

Klaus Pettersen

---

Hvordan kan en endring av mentale innstillinger gjennomføres ved hjelp av en idrettspsykologisk rådgiver, hos 14-16 år gamle fotballspillere i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb?

En kvalitativ casestudie.

---

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Seksjon for  
Norges idrettshøgskole, 2020



## Sammendrag

Studiets første problemstilling var hvordan kan en endring av mentale innstillinger gjennomføres ved hjelp av en idrettspsykologisk rådgiver hos 14 -16 år gamle fotballspillere i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb? Etter hvert som studiet ble gjennomført ble det tydelig at to andre problemstillinger måtte svares på for å kunne gi et større grunnlag og svare på den første problemstillingen. De to andre var hvilken rolle spiller kulturen og andre personlige fenomener inn på endringer av de mentale innstillingene? Den tredje problemstillingen ble hvordan fungerer den falske vekstinnstillingen og hva har den å si for endringene i praksis?

Studien bygger på Dwecks (2000), (2007b) og (2017) teoretiske rammeverk. Denne teorien tar for seg de mentale innstillingene og hvordan disse påvirker oss som mennesker i møte med livet. Denne teorien tar utgangspunkt i om man tror intelligens, evner og ferdigheter er medfødte og forutbestemte, eller om disse kan vokse og kultiveres. Disse to måtene å betrakte våre egenskaper på deles inn i to forskjellige mentale innstillinger nemlig *konstant og vekst*. Det blir også brukt andre studier og teorier for å skape en bredere forståelse for å forstå hvordan ungdom mellom 14 – 16 år opplever sitt liv i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb. De andre teoriene er Acceptance Commitment Theory (Hayes, Pistorello, & Levin, 2012), “impression management” (Klotz et al., 2018), Self-Determination theory (Ryan & Deci, 2000), målsettingsteori (Brown & Latham, 2002), og Selv-diskrepans (Higgins, 1987).

Studiet undersøkte 2 14 – 16 åringer i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb, som ble plukket ut av klubbens idrettspsykologiske rådgiver (IPR). Spillerne ble intervjuet i forkant og etterkant av intervensjonene, IPR ble intervjuet i forkant og etterkant av intervensjonene. Intervensjonene ble tatt opp og analysert i etterkant. Spillernes to trenere ble også intervjuet i etterkant for å avdekke endringer hos spillerne.

Ustrukturerte intervju, semistrukturerte intervju, observasjon og tematisk analyse ble brukt for å samle og analysere dataene.

Det ble ikke funnet noen resultater som kan tyde på at det var endringer i de mentale innstillingene. Studiet gav allikevel innsikt i hvilke framgangsmåter det kan være verdt å utforske videre. Studiet avdekket også kompleksiteten i endringsprosessen. Det som ble spesielt framtrædende var «den falske vekst innstillingen». Her ønsker man å framstå som vekstorientert uten å vise dette i praksis. Det ble også tydelig at tilbakemeldinger

og kultur spiller viktige roller i endringene og opprettholdelsen av de mentale innstillingene.

Nøkkelord: Mentale innstillinger, falsk vekst innstilling, endringer, coaching, ungdom fotball og spillerutvikling

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag.....</b>	<b>3</b>
<b>Innholdfortegnelse.....</b>	<b>5</b>
<b>Forord.....</b>	<b>7</b>
<b>1.0 Innledning.....</b>	<b>8</b>
<b>2.0 Teoretisk rammeverk.....</b>	<b>9</b>
<b>3.0 Metode.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Design.....</b>	<b>16</b>
3.1.1 Case studie.....	16
3.1.2 Metode triangulering.....	17
3.1.3 Observasjon.....	17
3.1.4 Semistrukturerte intervju.....	18
3.1.5 Ustrukturerte intervju.....	19
3.1.6 Pilot intervju.....	19
<b>3.2 Utvalg.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3 Deltagere og seleksjonsprosedyre.....</b>	<b>20</b>
<b>3.4 Data innsamling og prosedyre.....</b>	<b>21</b>
3.4.1 Tematisk analyse.....	22
3.4.2 Innhenting av data.....	22
3.4.3 Latent tilnærming.....	23
3.4.4 Deduktiv metode.....	24
3.4.5 Kontekstualisme.....	24
3.4.6 Hvordan gjennomføre en tematisk analyse.....	24
<b>3.5 Etske betraktninger.....</b>	<b>27</b>
<b>4.0 Resultater.....</b>	<b>28</b>
<b>4.1 Hvordan de mentale innstillingene fungerer i praksis.....</b>	<b>30</b>

<b>4.2 Del 1: «Bli kjent» Utvelgelse og relevante kjennetegn ved spillerne.....</b>	<b>30</b>
4.2.1 Utvelgelsen og strategi for å identifisere spillere med konstant mental innstilling.....	30
4.2.2 Mestring eller mangel på mestring av stress.....	33
4.2.3 Relasjonelle faktorer.....	34
4.2.4 Kontekstuelle faktorer.....	36
<b>4.3 Del 2: Andre faktorer som påvirker endringsprosessen.....</b>	<b>39</b>
4.3.1 Trenerens rolle.....	39
4.3.2 Kultur og tilbakemeldingers betydning på de mentale innstillingene.....	42
4.3.3 Ønsket om å framstå feilfri.....	45
4.3.4 Ungdomstidens karakteristikkk.....	47
<b>4.4 Del 3: Intervensjonen og «den falske vekst innstillingen» .....</b>	<b>49</b>
4.4.1 Selvdømming og håndtering av feil.....	49
4.4.2 Læring og evaluering.....	58
4.4.3 Mål og motivasjon.....	68
<b>4.5 Generell diskusjon.....</b>	<b>73</b>
<b>4.6 Studiets begrensninger.....</b>	<b>77</b>
<b>4.7 Videre forskning.....</b>	<b>79</b>
<b>4.8 Praktiske implikasjoner.....</b>	<b>80</b>
<b>Referanser.....</b>	<b>81</b>
<b>Vedlegg 1: Intervjuguide spillerne.....</b>	<b>85</b>
<b>Vedlegg 2: Intervjuguide trenerne.....</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg 3: Intervjuguide IPR før intervensjon.....</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg 4: Spørsmål til IPR i etterkant av intervensjonen.....</b>	<b>87</b>
<b>Vedlegg 5: Godkjenning NSD.....</b>	<b>88</b>
<b>Vedlegg 6: Godkjenning etisk komite.....</b>	<b>91</b>
<b>Vedlegg 7: Brev til forskningsdeltaker.....</b>	<b>92</b>

## Forord

I dag sitter jeg og skriver de siste linjene på en masteroppgave. En oppgave jeg starter for tredje gang på. Helt siden min start på masterstudiet i 2005 har ønsket om å fullføre min mastergrad vært der. Selv om de to andre forsøkene gav meg innsikt innenfor både kampanalyse og treningsmetodikk var det altså en masteroppgave om de mentale innstillingene som skulle bli den tredje oppgaven, og oppgaven som jeg fullførte. Denne perioden har vært en unik periode der virkelig livet har hendt. I denne perioden kan jeg nevne blant annet en hjerteoperasjon, 4 landskamper for det indiske herrelandslaget som kampanalytiker i interkontinental cupen. En cup der vi slo Kenya i finalen i Mumbai. Debut som hovedtrener i Hammerfest. Et langvarig opphold etter utmattelse, en 180 graders omvending i karriere til å bli veileder på NAV i Alta, for så å gå inn i en periode med nedstengning under coronaepidemien, i denne perioden var vel livet nesten ikke til å kjenne igjen. I dette øyeblikk føles det veldig riktig å sitere avdøde Jan Teigen. *«hvis vi seiler på ukjente hav mot steder vi aldri var før, da har vi reist både lenge og langt, men lengst har vi reist i oss selv.»* Etter slike hendelser opplever en at livet brer seg ut i alle retninger på godt og vondt, og refleksjonene om livet og hva det er melder seg. I så måte ble en oppgave om de mentale innstillingene et godt bidrag i denne reisen i meg selv. Jeg er takknemlig for gode og dype diskusjoner med min veileder Anne Marte Pensgaard. Du har både inspirert meg, og stilt krav når det var riktig. Denne oppgaven dedikerer jeg til min kjære mor som går inn i sitt tredje år med Alzheimers syndrom. Jeg ønsker å videreføre de gode verdiene du har vist meg igjennom livet. Din evne til å se andre mennesker, og din evne til å lytte er egenskaper jeg setter høyt, og som jeg vil takke deg for. Mine kjennskaper til de mentale innstillingene har definitivt vært med å endre min retning i livet, og gitt meg et teoretisk rammeverk som har hjulpet meg å forstå meg selv mye bedre. Om du kjenner til de mentale innstillingene håper jeg lesningen vil berike deg. Hvis dette er ditt første møte med dem, håper jeg de åpner de samme dører som det åpnet for meg.

## 1.0 Innledning

Mange ungdommer drømmer om å bli profesjonelle fotballspillere. De ønsker å få like store karrierer som Messi, Ronaldo, og ikke minst våre egne norske unge stjerner som er i ferd med å slå igjennom på den internasjonale arenaen. Jeg tenker spesielt på Martin Ødegaard, Erling Braut Haaland, Kristoffer Ajer og Sander Berge. I følge Olafsen (2019) har kanskje landslagssjefen aldri hatt flere spennende unggutter å velge i enn nå. Enkelte ganger ser det ut som om spillere som alltid har vært gode fortsetter å være gode, og blir fremdragende. Andre ganger ser man at spillere som har vært best plutselig falmer og blir middelmådige fotballspillere, og kanskje slutter fordi de mister gleden med fotballen. Ved andre tilfeller kan det se ut som spillere som er gjennomsnittlige i deres ungdomsalder plutselig tar steg, og får lysende karrierer. På denne stien kan en blant annet finne spillere som Antoine Griezmann som i dag spiller i Barcelona han skal ha slitt med å finne seg en klubb i Frankrike i sin ungdomstid, og var på mange prøvespill. Andy Robertson som i dag er en sentral spiller hos Liverpool ble kastet ut av Celtic sitt akademi da han var 15 år. Joao Felix Sequeira slet med spilletid hos Porto sitt akademi som 15 åring, ble senere solgt fra Benfica til Atletico Madrid for 1,2 milliarder kroner.

Hva er det som avgjør hvem som blir best til slutt? Finnes det noen kjennetegn på personer som har framgang og tar nye steg? Er det noe ved deres mentale innstilling til det de holder på med som gjør at de har fordeler som andre ikke har?

Jeg skal ikke betvile betydningen av å ha styrke, spenst, hurtighet, eller gener som tilsier at du har visse fordeler medfødt, men hva med din egen innstilling til ditt talent, din intelligens eller dine ferdigheter?

Kan innstillingen hver enkelt har gi utslag i trivsel og psykisk velvære? I følge Dweck (2000) kan nettopp denne innstillingen om hvordan du ser på ditt talent, intelligens eller ferdigheter være avgjørende for hvordan forhold du har til blant annet motgang, utfordringer innsats, mål, andres suksess. Det viser seg at de som tror at ditt talent, intelligens eller ferdigheter er dynamisk og noe som kan vokse vil ha en fordel mot de som tror at talent, intelligens eller ferdigheter er noe som er konstant.

Etter og hatt kjennskap til de mentale innstillingene siden 2014, og arbeidet i en klubb som hadde bevisst forhold til de mentale innstillingene og spillerutvikling. I tillegg ha



lest Kjetil Lundebakkens UEFA A-oppgave om de mentale innstillingene til Martin Ødegaard og Iver Fossum var jeg ikke i tvil om at de mentale innstillingene spilte en rolle med tanke på blant annet spillernes evne til å kunne ta nye steg og ta til seg læring. Utsagn fra den mentale trener i klubben der jeg jobbet som at personer med en konstant innstilling trengte en ny god prestasjon for å kunne prestere igjen. Følte jeg var utrolig spennende. Dette betydde at spillere kunne gå i uker, uten å være mottakelig for læring. Kan det finnes en måte og komme raskere tilbake på veien til framgang og læring? Derfor fant jeg det spesielt spennende å se nærmere på hvordan man kan endre fra en konstant mental innstilling til en mental innstilling om vekst. Her var jeg så heldig at jeg kunne få følge en idrettspsykologisk rådgivers arbeid med å endre de mentale innstillingene. Etter min kjennskap til de mentale innstillingene ble jeg også interessert og introdusert for mindfulness baserte tilnærminger. Dette gjorde at har åpnet opp for at det kan være flere muligheter og tilnærminger for å få en endring av mentale innstillinger. Hvilke tilnærminger IPR bruker for å endre innstillinger, håper jeg skal kunne bidra til å avdekke metoder som brukes som igjen kan gjøre at vi får enda bedre innsikt med tanke på hvordan en kan endre de mentale innstillingene.

## **2.0 Teoretisk rammeverk**

Fotball er en idrett som fenger mange mennesker, og har en stor popularitet. Dette bekreftes av Haugaasen og Jordet (2012) som formidler at 265 millioner mennesker spilte fotball i verden i 2007. Andelen som var profesjonelle var på 0,04%. Fotballen har også blitt en global industri og spillere fra hele verden tiltrekkes de store ligaene i Europa. Dette betyr at det er en meget stor idrett, og har en konkurranse for å bli profesjonell som er veldig hard. I Norge har man anerkjent behovet for å trappe opp satsningen på spillerutvikling. I følge Olafsen (2019) skal det brukes ca. 300 millioner kroner av mediemidlene til å dekke utviklingen av unge spillere fram til 2023. I 2016 ønsket man å forbedre nasjonens prestasjonskraft gjennom å flere og bedre spillere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå, og i 2017 ble den første akademiklassifiseringen gjennomført. Gledhill, Harwood og Forsdyke (2017) gjorde en metaanalyse på psykologiske variabler knyttet opp til talentutvikling. De hevder at en av de viktigste faktorene for å utvikle talenter er å spille fotball og drive med fotballspesifikke aktiviteter. De hevder at alderen 6-12 år er svært viktig for dette. De hevder at slike målrettede aktiviteter vil i større grad gjøre spillerne klare for fotball. Her hevder man at

denne type aktivitet vil skape et mer sammenhengende høyt nivå igjennom at dette hever nivået på motoriske, kognitive, perseptuelle og sosiale ferdigheter. Gledhill med flere (2017) identifiserte 48 samvirkende sosiale, psykologiske og handlingsprosesser som er knyttet opp til talentutvikling i fotball. Psykologiske karakteristikk som selvregulering, robusthet, forpliktelse og disiplin virker som ha størst innflytelse på hva som skiller elite spillere fra vanlige spillere. I den samme studien ble det konkludert med at trenere, foreldre, venner og søsken har roller som kan hjelpe spillerne i å utvikle disse psykologiske karakteristikkene. Dette skjer igjennom håndfast emosjonell støtte, samt støtte igjennom å informere. Denne utviklingen kan også skje igjennom å skape et læringsmiljø som har funksjonelt relevante utfordringer.

I en artikkel (Richard, 2008) om hvordan personlig identitet ser ut hos 7 svenske ungdommer som spiller på aldersbestemte landslag fant han 12 forskjellige identitetsdimensjoner. Dette vil kunne gi en viss forståelse om hvordan en ung fotballspillers livsverden ser ut. Disse 12 dimensjonene var atlet, familie, vennskap, religion, romantikk, religion, ensomhet, ekstra arbeid, offentlig person, drøm, internett og slektning. De tre viktigste dimensjonene var venner, familie og fotball. Fotball ble også identifisert som en veldig sterk dimensjon siden spillerne hadde både kjærlighet og interesse for spillet. Negative følelser ble opplevd når utøverne opplevde krav, press, konflikter og feil. Positive følelser ble opplevd når de følte seg suksessfull, komfortable i deres rolle og når de hadde det moro. De kunne også ofre noen av dimensjonene for å bli mer suksessfull i andre dimensjoner. Dimensjonene venner, familie og student kunne bli redusert. Fotball og student var de eneste to dimensjonene som ble prioritert på bekostning av andre identiteter. Atlet dimensjonen var med på å skape og påvirke personens selvtillit. Suksess innenfor idretten gjorde at de følte seg mer suksessfulle og gav dem mer oppmerksomhet og sosial anerkjennelse. På den andre siden påvirket feil også deres selvtillit. De følte seg dårlig når de ikke presterte bra. Den negative følelsen var ikke vedvarende. For unge utøvere vil feil innenfor atlet dimensjonen påvirke deres selvtillit mer kraftfullt og permanent. I samme artikkel (ibid) hevder forfatteren at hvordan både suksess og feil slår ut forskjellig hos forskjellige utøvere. Her pekes det på at feil innenfor den atletiske dimensjonen kan påvirke andre dimensjoner, og at dimensjonene henger sammen.

