vol. 22* (4), ss. 569-579.
- Kuper, S., & Szymanski, S. (2009). *Why England Lose: & other curious phenomena explained*. London: HarperCollinsPublishers.
- Landers, D., & Arent, S. (2010). Arousal-performance relationships. I J. Williams, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 6.utg (ss. 221-246). London: McGraw Hill.
- Lundin, A., Hallgren, M., Theobald, H., Hellgren, C., & Torgén, M. (2016). Validity of the 12-item version of the General Health Questionnaire in detecting depression in the general population. *Public Health*, ss. 1-9.  
doi:10.1016/j.puhe.2016.03.005
- Mahoney, M., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, *1*(2), ss. 135-141.
- Marsh, H. (2007). Physical Self-Concept and Sport. I S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (ss. 159-179). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), ss. 160-183.
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. I T. Horn, *Advances in sport psychology* (ss. 101-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. I S. Hanton, & S. D. Mellalieu, *Litterature reviews in sport psychology* (ss. 1-45). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Mouloud, K., Fonseca, A., & Abdelkader, B. (2015). Self-efficacy among the colletive game players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), ss. 805-808.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), ss. 1539-1546.
- Nicholls, J. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), ss. 328-346.
- Ntoumanis, N., Vazou, S., & Duda, J. (2007). Peer-Created Motivaional Climate. I S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (ss. 145-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ommundsen, Y., & Roberts, G. (1996). Goal Orientations and Percieved Purposes of Training Among Elite Athletes. *Perceptual and Motor Skill*, 83, ss. 463-471.

- O'Rourke, D., Smith, R., & Smoll, F. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? . *Journal of Applied Sport Psychology*, *26*(4), ss. 395-408.
- Parfitt, G., Jones, G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. I G. Jones, & L. Hardy, *Stress and Performance in Sport* (ss. 43-80). Chichester, UK: Wiley.
- Pensgaard, A., & Roberts, G. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, *18*(3), ss. 191-200.
- Pensgaard, A., & Roberts, G. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *12*(1), ss. 54-59.
- Perry, C., & Marsh, H. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. I M. Andersen, *Doing Sport Psychology* (ss. 61-76). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robinson, G., & Freeston, M. (2015). Intolerance of Uncertainty as a Predictor of Performance Anxiety and Robustness of Sport Confidence in University Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *9*(4), ss. 335-344.
- Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A Systematic Review of Stress Management Interventions With Sport Performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *Vol 1*(3), ss. 173-193.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *Vol 55*(1), ss. 68-78.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), ss. 54-67.

- Smith, R., & Smoll, F. (1990). Sport Performance Anxiety. I H. Leitenberg, *Handbook of social and evaluation anxiety* (ss. 417-454). New York: Plenum Press.
- Smith, R., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), ss. 263-280.
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S., & Grossbard, J. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, ss. 479-501.
- Smrdu, M. (2015). First-Person Experience of Optimal Sport Competition Performance of Elite Team Athletes. *Kinesiology*, 47(2), ss. 169-178.
- Spielberger, C. (1966). Theory and Research on Anxiety. I C. Spielberger, *Anxiety and Behavior* (ss. 3-20). New York and London: Academic Press Inc.
- Stenling, A., Hassmén, P., & Holmström, S. (2014). Implicit beliefs of ability, approach-avoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 14(7) , ss. 720-729.
- Strandbu, Å., Stefansen, K., & Smette, I. (2016). En plass i jevnalderfellesskapet. Idrettens betydning i ungdomstida. I Ø. Seippel, M. Sisjord, & Å. Strandbu, *Ungdom og Idrett* (ss. 113-132). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Van Yperen, N., & Duda, J. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvements among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, ss. 358-364.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, Vol.8 (3) , ss. 221-246.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

White, S., & Duda, J. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25 (1), ss. 4-18.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. I N. Singer, A. Hausenblas, & C. Janelle, *Handbook of Sport Psychology*, 2.utg (ss. 290-318). New York: John Wiley & Sons, Inc.