Denne sammenhengen mellom dimensjonene innad i personens identitet, leder oss over til hvordan personen er sammenvevd med andre aktører i laget, miljøet og kulturen. I

følge Ronglan (2010) kan et lagspillmiljø forstås som en praksisfellesskap. I praksisfellesskapet finner vi mesterlære. Denne måten å vurdere læring i lagspillet åpner opp for å forstå læringsprosessen som et mye større fenomen enn kun prosessene som skjer innad i personen. Klubben, miljøet rundt laget og laget arbeider med å forvalte, formidle og videreutvikle faget. Det som er lagets spillpraksis. I praksisfellesskapet inkluderer man aktiviteter både på og utenfor banen for å forstå hvordan læringen skjer. På treningen samhandler og har man samtaler om treningsøvelser og spillformer som fremmer lagets spillpraksis. Denne helhetlige interaksjonen som gruppa gjør, skaper og viderefører både praktisk ferdighet og forestillinger om hvilke verdier bør prege virksomheten. Praksisfellesskapet inneholder en diskusjon om hvor laget skal, hva laget gjør, hva som er bra, og hva som er dårlig. Det er forskjellige roller i praksisfellesskapet og «nykommeren» lærer mye ved å observere og imitere de mer erfarne deltakernes praksis. De får ta del i praksisfellesskapet igjennom å høre på og etter hvert bli en del av lagets historier. Dette kan være historier som omhandler konflikter, referanser på stjernespillere og opplevelser. Disse historiene forteller noe om laget. Hva er fellesskapets identitet, hva er det vi gjør, hvordan problemer oppstår og løses, og hvilke roller og relasjoner som gjelder. På banen kommer dette i enda større grad fram som sportslige ferdigheter. Et annet aspekt er hvordan de ulike praksisfellesskapene utvikler forskjellige strukturer for innflytelse og dominans. Her kan personer som ledere, trenere, spillere, foreldre eller andre aktører ha forskjellige roller og innflytelse. Selv om ikke alltid treneren er den viktigste brikken i et praksisfellesskap vil trenerens væremåte, tilrettelegging og kommunikasjon ofte være viktige premisser for måten laget opptrer på. Praksisfellesskapet kan både ha god og dårlig kvalitet. Læringsmiljøet trenger ikke å være konstruktivt. Det skal også poengteres at praksisfellesskapet ikke er noe statisk størrelse. Det er et dynamisk miljø som er i stadig endring. Dette kan skje ved bytting av personell, dette skaper nye samhandlinger, relasjoner, og posisjoner i gruppa. Innad i laget skjer det både maktkamper og forhandlinger ut fra forskjellige interesser. Denne type spesifikke dynamikk som oppstår innenfor et fotballag er det viktig å forstå når en skal sette seg inn i oppgaven med en helhetlig forståelse av endringsprosessen.

Det er gjort en stor mengde forskning over flere områder på hvordan implisitte troer påvirker vår kognisjon, affekt og handlinger (Vella, Braithwaite, Gardner, & Spray, 2016). Disse troene hevdes å være ubevisste konsepter som vi har vedrørende hvordan menneskelige ferdigheter fungerer, og disse har en sterk påvirkning på de

motivasjonelle rammeverkene da dette skaper et skjema som alle handlinger som er rettet mot å oppnå noe blir tolket og respondert på (Dweck & Leggett, 1988). I følge Dweck (2000) finnes det to slike troer som fra nå av blir referert til som *mentale innstillinger*. Disse to er en mental innstilling om *vekst*, og den andre er en *konstant* mental innstilling. Den konstante mentale innstillingen ser på ferdigheter som konstante trekk. Talent er en gave som du enten har, eller så har du det ikke. Den mentale innstillingen om vekst er en kontrast til dette, og der tror man at en kan kultivere ens ferdigheter. Talent er dermed sett på som potensialer som kan utvikles igjennom trening. Det er ikke slik at en ikke ser at det er forskjell på mennesker. Personer med en vekst innstilling benekter heller ikke at enkelte kan være bedre og raskere i å tilegne seg en ferdighet, men de fokuserer på ideen om at alle kan bli bedre over tid (Dweck, 2007b).

De mentale innstillingene er også domene spesifikke. Dette betyr at du kan ha en mental innstilling innenfor en idrett, for så å ha en annen mental innstilling innenfor en annen idrett (Vella et al., 2016). Selv om de mentale innstillingene er relativt stabile troer kan disse endres. Det har vist seg at en av de viktigste kildene for hvordan de mentale innstillingene dannes er måten det blir gitt tilbakemeldinger på når du har gjort en handling. Spesielt viktige aktører her er hva lærere, foreldre og trenere uttrykker. Det viser seg at tilbakemeldinger som fokuserer på personen (talent eller ferdighet) til motsetning av prosessen (Innsats og læring) vil kunne skape forskjellige mentale innstillinger (Gunderson et al., 2013). Det viser seg også at foreldres reaksjoner på når barnet gjør feil korrelerer med de mentale innstillingene barnet etter hvert utvikler. Ser man på feil som noe som er avkrefteende på barnets evner og som ikke skal forekomme, vil dette skape en konstant mental innstilling (Haimovitz & Dweck, 2016).

Den konstante mentale innstillingen skaper en helt annerledes motivasjon enn en mental innstilling om vekst, hevder Dweck (2007b). Denne antakelsen om at ferdigheter er noe som er konstant, og at en bare innehar en viss grad av dette gjør at en alltid må se bra ut. De må alltid bevise at de har talentet, og ikke gjøre noe som skulle bryte med dette inntrykket. Denne mentale innstillingen gjør at de vil fremheve sine kvaliteter og skjule sine svakheter (Rhodewalt, 1994). Funn som omhandler den konstante mentale innstillingen forklarer også at personer med denne innstillingen vil si i fra seg gode læringsmuligheter, hvis dette kan medføre at de viser svakheter (Dweck & Leggett, 1988; Hong, Chiu, Dweck, Lin, & Wan, 1999; Mueller & Dweck, 1998).

Har en person en mental vekst innstilling, har hun/han en antakelse om at ferdigheter kan utvikles og bli kultivert og den innstillingen gjør akkurat dette, de trener. Med denne troen blir læring en naturlig del av det å utvikle seg, og læring blir en høy prioritet. Dette ble bekreftet av en studie med av Hong med flere (1999). I dette studiet studerte de studenter som ble innrullert ved universitet i Hong Kong, og hvordan studentene responderte når de ble tilbudt et kurs som skulle forbedre engelsk ferdighetene deres. Personer med en vekst innstilling var ivrige etter å ta kurset, dette kunne hjelpe dem i å tilegne seg de ferdighetene de trengte på veien videre. Studentene med en konstant mental innstilling var ikke like ivrig og var villige til å sette hele universitetskarrieren deres på spill, fordi de ikke ville avsløre svakheter.

Et annet studie av Mueller og Dweck (1998) påpeker at personer med en konstant innstilling kan lyve om sine svakheter. Dette ble tydelig da elever som var med i en studie, fikk noen svært vanskelige oppgaver, for så å skrive om dette til andre studenter ved en annen skole. Dette var studenter de aldri kom til å møte. I dokumentet de skulle sende var det en plass der de kunne skrive inn poengsummen deres. Nesten 40 % av personene med en konstant innstilling valgte å lyve om deres poengsum. Bare 13 % av elevene med en vekst innstilling valgte å lyve om deres poengsum. Dweck mener at grunnen for resultatet var at de med konstant innstilling kunne tro at dette ville predikere deres permanente ferdigheter.

I artikkelen skrevet av Dweck (2007b) som spesifikt tar for seg mentale innstillinger og idrett, forteller forfatteren at det er to ting som er viktig i idrett, det ene er å gjøre det bra, og det andre er å lære. I idrett vil du kontinuerlig få tilbakemelding på ferdighetene dine i en svært konkurransepreget kontekst. Skal du kunne utvikle deg er det avgjørende at du lærer på veien og utvikler ferdighetene dine over tid. Den konstante innstillingen skaper noen utfordringer for utøveren over tid. Troen på at du ikke kan vise noen svakhet, og at de ferdighetene du har i dag viser hvilke ferdigheter du vil ha i framtiden gjør at det er umulig å godta feil. En annen svakhet med denne innstillingen er at den tar bort evnen til å lære når du trenger den mest. Det vil være vanskelig for en person å utvikle seg i idrett om den ikke har en sterk lidenskap for å adressere deres svakheter for så å lære av disse. I følge Aronson, Fried og Good (2002), Blackwell, Trzesniewski og Dweck (2007), Good, Aronson og Inzlicht (2003) og Robins og Pals (2002) er det ikke noen sammenheng mellom hvor dyktig du er i dag, og de mentale innstillingene, men det viser seg at de med en vekst innstilling har en fordel over tid.

Det finnes også en annen tro som er knyttet opp til den konstante innstillingen som gjør at progresjon kan bli vanskelig. Denne troen handler om at en kan ikke bruke innsats, for da har en ikke talentet. Ved bruk av innsats føler en at en blir målt om en har ferdigheten eller ikke (Blackwell et al., 2007). Dweck (2007b) påpeker at dette er spesielt gjeldene for unge utøvere som tidlig har blitt tatt for å være et talent. Disse har kunne utkonkurrere utøvere i samme aldersgruppe uten å måtte ha trent og øvet noe. Utfordringen er at før eller senere vil andre ta igjen deres nivå, og deres naturlige ferdigheter er ikke lengre nok. Da er det avgjørende at de kan bruke innsats for å ta nye nivå igjen. Kontrasten er stor i forhold til personer med en vekst innstilling, disse forstår at innsats er avgjørende for å kunne utvikle en ferdighet. De ser ikke på bruken av innsats som noe avkrefteende i forhold til deres talent. De forstår at de som virkelig har blitt gode har lagt ned masse innsats for å få ut deres potensial. Personer med en vekst innstilling tror ikke bare at innsats er avgjørende, men de har det også som en verdi.

I følge Dweck (2007b) er tilbakeslag er også vanskelig å håndtere for personer med en konstant innstilling. Et tilbakeslag vil bli sett på som manglende ferdigheter. Dette gir de svært få muligheter til å respondere på en god måte. Blackwell med flere (2007) opplyser at personer med den konstante innstillingen er så identifisert med denne troen at de må ha en god prestasjon. Dette kan medføre at de kan se på å studere som noe som trykker ned deres selvtillit når de gjorde det dårlig på en prøve, selv om faget var nytt og i utgangspunktet noe de likte. Et annet funn (Butler, 2000) viser også at andre personers resultater vil redusere personen med den konstante innstillingens selvtillit, innsats og trening, det kan også ses på som noe som reduserer selvtilliten. For en person med en konstant mental innstilling vil det være en kontinuerlig kamp for å holde på selvtilliten i en verden som kontinuerlig endres!

Dweck (2007b) opplyser om at personer med en vekst innstilling har en annen tilnærming, her handler ikke en feil om at du ikke er god nok eller at du ikke kan bli god på noe som helst! Dette betraktes som en mulighet for læring. De tror på forbedring over tid.

I en metaanalyse av Vella med flere (2016) styrkes disse funnene, her forklarer forfatterne at denne måten å betrakte ferdigheter på viser seg å være fordelaktig. Det er gjort forskning innenfor sport, utdanning, personlighet, moral og funnene forteller at det er mest fordeler med den mentale innstillingen om vekst. Økt motivasjon, evnen til å

fortsette, innsats, større preferanse for læring og utfordringer, bedre selvreguleringsferdigheter, og en bedre evne til å skape strategier som gir forbedring er dokumenterte fordeler.

I metaanalysen som ble gjennomført av Vella med flere (2016) konkluderer forfatterne med bakgrunn i resultatene de fant vedrørende de mentale innstillinger at utøvere, trenere og utøvende idrettspsykologer bør prøve å implementere en vekst innstilling i så stor grad som mulig. De fant blant annet også ut en vekst innstilling er positivt assosiert med positive fordeler som mestringsmål, indre og autonom motivasjon, glede, og opplevd mestring. Deres anbefalinger for videre forskning var å systematisk eksplorere de mest kraftfulle metodene å inducere vekst innstillinger. I august 2017 var jeg til stede på et dagsseminar med Carol Dweck i Oslo. I en av pausene snakket jeg med Carol Dweck og spurte henne om det var gjort mye forskning på hvordan «personen» endrer seg i en endringsprosess fra konstant mental innstilling til vekst. Hun fortalte da at det var gjort veldig lite forskning på hvordan personen endrer seg.

Dette tydelige behovet for å se nærmere på hva det er som kan gi effekt i induseringen av vekst innstilling bekreftet min erfaring om fordelene med en mental innstilling om vekst, og viktigheten av å finne mer ut av hvordan disse oppstår og hvordan disse kan bli implementert. Det ble derfor viktig for meg å gå i dybden for å undersøke hvordan man kan endre mental innstilling fra konstant til vekst på 14 – 16 år gamle gutter i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb, ved hjelp av idrettspsykologisk rådgiver (IPR).

I den senere tiden har det ifølge Dweck (2017) oppstått noe som kalles for en *falsk mental innstilling om vekst*, der det blant annet blir viktig for personen som snakker om sin mentale innstilling å promotere at den har den mentale innstillingen om vekst. Dette må etterleves i praksis, og i dette studiet ser vi på trenernes og IPRs vurdering om hvorvidt dette faktisk skjer.

### **3.0 Metode**

I denne studien ønsket jeg å finne ut hvordan en endring av mentale innstillinger kan gjennomføres ved hjelp av en idrettspsykologisk rådgiver (IPR), hos 14-16 år gamle fotballspillere i en tippeligaklubb. For å belyse denne problemstillingen valgte jeg en kvalitativ metode. I følge Dabbs Jr. (1982) referer kvalitet til hva, hvordan, hvor og hvorfor ved ting. Kvalitativ forskning refererer derfor til meninger, konsepter,

definisjoner, karakteristikker, metaforer, symboler, og beskrivelser av ting. Kontrasten til dette er kvantitative metoder som består av antall og målinger av ting.

Berg og Lune (2012) opplyser om at i møtet med hvordan mennesker opplever verden, vil forskere fokusere på den naturlige oppstandelsen av språk og mening som individer knytter til opplevelsen. Hvordan mennesker opplever verden inkluderer følelser, motivasjon, symboler og deres mening, empati, og andre subjektive aspekter assosiert med den naturlige evolusjonen til individer og grupper. Disse elementene kan også inneholde handlingsrutiner, opplevelser, og andre betingelser som påvirker de uvanlige rutinene eller de naturlige settingene. Mange av disse elementene kan observeres direkte og kan karakteriseres som objektive målbare data. Uansett vil enkelte elementer med symbolisme, mening, eller forståelse normalt sett kreve vurdering av individets persepsjon og subjektive meninger. Dette er kvalitative data.

I denne studien var jeg opptatt av hva som finner sted i en endringsprosess fra konstant innstilling til vekst innstilling. Her ville det være essensielt å fokusere på individets opplevelse av dette igjennom språk og mening. Det vil også være nødvendig å vurdere individets persepsjon og subjektive mening for å se dette opp mot det eksisterende teoretiske rammeverk, samt speile dette mot andre individer i studiens mening om den aktuelle situasjonen eller personen.

Det teoretiske rammeverket som ble brukt for å konstruere spørsmål som ble brukt i det semistrukturelle intervjuet og i spørreskjemaet var teori basert på Dweck (2000) og (2007b).

### **3.1 Design**

I følge Thagaard (2016) er planen eller skissen som forteller hvordan undersøkelsen skal legges opp et design. Her beskrives retningslinjene for hvordan undersøkelsen skal gjennomføres. Et forskningsdesign inneholder den faglige konteksten, og beskrives ved spørre ordene hvem, hva, hvor og hvordan. Det understrekes at fleksibilitet og åpenhet for endringer er svært viktig i kvalitative studier. Da en kan samle inn ennå mer relevante data på denne måten. Dette var relevant for min undersøkelse. Da jeg tolket at data inneholdt funn som ikke var forventet og finne i utgangspunktet.

#### **3.1.1 Case studie**

Thagaard (2016) opplyser om at case studie er rettet mot å studere mye informasjon om få enheter eller caser. Studiet inneholder få enheter eller caser. Hver case representerer



en avgrenset kontekst. Disse grensene på tydeliggjøres og identifiseres tidlig i studiet. Disse enhetene som det fokuseres på kan være personer, grupper, eller organisasjoner. I følge Creswell (2013) kan man velge videre hvilken type casestudie en vil gjennomføre. I dette tilfellet kan en casestudie som kalles «collective casestudies» være fornuftig å velge, da man velger å studere et fenomen ved å utforske flere enheter. Jeg valgte i dette tilfellet å studere to spilleres endringsprosess for å få en rikere tilgang på fenomenet. Når det gjelder generaliserbarheten hevder Berg og Lune (2012) at det er helt klart verdifullt for forskningen å undersøke en enkeltsak for et individ eller en gruppe, eller fenomen for å få en dypere forståelse av dette. De hevder videre at om casestudiet er ordentlig gjennomført skal ikke bare gi innsikt rundt den spesielle gruppa, men også en forståelse av lignende personer, grupper eller hendelser. Logikken bak dette er at det er få menneskelige handlinger som er fullstendig unike og spontane. Hvis en aksepterer at menneskelig oppførsel er ganske konsistent, en nødvendig antakelse for all forskning knyttet til adferd, vil det være enkelt å kunne forstå generaliserbarheten av casestudier. En bør allikevel vurdere hva som kan være generaliserbart. Utvalgets betydning er avgjørende for hvem som er med i studien, og hva som kan generalisere ut fra dette.

### **3.1.2 Metodetriangulering.**

I denne oppgaven valgte jeg å bruke metodetriangulering. Metodetriangulering betyr simpelthen at man bruker mer enn en metode (Dalland, 2018). Jeg intervjuet ungdommene, IPR og de aktuelle trenerne. Her brukte jeg et kvalitativt semistrukturert intervju, og ustrukturert intervju tilpasset hvem som ble intervjuet. Jeg observerte og filmet intervjuene IPR gjennomførte på ungdommene. Thagaard (2016) poengterer at når en har valgt å utvikle data fra feltarbeid er observasjon og intervju eller en kombinasjon av dette som relevante metoder å regne.

### **3.1.3 Observasjon**

Jeg valgte å bruke observasjon som en del av metoden. I følge Dalland (2018) gir observasjon oss muligheten til å se med egne øyne hvordan mennesker samhandler og hvordan de forholder seg til sitt fysiske miljø. Observasjonen kan fortelle oss om hva personen faktisk gjør i handling og samhandling, det er ikke alltid dette stemmer med det de sier at de gjør. Det opplyses videre at metoden krever at vi lagrer det vi observerer, i dette tilfelle skjedde det med video. Ved å observere bruker en seg selv som instrument. Hvem vi er og hvilke forutsetninger vi har, vil være avgjørende for hvilke data som vi får. Det ble valgt en kvalitativ tilnærming til observasjonen. Dette

kjennetegnes ved at en søker å oppnå helhetsforståelse av det som observeres, retter seg mer mot relasjoner og samspill mellom mennesker enn mot enkeltpersoner. Den er også prosessorientert, og innebærer bevissthet om forskerens egen rolle i observasjonen. Her er det gjeldende at helheten er mer enn summen av delene. Det ble viktig for meg å observere hvordan IPR gjennomførte sine intervensjoner på spillerne, det var spesielt nyttig med video da jeg kunne se over materialet flere ganger for å fange opp flere nyanser med intervensjonen. Dette er også det Dalland (2018) drar fram som en fordel med bruk av video, en annen fordel er andre kan se på videoopptaket, og funn kan bekreftes, eller andre deler kan bli avdekket som kan være relevant for observasjonen.

### **3.1.4 Semistrukturerte intervju**

I følge Berg og Lune (2012) finner man det semistrukturerte en plass mellom de fullstendig standardiserte intervjuene, og de fullstendig uorganiserte intervjuene. Denne type intervju involverer implementeringen av et visst antall forhåndsbestemte spørsmål, og spesielt utvalgte tema. Disse spørsmålene blir presentert til hver enkelt deltager på en systematisk og konsistent måte, men den som intervjuer har friheten og bør gå lengre enn de ferdig preparerte standardiserte spørsmålene. Det er viktig at spørsmålene som blir standardisert, må formuleres med ord som ligner på de som du skal intervjuer bruker. Forskeren søker å forstå den som blir intervjuet ut ifra dens perspektiv. Virkemidler en kan bruke for å søke dette er å justere språket sitt underveis i intervjusituasjonen, eller å utforske svarene som intervjuobjektene kommer med. Typiske måter å utforske dette på er å stille oppfølgingsspørsmål eller oppmuntre personen til å prate mer om det. Eksempler kan være «hva tenker du om det?», eller «det var interessant». I denne studien ble det viktig å ikke gi seg etter det første svaret, da spesielt Spiller 2 svarte i veldig korte svar. Denne evnen til å fortsette ble viktig for å få fram mer dybde i det spilleren svarte. Denne friheten som semistrukturerte intervju også gir var viktig, da det oppstod interessante poenger underveis i intervjuene som det var viktig å følge opp. Disse var vanskelig å forutse i forkant av intervju situasjonen. Thagaard (2016) bringer opp refleksjonen om intervjupersonen kan fortelle det som den tror er ønskelig i intervjusituasjonen for enten å framstå bra, eller å framheve det som en opplever som problematisk ved sin livssituasjon. Måten en kan motvirke dette på er møte personen med et åpent sinn, og ikke la sine egne verdier prege intervjusituasjonen. Denne effekten kan absolutt ha vært til stede i møtet med spillerne, det anser jeg som viktig å ha med i betraktningen. Det skal også poengteres at det som ble forsket på var

nettopp dette. Senere i studien vil jeg poengtere hvordan en slik effekt faktisk fungerer i møtet med det Dweck (2017) kaller en falsk vekst innstilling.

Thagaard (2016) opplyser om at en intervjuguide inneholder er forslag til hvordan rekkefølge spørsmålene skal ha. I kvalitative intervju er samtaleevnene ofte personlige, og rekkefølgen kan være avgjørende for hvordan intervjuprosessen forløper. Det anbefales å starte intervjuet med noe nøytralt, for så å komme inn på mer krevende tema etter hvert, for så å avslutte nøytrale temaer. Det er viktig at den som intervjuer allerede fra starten viser respekt og interesse for den som skal bli intervjuet. Det påpekes også at det er fordel at rekkefølgen innenfor hvert hovedtema er fleksibel, slik at spørsmålene kan tilpasses etter erfaringer og synspunkter fra intervjupersonen. I denne studien var det viktig å kunne tilpasse underveis da enkelte av temaene var viktig å utforske enda dypere.

### **3.1.5 Ustrukturert intervju**

I denne oppgaven intervjuet jeg også IPR, og trenerne. IPRs erfaring fra feltet med de mentale innstillingene og rolle som IPR gjorde at hun satt på informasjon om hvordan disse fenomenene utspilte seg i praksis. Spesielt det siste intervjuet spilte seg ut som en samtale der forskjellige tema ble utforsket, og tema kom opp i intervjuet som ikke var planlagt på forhånd. I møtet med trenerne ble det også viktig å følge deres unike tolkning av spillerne, det ble mer en samtale om hva de hadde sett enn et strukturert intervju. I følge Berg og Lune (2012) er det viktig at informanten får uttrykke seg fritt og lede samtalen. Intervjuguiden som brukes her er mer løse overskrifter og tema som man planlegger å diskutere. De påpeker også at det er to forutsetninger som tas høyde for når en velger et ustrukturert intervju. Det ene er at en ikke vet i forkant hva de nødvendige spørsmålene er. En tar også høyde for at informanten ikke nødvendigvis finner lik mening i ordene som den som intervjuer bruker. Istedenfor å prøve å følge den ruten som er satt i forkant, prøver man istedenfor å oppmuntre og følge disse individuelle rutene.

### **3.1.6 Pilotintervju**

Sampson (2004) forklarer viktigheten av pilotintervju, hun trekker fram muligheten for å redusere observatørbiaset. Hvordan en kan best opprettholde og styrke forholdet mellom intervjuer og deltaker. Pilotintervjuet gir også tilgang til en ny verden som man enda ikke har fått tilgang til. Dette vil også hjelpe å kalibrere utstyret som blir brukt under observasjon og intervju. En pilotstudie vil hjelpe å avdekke den informasjonen du

trenger for å kunne gjennomføre et godt prosjekt. I denne studien ble det gjennomført tre pilot intervju, et av disse var med kameraet som ble brukt, og to av disse var med båndopptakeren som ble brukt. Jeg brukte både båndopptaker og video for forsikre meg om at jeg skulle kunne fange opp alt som ble sagt. De som ble intervjuet kan også sammenlignes med de som studien ble utført på. Jeg intervjuet to spillere i samme aldergruppe i en annen tippeligaklubb, og intervjuet en spiller som var et år eldre i en stor norsk breddeklubb som drev med toppsatsning. Dette var verdifullt for å bli bedre kjent med hvordan en blant annet skulle forholde seg til denne målgruppen (Se vedlegg 1).

### **3.2 Utvalg**

Thagaard (2016) forteller at framgangsmåten en bruker når en skal definere et utvalg til en kvalitativ metode er annerledes enn ved kvantitativ metode. Her baserer man seg på et strategisk utvalg. Man går strategisk til verks for å finne deltagere som har de egenskapene eller kvalifikasjoner som man ønsker å utforske nærmere med tanke på problemstillingen og teoretiske perspektiv. En utdyping som er relevant for min studie er temaet teoretisk utvalg. Der man plukker ut deltagere på bakgrunn av enten utvikling av teori eller at eksisterende teori styrer utvalget. I dette tilfellet var det utvalget rettet mot spillere som hadde en konstant mental innstilling. Forskerens fortolkninger av sosiale mønstre i datamaterialet gir grunnlag for de konklusjonene undersøkelsen fører fram til. Antallet skal heller ikke være så stort at en ikke kan gjennomføre dypgående analyser av data. Utvalget er også avhengig av hvor mange kategorier vi inkluderer i utvalget. Jo flere kategorier jo større utvalg trenger man. I dette tilfellet var fokuset endringen fra konstant til vekst innstilling.

### **3.3 Deltakere og seleksjonsprosedyre**

I følge Thagaard (2016) finnes det en metode rekruttere på som kalles for snøballmetoden. Måten det ble rekruttert på kan være nærliggende å kategorisere som snøballmetoden. I denne metoden kontakter man personer som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som man er ute etter. Deretter gir disse navnet til andre personer som har disse egenskapene eller kvalifikasjonene. I mitt tilfelle ville jeg gjøre utvelgelsesprosessen så naturlig som mulig. Jeg brukte derfor IPR til å foreta utvelgelsen. Da hun var godt kjent med Dwecks (2000) teoretiske rammeverk, ville hun kunne fungere som den som stod for den relevante seleksjonen. Hun brukte sine trenere for å få hjelp til å plukke spillerne ut, da disse også hadde fått innføring i teorien. Denne

måten hun tok ut spillerne på var måten hun ville ha gjort det i klubben. Dermed er måten veldig lik den naturlige selekteringen som ville ha funnet sted. Hun valgte ut spillerne etter to tydelige kriterier:

- 1) Spillerne måtte ha problemer med å håndtere feil.
- 2) Spillerne måtte ha utfordringer med å bli coachet.

Deltakerne i studien blir presentert som IPR, Spiller 1, Spiller 2, Trener 1 og Trener 2.

Spiller 1: Er en spiller som fylte 15 år i løpet av perioden. Han kom fra en mindre breddeklubb i fra samme fotballkrets.

Spiller 2: Spilleren var fylt 16 år da studien startet. Spilleren hadde året før spilt på et lag med spillere som var et år eldre enn seg selv, og ble dette året flyttet til et lag med jevnaldrende spillere.

Trener 1: Lagets hovedtrener.

Trener 2: Assistent treneren, ble en del av laget ved sesongstart.

IPR: Er idrettspsykologisk rådgiver. Hun er klubbens mentale trener. Hun har jobbet på tippeliganivå og høyere siden 2010. I denne klubben har hun et medansvar for utvikling av enkelt individene og kulturen. Dette betyr at hun skal følge opp enkeltspillere og trenerne i klubben. En dypere analyse av spillere og trenere som var relevant i forhold til teorien og fenomenet blir presentert i resultatet.

### **3.4 Datainnsamling og prosedyre**

Det ble gjennomført tre pilotintervju før selve studien startet. Intervjuene ble både tatt opp på lydopptaker og på video. Det første intervjuobjektet var en 17 år gammel gutt fra en stor bredde klubb på Østlandet, mens de to andre var to 15 år gamle spillere som spilte i en annen tippeligaklubb. Selve studien bestod totalt av 8 intervju og 2 observasjoner av en coachingsamtale der IPR skulle endre den mentale innstillingen fra konstant til vekst. I denne studien ble IPR intervjuet i forkant av intervensjonen, deretter ble det gjennomført et intervju på spiller 1, og så ble intervensjonen gjennomført. Spiller 2 ble intervjuet senere, da den personen som i utgangspunktet ble tatt ut til intervensjonen ikke falt inn under utvelgelseskriteriene. Samme dag ble intervensjonen gjennomført. IPRs tilgjengelighet gjorde også at tidspunktene for intervjuene og intervensjonene ble gjort på ulike tidspunkter. Deretter ble både

intervjuet av spiller 1 og 2 gjennomført. Til slutt ble intervjuene med IPR og trener 1 og trener 2 gjennomført for å få deres perspektiv på prosessen og spillernes oppførsel.



**Figur 1:** Tidslinje for de ulike intervjuene

Blå: IPR Rød: Spiller 1 Gul: Spiller 2 Grønn: Intervensjon Lilla: Trener 1 og mørkeblå: Trener 2

Figuren forklarer når de forskjellige intervjuene ble gjort.

### 3.4.1 Tematisk analyse

Tematisk analyse er en av de mest populære kvalitative analyse metodene innenfor psykologi (Braun & Clarke, 2006; Braun, Clarke, & Weate, 2016). I følge Braun med flere (2016) gir denne metoden en mulighet til å kunne identifisere mønstre (tema) i et sett med data, for så å beskrive og tolke meningen og viktigheten av dette. Andre gode eksempler som harmonerer med oppgaven som blir nevnt er: Det kan gi en analyse av menneskers opplevelse i relasjon til et gitt tema, eller faktorer og prosesser som er underliggende og påvirker et spesielt fenomen. I dag er det mulig å følge to tråder innenfor tematisk analyse. Den jeg har valgt kalles «Big Q», og kjennetegnes ved at den ikke er ankret i noen teoretisk tradisjon. Det hevdes at det blir brukt kvalitative teknikker innenfor et kvalitativt paradigme. Denne fleksible versjonen av TA har utviklet muligheter for forskeren til å kunne identifisere mønstre, og tolke disse på mange forskjellige måter, men fjerner seg fra spesifikke eller innbygde ontologiske eller epistemologiske anker. Dette medfører at forskeren må gjøre noen aktive valg når han skal behandle data. I min studie er det essensielt å kjennetegne mønstre på tvers av intervjuene. Det ble også tydelig i studien at det ble svært viktig å tolke hvorfor intervjuobjektene svarte og oppførte seg slik som de gjorde.

### 3.4.2 Innhenting av data

I følge Braun med flere (2016) er det ingen strenge retningslinjer som må følges i tematisk analyse når det gjelder antall prøvetakninger som må gjøres og hvordan de grunnleggende skal være. Det er ingen fastlåst strategi innenfor dette heller. Disse

valgene som gjøres bør være influert av forskningsspørsmålene, formålet, og metoden som velges for å innhente data. Det understrekes at det viktigste med tematisk analyse er å identifisere mønster ovenfor et sett med data. Dermed må du ha nok data til å kunne dra meningsfulle konklusjoner, og som kan bidra til at du kan formidle noe med tyngde. Det har blitt foreslått 6 intervju som et minimum, men der finnes også tematiske analyser som er begrenset til veldig få antall intervju i casestudier. En regel som kan brukes for å guide behovet for antall intervju er jo rikere og dypere hver enkel datainnsamling er jo færre individer trengs. I denne studien ble det intervjuet 5 forskjellige personer, dette var nettopp for å kunne se mønster i data, for så å sammenligne dette mot hverandre. Det var to spillere som ble intervjuet, to trenere og en idrettspsykologisk rådgiver. Rekkefølgen som ble valgt var heller ikke tilfeldig. Da jeg først ønsket å få et inntrykk av hvordan IPR hadde tatt ut spillerne. Jeg ønsket så å intervju spillerne for å se hvilke svar de ville gi før de skulle ha en intervensjon med IPR. Så ble intervensjonen tatt opp, for å se hva IPR gjorde, og hvordan IPR og spillerne samhandlet. I etterkant intervjuet jeg spillerne på nytt for å se om det var noen endringer i deres svar, dette kunne være med på å gi bidrag til sannheten. Etter intervensjonene ble IPR intervjuet for å få hennes syn på spillernes endringsprosess og fenomener knyttet opp til endringsprosessen. Til slutt intervjuet jeg trenerne til spillerne, både for å høre hvorfor de hadde tatt ut spillerne, og hvordan de opplevde spillerne i etterkant av intervensjonen. Jeg ville på denne måten få tilgang til flere vinklinger på temaene og fenomenet av forskjellige personer og til forskjellig tid. Dette vil være med på å bekrefte og avkrefte mønstre som TA er hovedsakelig opptatt av.