## Tabelloversikt

Tabell 1: Deskriptiv statistikk fra runde 1 av innsamlingen.....	30
Tabell 2: Deskriptiv statistikk fra runde 2 av innsamlingen.....	31
Tabell 3: Pearson av tid 1 .....	32
Tabell 4: Pearson av residualscore .....	32
Tabell 5: Lineær regresjonsanalyse .....	34

## Forkortelser

AGT	Achievement Goal Theory. På norsk oversatt til Målorienteringsteorien. En av de store motivasjonsteoriene.
ACT	Attentional Control Theory. En angstteori som kan forklare hvordan prestasjonsangst påvirker prestasjon.
PET	Proceccing Efficiency Theory. En angstteori som var forløper til ACT.
IU	Intolerance of Uncertianty. En personlig disponering for å være usikker på egne evner.
RT	Reinvestment Theory. En angstteori som kan forklare hvordan prestasjonsangst påvirker prestasjon.
SDT	Self Determination Theory. På norsk oversatt til Selvbestemmelsesteorien. En av de store motivasjonsteoriene.
BFLPE	Big-fish-little-pond-effect. På norsk: stor fisk i en liten dam effekten. En effekt som kan si noe om hva status gjør med selvbildet.



## **Vedlegg**

Vedlegg 1: SAS-2

Vedlegg 2: Informasjonsskriv om prosjektet

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring spiller

Vedlegg 4: Samtykkeerklæring foreldre

Vedlegg 5: Godkjenning fra NSD

## Vedlegg 1 SAS-2

**36. Instruksjoner:** Mange spillere blir ansente eller nervøse før eller under kamper og samlinger. Dette skjer også med profesjonelle spillere. Les hvert spørsmål nøye. Deretter kryss av den boksen som best symboliserer hvordan du VANLIGVIS føler deg før og mens du spiller kamp. Det er ingen rette eller gale svar.

Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Er det vanskelig å konsentrere meg om kampen.	1	2	3	4
2. Føles kroppen min ansent.	1	2	3	4
3. Bekymrer jeg meg for at jeg ikke vil spille bra.	1	2	3	4
4. Er det vanskelig for meg å konsentrere meg om det jeg burde.	1	2	3	4
5. Bekymrer jeg meg for at jeg vil skuffe andre.	1	2	3	4

Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
6. Føles magen min spent.	1	2	3	4
7. Vil jeg miste fokus på kampen.	1	2	3	4
8. Bekymrer jeg meg for at jeg ikke vil spille mitt beste.	1	2	3	4
9. Bekymrer jeg meg for at jeg vil spille dårlig.	1	2	3	4
10. Føles musklene mine "shaky".	1	2	3	4

Før eller under kamp:	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
11. Bekymrer jeg meg for at jeg vil rote det til under kampen.	1	2	3	4
12. Føles magen min urolig.	1	2	3	4
13. Klarer jeg ikke å tenke klart under kampen.	1	2	3	4
14. Føles musklene mine ansente fordi jeg er nervøs.	1	2	3	4
15. Er det vanskelig å fokusere på det treneren min sier jeg skal gjøre.	1	2	3	4

## Vedlegg 2 Informasjonsskriv om prosjektet



### FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I PROSJEKTET:

#### Mental helse og prestasjonsutvikling i elite ungdomsfotball

Norges Idrettshøgskole sammen med Høgskolen i Halmstad og det Svenske fotballforbundet har pågående et prosjekt hvor målet er å undersøke hvordan deltagelsen i en elite satsning påvirker den mentale helsen til unge fotballspillere.

Klubben og laget deres sønn spiller fotball for har takket ja til å delta i dette prosjektet.

Prosjekt skal gå over 10 år slik at langtidseffektene av å drive elitesatsing kan kartlegges. I denne perioden legges opp til at spillerne fyller ut et spørreskjema 3 ganger i året (tar ca. 30min å fylle ut).