### **3.4.3 Latent tilnærming**

Tematisk analyse gir en mulighet til å kunne velge mellom semantisk og en latent tilnærming til data (Braun et al., 2016). I denne studien vil det være naturlig å velge en latent tilnærming, dette begrunner jeg med at det vil være viktig å undersøke bakenfor dataene for å forstå hele meningen. I følge Braun med flere (2016) er framgangsmåten ved en latent tilnærming at man koder og utvikler en analyse rundt implisitte ideer eller konsept som underbygger det som blir uttrykt eksplisitt. Her eksemplifiseres det med hvordan trening kan ligge innenfor et moralsk rammeverk som gjør at det kan oppleves som skamfullt å prate om at man ikke trener, dette eksemplet er direkte overførbart til fenomenet falsk vekstinnstilling, der spillere kan svare det som de tror er kulturelt ønskelig. Det skal også nevnes at valgene som gjøres mellom en semantisk og latent

tilnærming ikke utelukker den ene. Det er vanlig at i praksis vil en både finne semantiske og latente tilnærminger i studiene (Braun et al., 2016).

#### **3.4.4 Deduktiv metode**

Det ble valgt en deduktiv metode til studiet. Dette ble hoved framgangsmåten, men også i valget mellom induktiv og deduktiv metode finner man begge elementer igjen i studiet (Braun et al., 2016). I mitt studie hadde jeg et tydelig teoretisk rammeverk i Dweck (2000), men i enkelte deler av studien guidet dataene teorien. Da ble det spesielt naturlig å dra inn andre teoretiske rammeverk som Acceptance Commitment Therapy ACT (Hayes et al., 2012), Impression Management (Klotz et al., 2018), Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000), selvdiskrepans (Higgins, 1987) og andre relevante studier. I hoveddelen av studien var det en deduktiv framgangsmåte. I følge Smith (2016) ser man data igjennom en teoretisk linse slik at de allerede eksisterende teoretiske konseptene informerer kodingen og temautviklingen. Analysen går så bakenfor de åpenbare meningene med data.

#### **3.4.5 Kontekstualisme**

Smith (2016) hevder at et annet valg en må ta stilling til er hvilken type tematisk analyse en skal gjennomføre. I kontekstualismen hevder man at virkeligheten er «der ute», men denne er alltid påvirket av sosiokulturelle meninger. I dette tilfellet vil det være evnen forskeren og forskningsobjektene har til å tolke, dermed vil en aldri få direkte tilgang til sannheten. Menneskers ord gir tilgang til deres spesielle versjon av virkeligheten. Forskningen produserer fortolkninger av denne virkeligheten.

#### **3.4.6 Hvordan gjennomføre en tematisk analyse**

Braun med flere (2016) beskriver prosessen med å gjennomføre en tematisk analyse som en seks-steps modell. De understreker at prosessen ikke nødvendigvis er en prosess der en går fra et steg til et annet hele tiden fra tidligere faser til senere faser, gjennomføringen kan være uoversiktlig. Det kan være nødvendig å gå fram og tilbake mellom fasene. En god tematisk analyse inneholder en kontinuerlig refleksjon relatert til de forskjellige fasene. De seks fasene i forhold til data inneholder: Få kjennskap, koding, temautvikling, se over, gi navn og skriv.

Den første fasen: Her må man gjøre et dypdykk i sine data, slik at man kan bli kjent med disse på en nærliggende måte. Dette betyr at man må lese og så lese over alle dataene sine igjen. Underveis må man også gjøre notater på det man har funnet. Det en ønsker å oppnå i denne fasen er å virkelig bli kjent med datamaterialet, og engasjere seg



i dataen slik at det blir mer enn bare informasjon. En vil lese data på en analytisk måte, der du ser etter ideer og konsepter som kan hjelpe deg å besvare forskningsspørsmålet. Det er lurt å lese på en spørrende og nysgjerrig måte.

Den andre fasen: Koding, her blir det gjennomført en systematisk og fullstendig prosess. Kodingen er et avgjørende steg i tematisk analyse. Den systematiske og rigide kodingen bygger solide fundament for temautviklingen. Kodingen gjør det også mulig å bringe analysen til nivåer bak det framtrede og åpenbare. En kode identifiserer noe som er av interesse i dataen, enten på et semantisk eller et latent nivå som har potensiell relevans til forskningsspørsmålet. Merkelappen du lager bør ha en slik dybde at den fanger innholdet og analytisk relevans. Teksten kan merkes med en eller flere koder, eller kan også bli fri for merkelapper om den ikke har relevans. Kodingen er både organisk og fleksibel noe som medfører at du både kan bruke de eksisterende kodene eller tilføre nye underveis. Du kan justere kodene underveis ved å utvide de, eller stramme de inn. Det er også mulig å splitte kodene underveis, eller kollapse dem underveis. Dette for å tilpasse dem til den pågående analysen. Det anbefales å gå igjennom kodene to ganger. Spesielt den andre gangen vil det være enklere å fasilitere latente koder.

Tredje fase: En fornuftig måte å se på tematisk analyse er å betrakte dette som et veldig robust, detaljert nyansert svar på ditt forskningsspørsmål. I denne prosessen setter man sammen koder til tema. Her identifiserer man mønster på høyere nivå. Meningen er at temaene skal kunne dekke mer enn en ide. Temaet skal kunne ha lag. Et annet nøkkelelement med denne fasen er at den flytter det analytiske narrative bak det summerende og beskrivende til en slags kommentering på dens relevans og implikasjon. Det er avgjørende å forstå at temaet er mer enn bare et koherent datamønster. Det skal også fortelle deg noe viktig vedrørende data som er relevant til forskningsspørsmålet. Prosessen videre er å se hva du kan sette sammen. Ikke alle kodene trenger å bli satt sammen til tema, noen vil ikke passe inn. Det finnes ingen normale antall i forhold til antall tema som er ønskelig, men som en hovedregel er det ønskelig med flere enn 1 tema og mindre enn 6. I mitt tilfelle ble det valgt ut tre hovedtema. Disse tre var «Å bli kjent» utvelgelsen og relevante kjennetegn ved spillerne, andre faktorer som påvirker endringsprosessen, og intervensjonen og den «falske vekst innstillingen».

Fjerde fase: Å se igjennom betyr at man først skal arbeide med den kodede dataen, for så å gå tilbake til hele datamaterialet. Prosessen omhandler å sjekke to ting. Passer analysen med dataene, og blir disse presentert på en god måte. Avvik fra dette kan ha skjedd ved dårlig koding, eller at historien som du forteller ikke er koherent og overbevisende i forhold til forskningsspørsmålet. Det finnes ikke en måte å presentere eller analysere kvalitative data, men hva er formålet med studien, og vil analysen hjelpe deg å finne dette? Å se igjennom kan omhandle alt fra små endringer til å starte hele analyseprosessen på nytt. Du må være klar til å gi slipp på noe eller til og med hele analysen om du får problemer på dette stadiet. Det stilles fire spørsmål for å avdekke om de korrekte faktorene er på plass.

- 1) Har temaene et sentralt organiserende konsept. Slik at alle dataene og kodene koherer rundt et enkelt analytisk nøkkelpoeng?
- 2) Er det sentrale organiserende konseptet for hvert tema distinkt?
- 3) Hva er forholdet, tilknytningene og grensene mellom hvert tema?
- 4) Forteller temaene sammen en koherent og overbevisende historie vedrørende dataene som hører til forskningsspørsmålet?

Forholdene mellom temaene kan både være hierarkiske som laterale. Det anbefales ikke mer enn 3 forskjellige nivåer.

- 1) Overordnede tema som har til hensikt å organisere og strukturere analysen. Overordnede tema fanger en ide som består av underliggende tema. Denne analyseres ikke i dybden, og er ikke et avgjørende trekk for tematisk analyse.
- 2) Tema – forteller i detalj meningen relatert til det sentralt organiserende konseptet.
- 3) Undertema – Dette fanger og utvikler viktige fasetter av temaet. De er ikke en nødvendighet, men kan understreke viktige aspekter ved et tema, eller til å identifisere distinkte mønster innenfor et tema.

I min studie ble det brukt to til tre forskjellige nivåer avhengig av behovet for å nyansere hvert enkelt tema. Spesielt i det tredje overordnede temaet ble det viktig å ha tre forskjellige nivå. Dette ble relevant da både intervensjonen, temaene knyttet til intervensjonen og den falske vekst innstillingen ble gjellende.

Braun med flere (2016) opplyser om at når man føler seg sikker på at din tematiske analyse fanger ditt data innhold godt, og at måten du har kartlagt temaene dine på ikke

vil endre seg drastisk, kan man gå videre i denne fasen. I denne delen av fasen skal man definere, avgrense og finne fokus for hvert enkelt tema, for så å bygge et rikt analytisk narrativ. Det analytiske narrative er den deskriptive og fortolkende kommentaren som blir gitt til leseren. Dette gir kontekst til den siterte kilden og forteller hva som er analytisk viktig, og hvordan dette adresserer forskningsspørsmålet. Her bygges dybde og detaljer inn i analysen. Her anbefales det å skrive ned tema definisjonene, da dette vil skjerpe det analytiske fokuset.

Fase fem: Her skal man gi hvert enkelt tema et navn. Navnene kan variere fra karakteristikk til noe kreativt. Hvor kreativ som en kan være er avhengig av formålet med studien. Aller helst er det ønskelig at navnet fanger essensen i temaet.

Fase seks: Skrive, denne fasen er ikke avskåret fra de andre. Det har allerede blitt gjort en del skriving fram til denne fasen. Dette er en integrert del av resten av analysen. Denne fasen inneholder å sette sammen, utvikle, endre og sette den eksisterende analytiske teksten inn i studien, ofte kombinert med resultatene i den tematiske analysen, og en slags konklusjon. Det anbefales også å ha en god kombinasjon mellom sitater og analytisk tekst. En 50:50 ratio kan brukes på deskriptive analyser, mens kritiske og konseptuelle analyser kan gjerne ha større proposisjon med analytisk tekst. Gode sitater er de som er klare og overbevisende demonstrerer analytiske trekk eller poeng. Det er en styrke med studiet om sitatene blir valgt fra flere deler av data settet, for å demonstrere spredningen av tema.

### **3.5 Etiske betraktninger**

Thagaard (2016) tar opp hva etiske retningslinjer er for kvalitativ metode. Dette innebærer blant annet at forskeren utviser redelighet og nøyaktighet i presentasjonen av forskningsresultatene og i vurderingen i andre forskeres arbeid. Dette er blant annet for å unngå plagiat. Dette prosjektet innehar også personopplysninger, dette krever at listen som identifiserer personene skal være nedlåst, og det skal også være referanse nummer som knytter personen til listen. Disse referansenummerne skal være adskilt fra listen. I denne studien ble navn byttet ut med nøytrale betegnelser som «spiller 1, spiller 2, trener 1, trener 2 og idrettspsykologisk rådgiver», dette var for å bevare personene i prosjektets krav på konfidensialitet. Prosjektet er også meldepliktig til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste). Prosjektet ble både meldt inn til NIH's etiske komite (Se vedlegg 6) og NSD (Se vedlegg 7) og har fått godkjenning fra begge

instansene. Det er et annet grunnleggende prinsipp er prinsippet om informert samtykke. I det tilfellet der spilleren var 14 år, ble foreldrene kontaktet for å gi sitt samtykke, mens det 16 år gamle spilleren gav sitt samtykke skriftlig. Et tredje grunnprinsipp er vurderingen som skal gjøres vedrørende konsekvensene forskningen kan ha for deltagerne. I dette studiet har persondata blitt anonymisert slik at personene ikke kan følges tilbake til personene.

## 4.0 Resultater og diskusjon

Utgangspunktet for denne oppgaven var at jeg ønsket å finne ut av hvordan en endring av mentale innstillinger kan gjennomføres ved hjelp av en idrettspsykologisk rådgiver (IPR), hos 14 – 16 år gamle fotballspillere i en utviklingsavdeling i en tippeligaklubb.

Ettersom forskningsprosessen skred fram ble det også tydelig at to andre forskningsspørsmål ble viktige, nemlig:

- 2) Hvilken rolle spiller kulturen og andre personlige fenomener inn på endringer av de mentale innstillingene?
- 3) Hvordan fungerer den falske vekstinnstillingen og hva har den å si for endringene i praksis?

Det kunne vært interessant å studere den opprinnelige problemstillingen som en adskilt problemstilling, men det ble tydelig at også denne endringsprosessen som skjer i møtet mellom IPR og utøver ikke fanger helheten av endringsprosessen. Det ble viktig å se både på kultur og lederdimensjonen for å forstå prosessen bedre. I en artikkel om kultur og de mentale innstillingene forklarer Murphy og Dweck (2010) at når organisasjonens mentale innstillinger og kulturelle normer penetrerer en bedrift forteller forskningen at arbeiderne vil forsøke å internalisere disse kjernetroene og de kulturelle normene slik at de vil få en positiv evaluering og høste premiering for å følge dette. De nye i organisasjonen vil også bli belønnet og oppmuntret til å følge den eksisterende bedriftskulturen. Dette gir en kort forklaring på hvorfor både kultur er viktig å se nærmere på, samt den «falske vekst innstillingen», da en kan være fristet til å svare det som kulturelt sett er riktig, og ikke nødvendigvis sant.

Det ble tidlig klart at IPR brukte flere forskjellige intervensjoner for å endre de mentale innstillingene, og det ble derfor behov for å speile dette i flere teoretiske rammeverk

som blant andre teorier som Acceptance Commitment Therapy (Hayes et al., 2012), Impression Management (Klotz et al., 2018), Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000), målsetningsteori (Brown & Latham, 2002), Selvdiskrepans (Higgins, 1987).

Jeg har valgt å presentere resultatene og diskusjonen sammen, for så å komme med en kort avsluttende diskusjon til slutt. Temaene som blir presentert ønsker jeg å dele inn i tre forskjellige deler. I den første delen er hensikten å bli kjent med spillere, trenere og måten IPR starter arbeidet sitt på. Her tar jeg for meg hvordan IPR innhenter informasjon til selve intervensjonen. Jeg presenterer trenernes synspunkter og IPRs tolkninger og observasjoner om hvordan spillerne oppfører seg. Formålet mitt med dette er å gi formidle hvordan hvert enkelt fenomen kan observeres og knyttes til den mentale innstillingen, dermed kan man bli klar over dette, og dette kan anvendes i en fotballkontekst. I den andre delen ser jeg nærmere på hvilke mekanismer som kan ligge i kulturen, hos trenerne og hvordan den konstante innstillingen hos spillerne kan skape utfordringer for å få til endringen. I den tredje delen beskriver jeg hvordan IPR gikk fram for å endre mentale innstillinger, og hvordan konkret den falske vekst innstillingen kom fram. IPR brukte flere teknikker for å endre på de mentale innstillingene disse blir knyttet opp til forskning for å vise dens validitet. Presentasjonen av funnene deles i 3 deler.

Del 1 blir kalt utvelgelsen, inneholder følgende tema:

- Utvelgelse og strategi for å identifisere spillere med konstant mental innstilling.
- Mestring eller mangel på mestring av stress.
- Relasjonelle faktorer.
- Kontekstuelle faktorer.

Del 2 blir kalt andre faktorer som påvirker endringsprosessen, og inneholder følgende tema:

- Trenerens rolle.
- Kultur og tilbakemeldingers betydning på de mentale innstillingene.
- Ønsket om å framstå feilfri.
- Ungdomstidens karakteristikker.

Del 3 blir kalt intervensjonen og «den falske vekst innstillingen», og inneholder følgende tema:

- Selvdømming og håndtering av feil.
- Læring og evaluering.
- Mål og motivasjon.

#### **4.1 Hvordan de mentale innstillingene fungerer i praksis**

Dweck (2007b) mener at de mentale innstillingene er relativt stabile troer. Senere forklarer hun (Dweck, 2017) at fenomenet der vi skifter vanlig. Dette kan være situasjoner som utløser det konstante tankesettet, i situasjoner der det plutselig blir viktig å bevise. Det kan derfor være hensiktsmessig å vurdere de mentale innstillingene som både dynamisk og situasjonsbestemte. De mentale innstillingene betraktes også som et kontinuum og ikke en dikotomi. Utviklingen av en vekst innstilling totalt sett er heller ikke noe man kan forvente å komme i mål med, der både bevisstgjøring og endring av handlingsmønster kontinuerlig må overvåkes. En alternativ måte å vurdere de mentale innstillingene har blitt foreslått av Vella med flere (2016) som mener at det kan være korrekt å måle de to mentale innstillingene som separate enheter, og ikke som en dikotomi. Da korrelasjonen mellom de mentale innstillingene er svake til moderate. De mener at en person kan eksempelvis ha en sterk vekstinnstilling innenfor et område i sporten de holder på med, for så ha en sterk konstant innstilling innenfor et annet område. De anser det da som lite trolig at de mentale innstillingene er motsatte ender av en enkel og bipolar skala. Når en bruker denne måten å måle de mentale innstillingene vil en kunne forske på de individuelle forskjellene på innstillingene innenfor personen, og få fram andre nyanser i personen (Vella et al., 2016). Jeg mener det er behov for å få fram flest mulig nyanser når en måler de mentale innstillingene. Det kan derfor virke hensiktsmessig å måle disse separat. Jeg støtter derfor Vella og kollegaer.

#### **4.2 «Bli kjent» Utvelgelse og relevante kjennetegn ved spillerne**

I den første delen presenterer jeg dere for hvordan IPR jobber igjennom å innhente informasjon fra omgivelsene, gjennom observasjon, lytting og dialog. Vi blir bedre kjent med hvordan IPR bruker spørsmål for å identifisere spillere med konstant innstilling. Jeg formidler hvordan trenerne karakteriserer spillerne, og vi blir kjent med egenskaper og observasjoner ved spillerne som kan direkte relateres til de mentale

innstillingene. Ved identifisering av mentale innstillinger vil kjennskap til disse karakteristikkene være verdifulle, og dybdeforståelse kan gi en klarere forståelse av hva som egentlig skjer.

#### **4.2.1 Utvelgelse og strategi for å identifisere spillere med konstant mental innstilling**

*Trenere som medspillere i utvelgelsesprosessen.*

Jeg hadde et ønske om å gjøre denne studien så kontekstuell som mulig. Dette støttes av teorien som kalles funksjonell kontekstualisme (Boone, Mundy, Morrissey Stahl, & Genrich, 2015), dette er en av teoriene ACT har som sitt teoretiske rammeverk (Boone et al., 2015). I denne teorien søker man å forstå menneskene i deres miljø. En unngår reduksjonistiske forklaringer av menneskelige problemer. Dette er da en moderne oppdatering av radikal behaviorisme som mener at adferd blir kontinuerlig skapt igjennom individets sosiale og fysiske miljø. Dermed vil vår historiske og situasjonelle kontekst gi en mening til alt som blir gjort. Det vil da være meningsløst å studere en adferd utenfor dens kontekst. Jeg utfordret derfor IPR på å ta ut spillerne til intervensjonen. Hennes bakgrunn er at hun jobber i den klubben som intervensjonen foregikk i. Hun skulle da finne spillere som hun vurderte hadde et konstant tankesett, og målet var å endre dette til et veksttankssett.

IPR bruker trenerne i klubben aktivt som samtalepartnere og kan også plukke opp tegn fra trenerne igjennom utsagn og samtaler om spillerne som gjør at hun blir oppmerksom på hvilken innstilling som dominerer hos spilleren nå. Dette er i tråd med ACTs intervensjoner (Boone et al., 2015). Her strekker man seg lengre enn bare til en samtalebasert terapi. Her står terapeuten fritt til å påvirke konteksten individet operer i. Det IPR gjør her er en innhenting og samhandling med andre mennesker i miljøet og konteksten.

Hun forklarer også hvordan hun kan overhøre samtaler hos trenerne som gir henne signaler om hvilket tanksett spilleren har. Dette er en metode hun spesielt bruker når spillerne har kommet inn i endringsprosessen.

*IPR: ja.. også hører jeg også når vi har begynt å jobbe, så kan jeg høre.. hvis jeg sitter på trenerkontoret og de evaluerer øktene eller snakker om hva som har skjedd den dagen.. ehm.. så kan de jo komme med noen utbrudd om enkelt spillere som har oppført seg på en eller annen måte eller sagt et eller annet eller, også catcha da er vi liksom.. da er de ut av kurs.. (latter) og da er det å hanke inn..*

### *Første uttakskriterium problemer med å håndtere feil*

IPR spør trenerne om hvem som er minst «coachable» og hvem som har størst problemer med å håndtere feil. Dette er spørsmål som er med på å identifisere hvilket tankesett spilleren har. I følge Dweck og Leggett (1988), Hong med flere (1999), Molden og Dweck (2006), og Mueller og Dweck (1998) vil spillere som har et konstant tankesett vil risikere å gå glipp av læringsmuligheter, da de ikke vil vise feil, eller har problemer med å håndtere feil. Dette kan vise at de ikke kan det, og med en konstant innstilling vil de tro at de ikke kan utvikle dette heller. Du må altså vise at du har talentet hele tiden, og du kan ikke gjøre noe som skulle trekke dette i tvil. Et annet interessant (Dweck, Mangels, & Good, 2004) studie peker på hvilken informasjon personer med de to forskjellige innstillingene søkte. Dette fant forskerne ut ved hjelp av elektroder som ble festet til hodet. Igjennom dette kunne de finne ut når de relevante delene av hjernen var aktive. Her fant de ut at personer med en konstant innstilling kun var interesserte i å vite om de hadde riktig eller feil, når de ble klar over dette hadde de ikke noe interesse å finne ut hva det riktige svaret var. Det ble altså viktigere å ha riktig svar, ennå å lære. I sitatet under ser vi hva IPR spurte etter når hun valgte ut spillerne til intervensjonen.

*IPR: da.. spurte jeg om først og fremst om noen de opplevde som lite coachable, ehm... som ikke tok så godt tilbakemeldinger.. eller som de følte var redde for å gjøre feil, eller som hadde sterke reaksjoner! På feil..*

### *Andre uttakskriterium: Problemer med å ta tilbakemeldinger*

Innenfor begrepet «coachable» vil det være å kunne ta tilbakemeldinger, råd, og coaching. I en studie vedrørende tilbakemeldinger (Cutumisu, 2019), fant man ut at de med konstant innstilling ikke oppsøker situasjoner der de kan bli utsatt for dette, mens de med en vekst innstilling ville respondere annerledes når de får tilbakemeldinger, de vil kunne nytte gjøre seg av tilbakemeldingen og forbedre deres prestasjon. Kammrath og Dweck (2006) opplyser om at med vekst innstilling også har en åpenhet i forhold til kritikk og uenighet, da de mener at de kan vokse på dette. I følge Dweck og Leggett (1988) vil de med en konstant innstilling se på feil som en innebygde feil, derfor vil de i større grad respondere negativt på tilbakemeldinger. Dweck (2017) poengterer fra et perspektiv fra en pedagog med vekst innstilling er konstruktiv kritikk med på å hjelpe personen med å forbedre det som den gjør, dette gjør at personen kan lære av kritikken. Konstruktiv kritikk er ikke dømmende kritikk, men veiledende. IPR er altså på jakt etter spillere som har problemer med å ta tilbakemeldinger. I etterkant ble Spiller 2 plukket



ut til samtale som vi ser ordla IPR seg ganske likt, men kanskje et litt større søkelys på reaksjonene rundt feil som vi også skal se at treneren hans Trener 1 påpeker.

### *Observasjon*

IPR nevner også viktigheten av observasjon flere ganger i intervjuet. Her kan hun se de i sin naturlige kontekst, noe jeg tidligere har nevnt viktigheten av. Dette vil være når de spiller og hvordan de oppfører seg på trening og i kamp. Dette kan også være avgjørende for å skaffe en felles referanseramme når en snakker og kunne konfrontere spillere med det de faktisk har gjort.

*IPR: Så var jeg å.. observerte en trening. (gestikulering med hendene) Eeh. For en ukes tid siden. Eeh.. å da fulgte jeg også med på han(gestikulerer med hendene), det jeg så veldig tydelig var når det var pauser, så går han med et veldig (Trykk på veldig) negativt selvsnakk, i forhold til det han har gjort i den øvelsen.. inn mot å drikke vann og ta den pausen.*

*K: Eh Ja, hva konkret så du? (Gestikulering med hendene)*

*IPR: Jeg så at han eh.. trekker seg bort fra de andre, ehm.. og at han snakker til seg selv (Sirkulerende håndbevegelse mot munnen), så ser jeg at han rister på hodet (Rister på hodet), og er det mulig, ååh er oppgitt og.. sånn. I underveis i selve treninga så ser at han prøver å, men han blir litt anspent, vil veldig mye (anspent kropp), også prøver han å skjule.., når han ikke får det til, så jeg er egentlig litt spent på hvor mye energi han egentlig bruker på å prøve og prestere, prøve å bevise (Vugger på stolen), mer enn han har det gøy med fotballen akkurat nå.*

## **4.2.2 Mestring eller mangel på mestring av stress**

### *Glede*

IPR er blant annet opptatt av kroppsspråket deres, hvordan de forholder seg til gruppa, hvordan de snakker til seg selv og hvordan de bruker energien sin for å få et inntrykk av deres innstilling. Det er funn som peker på at spillere som har en konstant innstilling mister gleden ved aktiviteten de holder på med(Dweck, 2000). Dette kan kanskje gi seg uttrykk igjennom kroppsspråk, hvordan de forholder seg til andre og hvordan de bruker energien sin. Trener 1 forteller her hvorfor han valgte ut disse spillerne til oppfølgingen fra IPR.

*K: Spesielt, så det første spørsmålet, hva så du etter når du valgte spiller 1 og spiller 2? Fordi disse to fokuserer jeg på i oppgaven.*

*T1: Spiller 1, han med det lange blonde håret. Fordi han har ingen selvtillit.*

*K: Nei..*

*T1: Det er en av grunnene til at vi valgte han, og spiller 2 er det motsatte (viser med hendene) han blir sint for raskt (knipser), så han kan ikke kontrollere seg selv i visse situasjoner på trening og i kamp.*

### *Selvtillit*

Manglende selvtillit er noe som kan tilskrives både vekst og konstant innstilling (Nussbaum & Dweck, 2008). I begge innstillingene vil selvtilliten reflektere om personen føler seg kompetent eller ikke. En konstant innstilling vil da evaluere det man gjør som en konstant kompetanse, noe som ikke kan utvikles. En vekst innstilling vil da evaluere sin selvtillit ut fra hva den har tilegnet seg av kompetanse. Selvtilliten til en person med konstant innstilling vil være sterk når personen føler seg unik, får bekreftet sin overlegenhet. En feil er heller ikke noe som du gjør, en feil blir da noe som du *er*. Feil kan da bli et vedvarende trauma. Et godt retorisk spørsmål som Dweck (2017) stiller er: Når de med konstant innstilling vet så tydelig hva de er når de er suksessfulle, hva er de da når de ikke har suksess? Andres suksess kan også påvirke selvtilliten, ved å være en bekreftelse på når andre får det til og jeg ikke får det til er jeg en fiasko. De med konstant innstilling kan også bruke unnskyldninger og skylde på andre for å beskytte selvtilliten. Et annet spennende funn (Nussbaum & Dweck, 2008) vedrørende selvtillit forklarer hvordan personer med de to forskjellige innstillingene reagerer på negative tilbakemeldinger i forhold til deres selvtillit. Begge innstillingene ønsket å gjenopprette selvtilliten sin. De med en konstant innstilling gjorde dette med defensive strategier, da igjennom og sammenligne seg med personer som hadde gjort det dårligere enn dem. Dette gjorde at de følte seg bedre igjen. De med vekst innstillinger sammenlignet seg med de som var bedre for å lære ut av sine feil. Her så man også forskjellene på de to innstillingene, de med vekst prøvde å endre det som hadde gjort at de hadde fått en negativ tilbakemelding, mens de med en konstant innstilling ville endre deres måte å se på feilen på igjennom å sammenligne seg med personer med dårligere resultater.

### *Mangel på kontroll*

De kraftige reaksjonene til Spiller 2 kan være på grunn av de feilene han gjør, eller de feilene andre på laget gjør. I følge Kamrath og Dweck (2006) viser det seg at personer med en konstant innstilling har mindre sjanse for å få noe konstruktivt ut av en konfliktsituasjon som involverer høyt sinne nivå. Det argumenteres for at å uttrykke sine følelser er en sunn måte å håndtere en konflikt på, så lenge dette blir gjort på en konstruktiv måte. Artikkelen som ser nærmere på de mentale innstillinger og hvordan konflikter håndteres skiller ikke på måten det blir sagt ifra på, men de konkluderer med at begge innstillingene opplever like mange konflikter og det de føler er like sterkt, men deres motivasjon til å løse konflikten er annerledes. En person med konstant innstilling

vil sannsynligvis ikke uttrykke sin misnøye, og vil i større grad trekke seg fra situasjonen, fordi de ikke ser mulighet for å komme seirende ut av konflikten. Det ville ha vært spennende å se nærmere på om aktiv destruktiv oppførsel er en del av handlingsmønstret til en person med konstant innstilling ved konflikter.

### **4.2.3 Relasjonelle faktorer**

#### *Sjenert*

Den andre treneren Trener 2 var ny som trener i gruppa, og hadde begynt å bli kjent med spillerne. Hans inntrykk av Spiller 1 var knyttet opp mot oppførselen hans, og muligens selvtilliten som en del av grunnen til hans oppførsel. Ut fra hvordan Trener 2 presenterer Spiller 1 så kan det hende at Spiller 1 er sjenert. I følge Beer (2002) er sjenerte individer særdeles opptatte med å skape et godt inntrykk på andre, samtidig som de er særdeles tvilende til om de har ferdighetene til å oppnå det målet. En person som er sjenert kan både ha en vekst og en konstant innstilling til det å være sjenert. Sosiale situasjoner kan være situasjoner som gjør at de mentale innstillingene gjør seg gjeldende ved at personen føler seg oppe til vurdering. I dette tilfellet vurdering av sosiale ferdigheter. Det er viktig å understreke i vurderingene av de mentale innstillingene at de er domene spesifikke. Dermed kan en person ha konstant innenfor det sosial interaksjon, men fortsatt ha en vekst innstilling innenfor et annet område. Hvordan en person som kan være sjenert oppfatter sin sjenanse kan være veldig forskjellig både i tanker, følelser og handlinger. Sjenerte personer med en konstant innstilling sliter med å gi slipp på deres følelser av sjenanse og angst. De tenderer til å unngå andre, og kan derfor miste muligheter til å ha meningsfulle møter med andre, dette gjelder spesielt de med konstant innstilling som har lav selvtillit. De er også mindre interesserte i å lære hvordan de å mestre deres sjenanse. En fant også ut at de med en vekst innstilling følte seg mindre nervøse og sjenerte i en sosial interaksjon, de ble også oppfattet som mer sosialt kompetente enn de med en konstant innstilling.