All informasjon vil behandles fullstendig konfidensielt og når prosjektet er avsluttet (2023) vil all identitetsinformasjon i prosjektdataen slettes. I løpet av de påfølgende neste fem år (innen 2028) vil all innsamlet informasjon slettes.

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

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

Dersom du/dere ønsker at din/deres sønn skal delta i undersøkelsen, signer den vedlagte samtykkeerklæringen og returner den til klubben.

Med vennlig hilsen  
Geir Jørdet  
Prosjektleder/Professor ved Norges Idrettshøgskole

Spørsmål?  
Ta kontakt med prosjektkoordinator Erik Hofseth: 95921778 / erik.hofseth@nih.no

### Vedlegg 3 Samtykkeerklæring spiller



#### SAMTYKKEERKLÆRING

tt X om ok:  Ved å krysse ut og å signere dette punkt bekrefter jeg at jeg ønsker å delta i prosjektet og at jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien *Mental helse og prestasjonsutvikling i elite ungdomsfotball*.

tt X om ok:  Ved å krysse ut og å signere dette punkt bekrefter jeg at ferdighetsutviklingen min skriftlig kan vurderes av treneren min i prosjektperioden.

.....  
Navn blokkbokstaver

.....  
Underskrift

.....  
Navn på trener

.....  
Sted

.....  
Dato

## Vedlegg 4 Samtykkeerklæring foreldre



### SAMTYKKEERKLÆRING

st X om ok:  Ved å krysse ut og å signere dette punkt bekrefter jeg/vi at min/vår sønn har tillatelse til å delta i prosjektet og at jeg/vi har mottatt skriftlig informasjon om studien *Mental helse og prestasjonsutvikling i elite ungdomsfotball*.

st X om ok:  Ved å krysse ut og å signere dette punkt bekrefter jeg/vi at min/vår sønns ferdighetsutvikling skriftlig kan vurderes av hans trener i prosjektperioden (viktig at deres sønn rådføres på dette punkt).

.....  
Underskrift

.....  
Navn på sønn

.....  
Navn på trener

.....  
Sted

.....  
Dato

## Vedlegg 5 Godkjenning fra NSD

<b>Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS</b> NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES			
Geir Jordet Seksjon for coaching og psykologi Norges idretthøgskole Postboks 4014 Ullevål stadion 0806 OSLO	Heide Hørlings gate 29 N-5007 Bergen Norway Tel: +47 55 58 21 57 Fax: +47 55 58 95 50 nsd@nsd.uib.no www.nsd.uib.no Org nr. 385 324 884		
Vår dato: 22.04.2013	Vår ref: J3980 / 3 / LT	Deres dato:	Deres ref:
<b>TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER</b>			
Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 22.03.2013. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 17.04.2013. Meldingen gjelder prosjektet:			
J3980 Behandlingsansvarlig Daglig ansvarlig	<i>Psykisk helse og minner blant unge elite fotballspillere i Norge Norges idretthøgskole, ved institusjonens nærste leder Geir Jordet</i>		
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredstiller kravene i personopplysningsloven.			
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningsene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.			
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema <a href="http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html">http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html</a> . Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.			
Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <a href="http://pro.nsd.no/prosjekt">http://pro.nsd.no/prosjekt</a> .			
Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.12.2023, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.			
Vennlig hilsen			
			
Vigdis Namtvedt Kvalheim	Lis Tenold		
Lis Tenold tlf. 55 58 33 77 Vedlegg: Prosjektvurdering			
<small>Ansvarlig leder / Chief Officer 0207 NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0207 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11, nsd@nsd.uib.no INFORMASJON NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 2007 Trondheim. Tel: +47 73 39 51 57, kjenner@nsd.uib.no DEKORP NSD, Tlf., Universitetet i Bergen, 4037 Tonnes. Tel: +47 55 54 43 36, nsd@nsd.uib.no</small>			