*T2: og da går det mye på det.. evnen til å ta læring, og så er det det vanskelige i forhold til mindset og den greia der.. hvordan vi opplever det litt..eh spillerne.. det er jo litt to forskjellige typer. Spiller 1 er jo litt mer sånn inne... inneslutta er feil ord.. litt mer sånn inn i seg selv, og virker litt sånn usikker (vifter med hendene) også forklarer man litt ting også.. responsen er litt sånn (viser med hendene) fra vikende, så fra en annen side så er det vanskelig å vite, om det er det eller om det er noen andre ting.. plutselig så kan du finne ut at det går på selvtillit..*

#### *Avvisning*

I følge Downey og Feldman (1996) er det et vanlig menneskelig motiv å ønske og bli akseptert og unngå å bli avvist. Sosial avvisning gjør at en føler seg mindre bra,

forstyrrer hvordan personen fungerer. Typiske reaksjoner kan være fiendtlighet, depresjon, følelsesmessig tilbaketrekking, og sjalusi. Det er forskjell på hvordan folk persiperer og reagerer på avvisning. Enkelte oppfatter uønskede indre opplevelser som harmløse og beholder sinnsro i en slik situasjon, mens andre ser på dette som om avvisningen ble gjort med intensjon, eller at den andre mangler sensitivitet. Dette skaper overreagering som går utover personens velbefinnende og relasjonene til andre. Uenigheten mellom partene vil sannsynligvis ende med å egge opp under uløste problemer, der begge parter går ut stresset og misfornøyd. Slike følelser kan igjen skape nye konflikter. Dette vil igjen kunne føre til situasjoner der den avvisningssensitive nok en gang føler seg avvist. Denne «onde sirkelen» som det vises til her kan være en sirkel Spiller 1 har havnet i. I sitatet nedenfor forteller spiller 1 hvordan han opplevde de forrige kampene han spilte. Han opplever at trenerne ikke har vært snill og god med han. Han mener også at trenerne hadde verdens verste unnskyldning for å ikke la han spille. Dette mener jeg kan være et funn som kan være med på å bekrefte at spiller 1 kan være i en «ond sirkel» der han ser avvisning i situasjoner der andre ikke gjør det. Dette kan være med på å forklare hans generelle reaksjoner.

*K: ehh.. jaa. Det som jeg også hørte i intervjuet det var at.. det hørt ut som at det var viktig at andre har troa på deg?*

*S1: (nikker)*

*K: eh..og at andre er snill og god med deg.. Har det vært situasjoner der du føler at de ikke har vært det?*

*S1: ja, (nikker)*

*K: ja.. hvilke situasjoner da..?*

*S1: som forrige helg.. da hadde vi to kamper, en med nasjonallaget og en med interkrets og vi tapte begge, og jeg spilte bare en omgang av begge kampene. Til sammen så.. da ble jeg ganske skuffa da.. så fikk jeg beskjed i etterkant at jeg ikke ble bytta inn fordi det var så mye rot og i kampen og sånn, og det tenkte jeg at var verdens verste unnskyldning egentlig.. for da kunne jeg jo kanskje ha kommet inn å gjort det motsatte da..*

*K: ja.. Så hva ligger i det... hvorfor tenker du at d et er viktig at andre har troa på deg?*

*S1: for det er jo bare å ha troa på selv.. men det hjelper deg med mer selvtillit da hvis andre har troa på deg, og hvis andre har troen på deg så kan du også tro at du kan komme langt da..*

#### 4.2.4 Kontekstuelle faktorer

##### *Læringssituasjoner*

Han mener at den største utfordringen til Spiller 2 er å få han interessert i å lære, Spiller 2 har også spilt på et lag med eldre spillere i fjor, så han har også en annen plass i gruppa med tanke på at han er en av de eldre. En vet blant annet at personer med en konstant innstilling vil kunne unngå læringssituasjoner, hvis de risikerer å vise at de ikke er fullkomne (Dweck & Leggett, 1988; Hong et al., 1999; Mueller & Dweck, 1998). Et nivå skifte for en person som har et konstant tankesett kan være tøft, i dette tilfellet da han ble flyttet ned til et lavere nivå. For en person som har en konstant innstilling vil det være veldig viktig å fremme dine styrker og gjømme deres svakheter. Det kan ikke være noe som peker på noe annet (Rhodewalt, 1994). Dette vil jo da kunne ramme Spiller 2, da det å gå fra et høyere nivå til et lavere nivå nettopp kan indikere noe slikt.

*T2: ja.. Litt annen type han har en annen standing i gruppa, ehm.. er vel et år eldre også, hvis jeg husker riktig (ler)*

*K: Ja.. mener det..*

*T2: Ja, de er 02 og 03.. Ehm.. der er det.. slik som jeg opplever Spiller 2, er å prøve og få han til og være interessert i og lære.. (bruker handa) hele tida.. ehm.. et sånn konkret eksempel er på 14 dager siden.. ja jeg lurte på om det blir 3 uker siden nå på mandag? Eh.. nå på mandag..*

##### *Tilbakeslag*

IPR har gjort en innhenting av informasjon om spilleren før hun begynte samtalen med han. Hun snakket blant annet med treneren Trener 1 om Spiller 1, og fikk et par opplysninger som kan være utfordrende for en person med konstant innstilling. Disse utfordringene kommer ofte når personer med konstant tankesett møter på motgang. I Spiller 1 sitt tilfelle kan både det at han har fått en skade være med på å framprovosere dette, samt at han har blitt tatt for å være et talent, og vært best hele tiden. I følge Dweck (2000) kjennetegnes personer med en konstant innstilling med at de raskt blir selvdømmende ved tilbakeslag. De vil på et urettferdig grunnlag kritisere deres egne ferdigheter, og kan også bedømme deres intelligens som ikke god nok. De kan også få utfordringer med selvtilliten igjennom å tro at de ikke kan løse problemer som de allerede har løst før. Deres hukommelse kan også skifte, og positive minner blir byttet ut med negative. De kan også huske feil, ved at de faktisk husker resultatene som de har hatt tidligere som mye verre enn det de faktisk var. Det ble også observert negative følelser i forbindelse med tilbakeslaget, blant annet kjedsomhet. Selv om de før

tilbakeslaget hadde vært lykkelig involvert i aktiviteten. Et annet funn er at de prøver å tenke på andre positive ting de har opplevd, så de slutter å forholde seg til oppgaven. De kan også endre på reglene slik at deres kriterium for å lykkes innfris. En så også at prestasjonen gikk kraftig ned. De hadde også problemer med å løse framtidige oppgaver.

### *Talent*

Dweck (2017) hevder at personer som har blitt tatt for å være talenter har hatt en overlegen ferdighet. Dette har tatt de dit de er i dag. Deres utfordring er at dette ikke har lært dem å håndtere tilbakeslag, eller verdien ved hardt arbeid. Dweck (2000) forteller at en annen utfordring kan være at de mister fokus på ferdigheten, og de de ønsker mest når det drar seg til. Det å stå ovenfor en slik situasjon, der du blir presentert for problemer du ikke har klart å løse før, kan skape en forvirrende passasje. De blir presentert ovenfor en ny konseptuell verden, der deres tidligere konsepter har fungert, men nå er det andre betingelser som gjelder. Her spiller de mentale innstillingene en vesentlig rolle som vi har sett tidligere. En person som unngår å løse det situasjonen bringer av problemer, vil kunne få problemer på sikt med å oppnå sine framtidige mål. Det å prestere i en så stor sport som fotball handler også om at omgivelsene blir bedre, og konkurransen skjerpes når du kommer på et høyere nivå. Det er heller ikke slik at det bare handler om hva du gjør, men også om hvordan de andre utvikler seg. Masters (2013) artikkel hevder ifra skolen at de er store individuelle forskjeller, der 10 % av de som har kommet lengst ofte er fem til seks år lengre framme enn den 10 % som har kommet kortest. De kommer inn i skolen på forskjellige tider i deres utvikling både sosialt, kognitivt, emosjonelt og psykomotorisk. Selv om man finner ut at resultatene i skolen har en tendens til å forholde seg slik de har gjort. Det vil si at er du flink når du starter på skolen er det sannsynlig at du er flink når du avslutter skolen. Vil dømmingen som gjøres ut fra dette setter ofte personer i bås, og en vurderer individene opp mot hverandre, der det kunne ha vært bedre for hver enkelt å bli vurdert ut ifra hvilken framgang de gjør ut ifra der de startet. Når et talent blir tatt igjen p.g.a at konkurransen er skjerpet, eller at spilleren møter motgang fordi andre utvikler seg raskere, eller skader vil talentet kunne få problemer om det har en konstant innstilling. Da dette kan bli sett på som tilbakeslag.

*IPR: Han har blitt skadet også siden jeg så han.. og siden vi plukket han ut.. så det kan også være en... egentlig et utgangspunkt på hvordan man kommer seg tilbake igjen..og hvordan han tenker om det? (gestikulerer og nikker)*

*K: Mm.. (Nikker) Hvordan tror du den skadesituasjonen kan spille inn i forhold til..ehm.. refleksjoner og mindset da..?*

*IPR: Jeg tenker at det kan gjøre det enda vanskeligere da, for da er du liksom ennå lengre unna enn det du tenker at du burde ha vært.. eeh.. og ofte opplever jeg jo at spillerne flipper som jeg kaller det (gestikulerer og smiler) mellom vekst og konstant, når de har vært skadet og skal tilbake igjen, fordi du vil så gjerne være igjen der du var.*

*K: Ja..*

*IPR: : Og så er du ikke der når du begynner.. og så skal du prøve å bevise at du.. er like god, også glemmer du.. at det går litegranne tid (viser med hånda) før du er ajour igjen..*

*K: Er det andre ting du har sett hos han som vekker interesse i forhold til eh.. ?*

*IPR: Ehh.. Jeg hørte at TI alltid sa at han har vært best, as han har vært den som har vært langt framme i sitt alderskull hele veien.. eh å nå har han.. ehm. Stagnert litt.*

### **4.3 Del 2: Andre faktorer som påvirker endringsprosessen**

I del 2 presenterer jeg for dere fenomener som har påvirkning på endringene av de mentale innstillingene. Trenerens egne mentale innstillinger, hvordan feil blir sett på, tilbakemeldinger og stereotyping av norske fotballspillere er troer og ferdigheter som trenere har som igjen vil påvirke spillernes mentale innstillinger. Kulturens rolle bli vurdert nærmere, den falske vekst innstillingen, og impression management vurderes nærmere for å forklare hvordan dette påvirker endringsprosessen. Fornektelse er også et fenomen som finner sted blant spillere som har en konstant innstilling. Begge spillerne er i puberteten og ungdomstidens betydning for endringen og karakteristikkene av de mentale innstillingene blir forsket på.

#### **4.3.1 Trenerens rolle**

Trener 1 vurderer spillerne forskjellig. Spiller 1 levner han liten sjanse til å bli en toppspiller. Han er tydelig på at han ikke tror spiller 1s personlighet kan endre seg. Treneren viser et konstant syn innenfor dette temaet. Dwecks (2008) forskning vedrørende personlighet forteller at troer og trossystemer skaper og organiserer menneskers mål og bestrebelser, og forklarer hva som skjer i miljøet for menneskene, og styrer reaksjonene. Dette skaper et vedvarende mønster av erfaringer og handlinger. I og med at en påvirke og endre troer vil det og kunne påvirke brede personlighetstrekk siden disse er bestående av troer. I en senere artikkel av Dweck og Yeager (2019) opplyser de at personer med en konstant innstilling innenfor personlighetsutvikling, og

som forfekter trekk viste seg å være raskere til å konkludere fra handlingene menneskene gjorde, og deretter med stor sikkerhet forutse hvilket trekk dette var. Dette gjorde også at de i større grad forutså hva personen kunne få til i framtiden. Dette kan forklare trener 1s manglende tro på spiller 1s framtidsutsikter som toppfotballspiller. Et annet spennende funn av Plaks, Stroessner, Dweck, Sherman og Devine (2001) formidler resultater som viser at personer med konstant innstilling ikke fokuserer på informasjon som avkrefter deres syn på trekket, men de retter oppmerksomheten mot informasjon som bekrefter deres syn. Vekst innstilte brukte mer oppmerksomhet på ting som ikke bekreftet deres syn. Dette er spesielt viktig å ta hensyn til når en vurderer trener 1s vurdering av spiller 1.

*T1: (Puster) eh.. det eh.. spiller 1. Jeg tror han har en klar ide i hodet sitt at han ønsker å bli en fotballspiller.*

*K: mm*

*T1: men, jeg er ikke sikker på om han vet hva som kreves i form av mentale prosesser.. Jeg tror han er en av de barna.. han prøver hardt, men jeg tror det handler om personligheten.. Eeh.. noe i personligheten (viser med hendene). Jeg tror ikke du kan endre det..*

Trener 1 har et annet syn på Spiller 2. Han mener Spiller 2 har en spesielt trekk ved at han har denne aggressiviteten, og han mener det er viktig at dette ikke fjernes fra han. Han peker også på at dette er noe norske spillere mangler, og virker som at dette er noe han egentlig liker ved han. Trener 1s påpeking av dette trekket og at han er spesiell er noe som peker mot et konstant ferdighetssyn. Dette kan bekreftes av Dweck og Yeager (2019).

*T1: Spiller 2, Jeg tenker at det er en god karakteristikk at han er en tøff kar.. han er virkelig (viser med hånden) aggressiv på en god måte, men når han ikke.. han er nært grensen til å ikke være det på en god måte, da kan han ikke kontrollere seg selv.. vet du.. Så vi ser ikke så mange spillere som det i Norge, med den kraften og den sss... (Ansiktsgrimase) det målet (viser med hånden) han er en målscorer. Du ser at han går utpå for å vinne, uansett hva.. problemet er når han klikker.. da er det et problem..*

*K: (latter)*

*T1: Da blir det et problem.*

*K: ja..*

*T1: Det er noe vi må være forsiktige med.. fordi vi kan ikke ta det fra han.*

*K: Nei.*



### *Stereotyping*

Et annet funn som vekker interesse, er treneren Trener 1 som lager et stereotypisk bilde av norske spillere. Han mener at de aller fleste norske spillere ikke har det som trengs for å bli en topp fotballspiller. Ifølge Levy, Stroessner og Dweck (1998) vil mennesker som innehar en konstant innstilling lager et sterkere stereotypisk bilde av både etniske og arbeidsgrupper, og gjorde ekstreme trekk bedømmelser av nye grupper. Good, Rattan og Dweck (2012) hevder at personer som har en konstant innstilling vil være spesielt utsatt for stereotypiske trusler. Når disse føler at de som de er sammen med i gruppa ser på ferdigheter som noe du ikke kan tilegne deg vil deres følelse av tilhørighet gå ned. Dette vil igjen øke den opplevde stereotypiske trusselen. Dette kan i verstefall føre til at personen slutter fordi de opplever tilhørigheten så svak. Personer med en vekst innstilling vil fortsatt kunne prestere godt i et miljø med en stereotypisk trussel etter en intervensjon på deres innstillinger. I en studie gjennomført av Donohoe, Topping og Hannah (2012) viser det seg at det å opprettholde en vekst innstilling ikke er like lett, spesielt ikke i et miljø der den konstante innstillingen dominerer. Murphy og Dweck (2010) funn viser også at personer blir formet etter kulturen de er en del av og kan endre deres innstillinger ut fra dette. Hvis Trener 1 viser denne stereotypiske holdningen i praksis vil dette kunne få konsekvenser for spillere som Spiller 1, spesielt. Hvis han har en konstant innstilling vil denne stereotypiske trusselen gjøre at hans tilhørighet vil gå ned, og hans tro om at han ikke kan utvikle seg vil bli forsterket. Det bør også vurderes hvilken påvirkning treneren har på miljøet med sin innstilling. Det er gjort forskning (Pensgaard & Roberts, 2002) som har tatt for seg trenerens viktighet for eliteutøvere. En kan delvis bekrefte at treneren er den viktigste påvirkningen av motivasjonsklimaet i en toppidrettsgruppe. Her pekes det på at treneren kan gjøre utøveren mye sterkere, og hvor viktig det er at treneren er støttende og kan være med på å bygge selvtillit. Da utøverne i dette miljøet spesielt merker miljøets forventninger til resultater. I den siste delen av sitatet ser vi hvordan han knytter opp fattigdom opp mot suksess, og hvordan han avslutter med å si at det ikke er enkelt å finne en fattig norsk gutt som du kan se inn i øynene hans, og tenke denne gutten har det. Dette vil igjen peke mot en konstant innstilling, troen på at den spilleren har det, og andre ikke har det.

*T1: og her.. hvis du ikke blir fotballspiller så kan du bli tannlege eller jobbe på Rema 1000 for eksempel, eller hva som helst (viser med hendene) og du vil så å si få like godt betalt.. forskjellen er ikke så stor.. så da vet de.. det er en jobb for alle, alle folk får jobb her så enkelt (Knipser med fingrene) uansett hva så, de trenger ikke å anstrenge seg for*

*å få en jobb.. eh.. de trenger ikke å studere så mye for å få seg jobb, sånn er virkeligheten.. da er det bare å slappe av.. på innsiden kan de tenke.. blir jeg ikke fotballspiller (slår ut med hendene) så er det greit, familien min har penger eller så fikser jeg meg jobb på en eller annen måte, det er ikke noe stress.. og da ser du heller ikke noen spillere med lidenskap.. De mest lidenskapelige spillerne i denne klubben er ikke nordmenn, det er grekere, spillere fra Kosovo eller Balkan eller.. det er virkelig ikke enkelt å finne.. kanskje du kan finne, jeg sier ikke det.. det er generelt ikke enkelt.. det er ikke enkelt å finne en virkelig fattig nordmann som du bare ser det i øynene.. phoo.. den gutten har det..*

#### *Trenerens forståelse og reaksjon på feil*

En faktor som kan påvirke de mentale innstillingene hos spiller 1 er hvordan treneren i dette tilfellets reaksjoner og forståelse av hva feil er. En artikkel av Haimowitz og Dweck (2016) forklarer at det som viser seg å påvirke hvordan barnas mentale innstillinger mest er foreldrenes reaksjoner på feil og deres forståelse av feil. En trener som en viktig person for spilleren i dette tilfellet vil kunne ha samme rolle som en foreldre, om ikke sterkere. Det viser seg at foreldre som tror at feil er en avkrefteende opplevelse, får barn som har en mer konstant innstilling til intelligens. Dette gjør at foreldrene fokuserer mer på barnas ferdigheter og prestasjon enn deres læring. Dette åpner opp for at det kan være vel så viktig å lære foreldrene og trenerne om deres innstillinger vedrørende feil. Spiller1s persepsjon av de feilene Trener 1 påpeker ovenfor han, kan være med på å forsterke hans konstante innstilling ovenfor utvikling.

*T1: Det øyeblikket han gjør en feil, eller en stor feil, da er han.. Blir han kritisert eller noe er han ferdig!*

#### **4.3.2 Kultur og tilbakemeldingers betydning på de mentale innstillingene**

##### *Tilbakemeldinger*

En av de mest sentrale måtene de forskjellige innstillingene skapes er igjennom tilbakemeldinger. Tilbakemeldinger skjer i en kultur der både foreldre, søsken, venner, lærere, trenere og andre gir tilbakemeldinger på personen. Det er gjort en stor mengde forskning som tar for seg hvordan ros påvirker de forskjellige innstillingene. Ros er et virkemiddel som brukes for å bli klar over hva som er sett på som verdifullt fra andre. Barn som hører ros som er knyttet opp til innsats og handlinger vil skape et svært annerledes trossystem enn barn som hører ros for trekk (Gunderson et al., 2013). Barn som får større del av prosessros vil tro at kilden for det de gjennomfører er innsats og innsats og målrettet trening, mens der det deles ut ros om personen, f.eks «du er så smart» vil tro at kilden for det de oppnår er konstante trekk. En fant også ut at personer som fikk prosessros ville holde en mental innstilling om vekst som igjen medførte at når

de feilet dro de slutningen om at de ikke hadde hatt nok innsats, eller at de måtte å ha mere lidenskap for oppgaven når den ble vanskelig slik at de kunne løse den. De hadde også større glede ved vanskelige oppgaver, og de var også interesserte i å høre på hvordan de kunne forbedre oppgaven sin. Dette gjorde at de viste en økt prestasjon relativt til sitt første forsøk på oppgaven som de prøvde å løse. De som hadde fått ros på trekk viste en nedgang i prestasjon relativt i forhold til deres første forsøk på oppgaven. Dermed kan intensjonen om å rose på trekk for å få et bedre selvilde slå tilbake ved at de får en konstant mental innstilling. Disse ble veldig sensitive for endring i deres prestasjon, og hadde mindre sjans for å adaptere mestringsorienterte strategier ved tilbakeslag. Dette medførte igjen tilbakegang i deres prestasjon. Disse funnene finner man i barnehagen også. Man fant også funn som tilsier at det å rose på prosess allerede når et barn er 14-38 måneder vil gi en mental innstilling om vekst når barnet blir 7-8 år gammelt. Man fant ikke ut det samme med personros, her var det ingen signifikante funn. Dette tilsier at det er viktig å starte tidlig med en prosessros for å styrke sjansen for at en vekst innstilling vedvarer inn i skolealderen. IPR har en opplyst kunnskap i forhold dette fenomenet, og forklarer her igjennom sin forståelse av teori og erfaring hvordan tilbakemeldinger konkret skaper de mentale innstillingene.

*IPR: ehm.. og det beskrives jo synes jeg veldig godt av henne.. eeh.. med at når (viser med hendene) alt har gått lett, og du hele tiden har fått tilbakemelding om at du er så talentfull, en av spillerne mine sa det også, men jeg har alltid fått vite at jeg er så god..*

*K: Ja..*

*IPR: Og jeg har.. når jeg skulle trikse 100, så klarte de andre 10.. (slår ut med armene) så jeg ble alltid bedt om å trikse først..*

*K: jaja..*

*IPR: sånn at jeg kunne få vise.. ja.. hvor god jeg var..*

*K: Ja..*

*IPR: og fikk masse backing på det, også går alt lett og de får ikke noe strategier for egentlig skape.. ehm.. innsats da.. at det må liksom kreve mer.. fordi de ofte er så langt framme i forhold til kanskje de på samme alder, eller de som de spiller, trener med.. eh.. også kommer de jo til et punkt der de andre har jo masse strategier for å bli bedre og jobbe hardt og kanskje gjort mer, og mere konkret og retta, så kommer det til et visst punkt, hvor de som har jobba hardt tar dem igjen..*

*K: mm..*

*IPR: og blir kanskje like gode.. også begynner det liksom å bikke over på å ta dem igjen på noe, og da blir det kaos.. (ler)*

### *Falsk vekst innstilling*

Et tema som ble spesielt tydelig igjennom analysearbeidet er det som kalles en falsk vekst innstilling. Vi skal se nærmere på hva dette innebærer. I følge Dweck (2017) er den falske vekstinnstillingen er en samlekategori av feiltolkninger av vekst innstilling, og implementeringen av disse. Dette innebærer blant annet, det å inkludere ferdigheter med seg selv som man liker, men som man ikke følger opp i praksis. Det viser seg ut i fra mine tolkninger å være spesielt relevant i denne oppgaven. Denne måten å presentere sine tanker om seg selv på kommer egentlig av ønsket av å bevise, eller å oppleves som kompetent. Et eksempel her kan være å være åpen for å lære. Du kan være åpen for å lære, uten å faktisk lære. Du hevder at du har noe uten faktisk å gjøre noe med den ferdigheten. Da de mentale innstillingene faktisk handler om hvordan du ser på om blant annet ferdigheter og egenskaper kan utvikles, vil handlingsdelen av dette være viktig for å ha en vekst innstilling i praksis. Andre misforståelser er det å tro at det holder kun å rose innsats, eller rose innsats og andre egenskaper når de ikke er der. Noen bruker også rosing av innsats som trøst når barna ikke får til det som er målet. Noen har også misforstått at man kun skal rose på prosessen, og ikke resultatet. En sjette misforståelse er at en forteller barna at de kan gjøre alt, uten å hjelpe dem med å få de ferdighetene de trenger eller finne de ressursene de trenger for å utvikle seg. En sjuende misforståelse er å legge all byrden på eleven. Da eleven ikke har vekst innstilling, så er det heller ikke rart at eleven ikke lærer noe. I Norge i dag kan det virke som om allmennopplysningen rundt utviklingspsykologi har kommet et stykke, spesielt i idrettsmiljøer. Det er derfor mulig at en har en forståelse av hva som er «riktig», men en klarer eller vil ikke etterleve dette. Dermed kan det dannes utviklingsfraser som speiler det som er riktig, og det som spillerne tror at trenerne og IPR ønsker at de skal svare. Denne overføringseffekten (Murphy & Dweck, 2010) er essensiell i forståelsen av hvordan dette fenomenet utspiller seg. Vi ser i sitatet under at IPR er klar over dette fenomenet, og at spillerne begynner å få en forståelse av hva som er ønsket. Hun er tvilende på om vi ser de faktiske endringene på banen, eller om dette er bare utviklingsfraser.

*IPR: mm.. eh.. Jeg tenker at jeg er.. mm.. (pause) jeg er spent på sammenhengen mellom det de faktisk svarer og sier og det jeg vil se ute på banen..*

*K: ja..*

*IPR: eh.. jeg har nok en tanke om at de.. har eh.. eller de har jo trenere som er opptatt av utvikling.. og læring.. og bruker de frasene ofte.. eh litt sånn også.. det var vel spiller 2 som sa det at man kan lære av alle..*

*K: ja..*

*IPR: vi lærer av alle.. ehm.. å en ting er å si det, en annen ting er å gjøre det..*

*K: ja..*

*IPR: ehm.. så jeg tenker at vi har begynt å skape en kultur som skaper veldig fokus på utvikling.. sånn at det språket (viser med hendene) er det som blir brukt, og er det spillerne har blitt kjent med.. eh.. og svarer.. i på måte utviklingsfraser.*

### *Kultur*

Vi ser i den nederste delen av sitatet over at IPR forteller at de har begynt å skape en kultur som har fokus på utvikling, intensjonen om å være utviklingsorientert er til stedet. Språket som blir brukt viser at det er skapt en bevissthet rundt utvikling og læring. Det vil være nyttig å forstå hvordan dette overordnede elementet spiller inn. Her vil jeg gi dere et innblikk i hva forskningen sier om kulturer som innehar en vekst innstilling og kulturer som har en konstant innstilling. I et studie gjennomført av Murphy og Dweck (2010) så man spesielt på hvordan kulturens mentale innstilling påvirker slutningene menneskene dro i forhold til hva som ble sett på som verdifullt, deres egne og den sosiale bedømmingen, og deres handlingsbeslutninger. Menneskers ønske om å bli akseptert fører til at de prøver å promotere kvaliteter som de tror andre verdsetter. Med tanke på de mentale innstillingene fant man ut at mennesker som skulle søke medlemskap i en klubb med en innstilling der intelligens var vektlagt, la større vekt på trekk og ferdigheter som var rettet mot deres intelligens. De som søkte medlemskap i en klubb med vekt på vekst innstillinger, la større vekt på vekstorienterte karakteristikk. En har også funnet ut at mennesker bruker deres slutninger om andres selv-teorier for å rettlede seg selv i deres egen selv evaluering. Man har også funnet ut at argumentasjon som fører til foretrukne slutninger, og selvpersepsjon påvirkes når man ser at enkelte trekk er mer verdifulle å ha. Denne persepsjonen påvirker deres nåværende selvkonsept. En ser også at selvpresentasjonen kan få mennesker til å internalisere spesielle trekk og. En fant også ut i denne studien at menneskene her foretrakk en vekst innstillingskultur, og at de baserte seg på kulturens mentale innstilling vedrørende intelligens for å finne ut hvilke aspekter med seg selv de skulle promotere. Personene så også for seg at de ville føle større tilhørighet, mer akseptert, føle seg mer komfortabel, og skille seg mindre ut i en kultur med vekst innstilling enn en kultur med konstant innstilling. Når det gjaldt de som ansetter personer ble det også tydelig at de fra et miljø med konstant innstilling ville ansette folk som promoterte hvor smarte de var, mens de i fra et miljø med vekst innstilling ansatte folk som hadde større

fokus på deres motivasjon, blant annet fant man lidenskapen for å lære innenfor dette. Disse funnene forteller i stor grad hvordan vi forholder oss til kulturer. Dette kan i seg selv forklare hvorfor spillerne svarer det som er forventet at de skal svare.

#### **4.3.3 Ønsket om å framstå feilfri.**

*«Impression management» og se bra ut.*

Et av de fenomenene som kan oppstå når personen har en innstilling som er konstant, (Dweck, 2007b) er at den ønsker å se bra ut hele tiden, du må bevise at du har talentet, og kan ikke gjøre noe som motstrider dette. Dette er også viktig å ha i bakhodet da spillere kan ha et ønske om å framstå bra, og dermed ikke nødvendigvis adresserer sine svakheter. Her kan det bli viktig å svare det som er klubbens vedtatte sannheter, altså det som spilleren tror «kulturen» ønsker at de skal svare. Dette fenomenet bekreftes i forskningen til Murphy og Dweck (2010). Teorien som kalles «impression management» (Klotz et al., 2018), handler blant annet om det å komme med smiskende meninger, eller å bekrefte andres meninger som en del av å opprettholde det ønskelige bildet av seg selv. Denne effekten bør absolutt vurderes i analysen av spillernes ord og handlinger.

#### *Fornektelse*

En annen utfordring som er knyttet opp til å jobbe med spillere som har en konstant innstilling kan være deres innstilling til å gå inn i en endringsprosess. IPR har lagt merke til dette fenomenet, og forteller at de ikke vil bli endret fordi de alltid har sett på seg selv som god. Vedrørende dette fenomenet opplyser Dweck (2017) at personer med konstante ikke ønsker å ta innover seg at det kan være noe som er galt, de fornekter dette. Hvis de finner ut at noe er feil med det de har gjort, flytter de dette over til sin identitet og dermed har de blitt en feil, og med en konstant innstilling kan ikke dette rettes opp i. De ønsker heller da å tro at alt er i orden. Dette kan også være med å forklare hvorfor vi får de svarene vi får senere i analysen, de mener at alt er greit. Spiller 2s kroppsspråk med armene i kors igjennom hele intervjuet kan kanskje signalisere denne motstanden. IPR anvender en metode som bruker språket for å løse opp i deres fornektelse. Ved å snakke om at personen skal forbedres og ikke forandres, rettes kanskje oppmerksomheten mot det å bli enda bedre, istedenfor å endre på det som er feil, og kanskje smertefullt å vurdere. En annen framgangsmåte som ACT anvender, er selvet som kontekst (Boone et al., 2015). Her vil hjelpe klienten nå bli klar over tanker, følelser og handlinger som oppstår. Dette perspektivet ligger innbakt i begrepet defusjon. Her observerer man og stiller spørsmål med hvem som observerer tankene. På

denne måten får man et skille mellom selvet og tankene. En person som tror den er feil og forener seg med den vil tro at hele dens identitet er feil, med det dette måtte medføre av tanker, handlinger og følelser. Hvis man ikke forener seg med tanken om at man er feil, men ser at dette er bare en tanke. Så er det mulig for personen å fortsette mot sine overordnede verdier og mål med en observasjon om at betraktningen bare var en tanke. Dette kan kanskje også være en framgangsmåte for å åpne opp for forandring.

*K: ja.. så så er det forskjeller på hvordan en konstant reagerer på denne modellen kontra en som er i vekst?*

*IPR: eh.. ja og det handler om, jeg tror det er et ord egentlig, og det forandre eller forbedre*

*K: ehm (nikker)*

*IPR: Den konstante spilleren er jo veldig redd for å bli forandra.. han skal ikke forandres (viser med håndbevegelser)*

*K: Nei.*

*IPR: Men når vi begynner å snakke om forbedring så åpner du opp..*

*IPR.: ja..*

*IPR.: Fordi han har jo alltid vært god.. (viser med kroppsspråk)*

*K: Ja..*

*IPR.: Eller ser på seg selv som veldig god, eller veldig redd for å.. ehm.. bli tatt på feil, og ikke være bra nok. Så det da og snakke om forbedring, og man ikke er feil, og skal forandres for da møter du motstand..*

#### **4.3.4 Ungdomstidens karakteristik**

*Respekt og ungdomstidens særegenheter og utfordringer.*

I sitatet under er det tydelig at det var viktig for spiller 2 å få respekt. Han forteller også om en tid der det ikke gikk så bra innenfor fotballen, og at han ble forstyrret av veldig mye. Denne er ikke ulikt de beskrivelsene Yeager, Dahl og Dweck (2018) forteller om. De forklarer at behovet og refleksjonen rundt respekt melder seg for alvor i ungdomstiden. Det er også en stor fordel å forstå hvordan del av livet ungdommen går inn i for å forstå både hvilke indre og ytre endringer de går igjennom. Ungdomstiden består blant annet av en modningsperiode bestående av enorm læring, eksplorering og muligheter. Det er også en tid der oppførsel og helse kan oppstå eller forverres. Disse problemene kan vedvare inn i den voksne alderen. Blant annet kan depressive symptomer øke betydelig i ungdomstiden. En ser også at skoleengasjementet går ned i overgangen til ungdomsskolen. Det er også en tid der puberteten setter inn ved forskjellige tidspunkt hos forskjellige individer. En vet blant annet at en serie med



biologiske prosesser settes i gang. Dette inkluderer økning av pubertets hormoner, økt kroppshår, seksuell modning og høydevekst. Disse prosessene kan komme på en koordinert måte eller helt ukoordinert.

*K: mm. Trente du da for å få respekt?*

*S2: Nei.. eller jeg trente litt for begge, akkurat i den perioden vil jeg si at jeg trente litt for å få respekt ja, men det var jo også for å utvikle meg selv som fotballspiller.*

*K: ja.. så den respektdelen, er det.. hvordan spilte den inn, var det noen ganger sånn at den ble sånn at du følte at gjorde det, at du målte deg ut i fra hvor mye respekt du hadde? Og var det da forstyrrende element, eller var det noe som var helt greit?*

*S2: akkurat i den perioden (Tar seg til kinnet) i sjalg perioden så da vet jeg at jeg ble forstyrret av veldig mye egentlig.. det ikke så særlig bra da..*

*K: nei..*

*S2: så der å da så fokuserte på å få respekt da*

*K. ja..*

*S2: for jeg hadde ikke så mye, det gikk veldig dårlig innenfor fotballen*

*K: Jeg skjønner..*

*S2: så.. det var vel mye av det jeg jobba meg opp mot til å starte med.*

#### *Testosteronets rolle ovenfor status og respekt*

Yeager med flere (2018) forklarer at ungdom er mer sensitive til status og respekt enn barn. En rekke pubertets hormoner blir påvirket av denne modningstiden som testosteron, estradiol, kortisol, oxytocin og dehydroepiandrosterone. Testosteronet øker dramatisk etter starten av puberteten både i gutter og jenter. Testosteron blir ofte karakterisert som «aggresjon» eller «kjønns» hormonet, men det viser seg også at mer og mer forskning både innenfor mennesker og dyr peker på at dette også øker motivasjonen for å søke etter, lære om, og opprettholde statusen sin i ens sosiale miljø. De økte indre igangsatte nivåene av testosteron skaper et større fokus og reaksjon på statusrelevante emosjonelle stimuli. Når det gjelder oppførsel så skaper testosteronet en åpenhet for å lære om kriterier for status og respekt i en gitt kontekst, og deretter oppføre seg på en slik måte at disse kriteriene blir overholdt. Det ble også funnet i et studie (Rowe, Maughan, Worthman, Costello, & Angold, 2004) at gutter i ungdomsalderen med et høyt eget produsert testosteron nivå viste større aggresjon når de hadde venner som vek unna den sosiale standarden, mens de viste større lederegenskaper når de ikke hadde venner som vek unna den sosiale standarden. Dette



kan også forklare hvorfor Spiller 2 reagerer slik han gjør under trening, når han opplever at andre gjør feil. De avviker fra den sosiale standarden.

*S2: (Pause) akkurat nå, jeg har gått ned et nivå (stryker seg på halsen) fordi jeg måtte.. den gruppa jeg spilte med er gått opp til junior, og jeg er ett år yngre, så jeg har gått ned til mitt eget nivå da, og i starten var det egentlig.. jeg synes det var mye feil da som ikke skjedde før, og derfor ble jeg litt oppgitt og sånn.. men etter hvert har jeg jo skjont da at det ikke er veien å gå da.*

*K: Nei..*

*S2: Det har jo ikke hjulpet noe, det har ikke hjulpet meg det har ikke hjulpet mine lagkamerater, så jeg prøver å tenke på en annen måte, jeg prøver å tenke på positivt jeg prøver og gi konstruktive tilbakemeldinger.*

### *Språkets betydning ovenfor status og respekt.*

I den overnevnte studien av Yeager med flere (2018) opplyser man at hvordan en formulerer seg igjennom språket, har innvirkning på effekten av en oppgave en ønsker at en person skal gjennomføre. Et språk som baserer seg på å fremme personens kompetanse og autonomi skapte vesentlig større tiltrekning til oppgaven, mens språk som manglet respekt og truet personens autonomi og kompetanse gjorde at personene mistet deres lyst til å gjennomføre oppgaven. Sensitiviteten til respektdelen av språket var spesielt sterk ved personer som hadde mye testosteron. Dette igjen forsterker poenget om at testosteronet som er en del av modningen i puberteten skaper en økt bevissthet vedrørende hvor respektfullt de blir behandlet. Det viser seg at ungdom også reagerer sterkere på sosiale trusler enn tidligere. Her fant man blant annet at cortisol responsen var mye sterkere ved en sosial trussel enn hos barn. En annen studie (Gunther Moor, Crone, & van der Molen, 2010) pekte også på at ungdom som følte at de ble avvist av sine medstudenter rapporterte høyere grad av stress, og hadde høyere grad av aktivisering av hjernen i områder som er assosiert med sosial kognisjon. Dette kan også være en utfordring i kommunikasjonen mellom Trener 1 og Spiller 1. Hvis Spiller 1 oppfatter at måten treneren hans kommuniserer på mangler respekt, og kanskje får fram en oppfatning av en sosial trussel kan dette skape negative virkninger som mindre tiltrekning til oppgaven, og utskillelse av cortisol. Spiller 2 understreker også viktigheten av respekt i ungdomstiden. Det kan vises seg å være viktig å være inne forstått med ungdoms behov for status og respekt når en ønsker å påvirke dem. Da en ser at de tradisjonelle måtene å påvirke barn og ungdom på, får vesentlig dårligere resultater når målgruppen trer inn i ungdomsalderen. Her nevnes det tre forskjellige måter å utnytte dette særlig gjellende fenomenet. 1) Igjennom å dra nytte på ungdoms

behov for status og respekt. 2) Gi ungdom mer respektfull behandling fra voksne. 3) Svekke de negative truslene som truer status og respekt (Yeager et al., 2018).

#### **4.4 Del 3: Intervensjonene og den «falske vekst innstillingen».**

I denne siste delen av oppgaven ser vi hvordan IPR prøver å endre de mentale innstillingene til spillerne. Her ble det også tydelig at spillerne ikke alltid forteller ting som de er. De kan ha et ønske om å framstå på en måte som virker utviklingsorientert, i praksis viser det seg at det ikke nødvendigvis er slik. Her ble det naturlig å dele dette inn i tre hovedkategorier, nemlig håndtering av feil, evaluering og læring, og mål og motivasjon.

##### **4.4.1 Selvdømming og håndtering av feil**

*Intervensjon: Selvdømming*

I den første intervensjonen ser vi på hvordan IPR går fram for å endre på noe hun har observert, nemlig spiller 1s selvdømming. Å feile vil være smertefullt for en person med konstant tankesett. Her vil selvdømming være et tema som kan være sentralt. Dette så man i studiet til Dweck (2000), når elever ble bedt om å fortelle høyt hva de tenkte da de opplevde problemer. Her ble det raskt klart at de med en konstant innstilling raskt begynte å snakke ned deres egne ferdigheter. Ingen av personene i den vekst innstilte forsøksgruppen gjorde dette da de møtte på et problem. De konstant innstilte endret også minnene deres ovenfor tidligere suksessfulle situasjoner, og mistet også troen på at de kunne løse framtidige problemer.

*IPR: Ja.Så.. Når du evaluerer treninga, hva er det du ser etter?*

*S1: Ser jeg først og fremst etter de tingene jeg gjør bra, så tenker jeg jo på de tinga jeg gjør bra dårlig da, og forbedrer det selv..*

*IPR: Hva tenker du om å ikke dømme?*

*S1: Eh.. Dømme meg selv da?*

*IPR: Mm..*

*S1: Jeg dømmer meg ikke så mye selv egentlig.*

*IPR: Nei, (rister på hodet) bra. Jeg var å observerte dere på trening.. forrige uke, ehm.. og da la jeg litt merket til i pausen. At du snakka deg.. litt sånn deg ned.. (vugger lett på kroppen). Så det ut som..*

*S1: (Nikker)*

I sitatet over forteller spiller 1 at han først ser etter det som han gjør bra, for så å se på det som er dårlig, og deretter forbedrer det. Dweck (2000) forklarer at det er stor forskjell på personer som har en mestringsorientert tilnærming til feil, og de som har en

hjelpeløs tilnærming til feil. Hun forklarer videre at de med en mestringsorientert tilnærming også møter vanskeligheter, men det er ingenting i deres handlinger og ord som tilsier at dette ikke er noe mer enn et problem som kan løses. Det spiller 1 forteller her skulle passe i en slik beskrivelse. Da spilleren blir utfordret på om han dømmer seg mener han ikke at han gjør det, men må bekrefte at han gjør det når han blir konfrontert med dette. Dette viser også viktigheten av observasjon. I etterkant av coachingsamtalen forteller han om endringen. Ved første inntrykk skulle en tro at coachingintervensjonen hadde truffet innertier her. Spilleren hevder at han glemmer feilen han har gjort umiddelbart, og tar det fram etter trening eller kamp for evaluering.

*S1: ehm.. tankegangen litt synes sånn jeg som er mer positiv, tenker bare ikke over negative ting da.. (nikker)*

*K: (Nikker) ja.. kan du gi noen eksempler på det?*

*S1: At hvis jeg bommer på en pasning da, så er det glemt liksom med engang, jeg tenker kanskje over det etter kamp eller etter treninga.. men ikke under treninga..*

Et slik funn ville kunne skape optimisme med tanke på endringer hos spilleren. Dessverre opplevde ikke trenerne hans det samme. Spilleren har kanskje en forståelse om hvordan han vil ha det, og hvordan han vil evaluere, men i møtet med trenernes observasjoner faller hans påstander i grus.

*K: Ja.. Ok.. vi hadde et møte med.. spiller 1.. først.. det var i starten av februar.. så hadde vi et møte med spiller 2 for ca en uke siden, ehm.. du fortalte noe om det, men har du sett noen endringer..?*

*T1: Problemet med spiller 1 er at han trykker seg selv ned (rister på hodet) For det første er han en spiller som vi virkelig må være forsiktig i forhold til hvordan vi snakker til han, presser du han litt for hardt på trening så er han borte (peker på hodet)*

*K: ja..*

*T1: Han prosesserer det ikke på en god måte..?*

*K: Hvordan ser du det?*

*T1: Ah.. fordi om du sier.. hvis han gjør en feil og sier navnet hans, eller bare ber han om å rette opp i feilen eller gjør det.. så er bare boff... (armbevegelse) han bryter sammen, han klarer ikke å ha noen negative øyeblikk, forstår du hva jeg mener? (nikker)*

*K: Nei.. Ser du dette på trening?*

*T1: Hele tiden, han gjør en feil så bare.. (viser med kroppsspråket) reagerer han slik.. som om han overreagerer i han selv, derfra og ut vet han ikke hvordan han skal håndtere det (peker på hodet)*

*K: nei..*

*T1: Han tenker bare feil, feil (viser sirkelbevegelse med fingeren) og da kommer den andre feilen, så den tredje og så er han ferdig (viser med hendene) på treningen eller i kamp.. du kan ikke.. han er ikke spilleren som bare kan trekke pusten dypt og fikse det*

*K: nei*

*T1: Øyeblikket som han gjør en feil, eller en kjempefeil så blir han.. hvis han får kritikk eller no så er han ferdig!*

*K: ja*

### *Falsk vekst innstilling og feil*

Treneren peker her på at det ikke har vært noen stor progresjon hos Spiller 1, senest samme dag som intervjuet ble gjort hadde Spiller 1 denne svake mentaliteten som han omtaler. Han forteller spesielt hvordan han kolliderer ved feil. Bildet hvorfor Spiller 1 reagerer som han gjør er nok flerfoldig, noe vi vil komme tilbake til. Det som er påfallende her er den falske vekst innstillinga som Dweck (2017) poengterer. En framstiller en ferdighet som er vekstorientert, men som en ikke klarer å etterleve. I dette tilfellet er forteller spiller 1 at han glemmer feilen umiddelbart, og kanskje tenker på det etter kampen eller etter treninga. Her kan få et inntrykk av at det det er ingenting ved disse feilene som ikke kan løses. Dette er i strid med trener 1s observasjoner. Heller ikke hans medtrener Trener 2 klarer å spore de store endringene hos Spiller 1. Riktig nok mener han at han er blitt litt tryggere i gruppa.

*T2:: mm.. nei, kanskje litt på spiller 1 at han er litt tryggere nå enn det han var i starten.. ehm det vil jeg nok si at han er en tryggere spiller i gruppa nå enn han virka da vi starta opp.. ehm men det er klart da var jeg ny og.. det kan ha hatt noe med min relasjon med altså min connection med han og, så det kan nok være en faktor på en måte av utenforliggende ting.. eh.. Spiller 2 føler jeg har vært veldig lik, eh nå er det klart det er ikke så lenge siden da, ja så der har det ikke vært noe forskjell da. Spiller 1 vil jeg nok oppleve som litt tryggere enn for.. halvannen måned siden.. mm..*

### *Selvtillit og Positiv tenking*

Vi ser fra tidligere i analysen at trenerne mener Spiller 1 har eller kan ha lav selvtillit. Kroppsspråket IPR forteller han kan også indikere at dette er en spiller med lav selvtillit. Vi ser også i løpet av intervjuene med Spiller 1 at selvtillit er svært viktig for han. Når han oppnår målet sitt forventer han at han vil få masse selvtillit.

*K: Og når du oppnår målet.. Hva tenker du at det vil gi deg da?*

*S2: Masse selvtillit..*

*K: Selvtillit er det viktig for deg?*

*S2: Ja,*

Når vi snakker om Spiller 1 vedrørende motivasjon kommer han automatisk inn på andres tro på han. Dette er noe han mener vil gi han mer selvtillit, og at det kan være med på å bygge han opp. Selv om han ikke innrømmer her at selvtilliten er dårlig, mener han at den er bedre nå enn det som det har vært før. Han forteller at han har vært hos en mentaltrener som har hjulpet han veldig mye. Vi ser også i sitatet hvor mye trenerens tro har for hans selvtillit.

*K: Mm. Kan du si noe mer om det.. (Nikker) Hva er det som får deg til å føle det når dem andre har troa på deg også ?*

*S1: Ehm.. det kan bygge meg opp. få mer selvtillit ut av det også. Ja.. Få klarer mål igjen og.. del mål*

*K: Du nevner litt om det med selvtillit, hvordan er den nå.. er selvtilliten sterk eller hvordan er den i dag?*

*S1: Den er i alle fall sterkere enn det den har vært, for da jeg kom hit, så hadde jeg ikke mye selvtillit, da følte jeg at treneren ikke hadde så mye tro på meg, så har jeg vært hos en Tor-Rune Skjå som jeg har vært en del hos i det siste, han synes jeg har hjulpet meg veldig mye.*

*K: Så nå føler du at du har fått mer selvtillit?*

*S1: (Nikker) Det har hjulpet meg (Snakker lavt)*

*K: Ehm: Hva er det som har gjort at du har fått mer selvtillit (gestikulerer med hendene)? Er det noe som har endra seg hos deg? Som har gjort at du har fått mer selvtillit?*

*S1: Tankesettet,*

*K: Tankesettet?..*

*S1: Jeg får det meste til å bli positivt.*

*K: Kan du nevne noe konkret som har endret seg?*

*S1: At.. Hvis jeg gjør en feilpasning da, så må jeg liksom kunne tenke tilbake på den pasningen og sjekke at, eller liksom finne ut at det kan bli bedre neste gang,*

*K: Ja, ok (Nikker) Bruker du det igjen til noe annet? (Gestikulerer)*

*S1: Til å motivere meg til å.. bli bedre.. sette meg et treningsmål kanskje at.. denne tingen skal jeg øve på da.*

*Positiv tenking og falsk vekst innstilling.*

Spilleren selv mener han har endret tankesettet sitt slik at han kan få alt til å bli positivt. Det kan godt hende at denne framgangsmåten fungerer i en coachingsamtale i en rolig og trygg atmosfære. Hadde den metoden fungert for Spiller 1 på feltet ville vel hverken trenerne eller IPR ha plukket opp hans utfordringer med å håndtere feil? Vi ser også at han bruker feilen på en god måte for å lage et treningsmål ut av denne. Dette er flott

med tanke på å ta til seg læring, men det spørsmålet er, fungerer det slik i praksis? En kritisk artikkel vedrørende positiv tenking og pasienter med kreft (Tod, Warnock, & Allmark, 2011), drar fram noen viktige funn vedrørende positiv tenking. Positiv tenking blir karakterisert av å adaptere en «fighting spirit», ta kontroll samt å være sterk og modig. I denne artikkelen forklarer en at det å adoptere en positiv tilnærming til kreft er både sosialt akseptabelt og kulturelt sett verdifullt. Denne artikkelen peker på at det å adoptere en positiv tenking strategi kan være skadelig for en del pasienter. En annen side av dette som vi har sett tidligere i denne oppgaven, er at pasientene kan svare det som er kulturelt ønsket. Et tredje aspekt rundt dette er at personer som er med i studier rundt positiv tenking kan svare det som er ønskelig for å få en bekreftelse på den de er. En stiller også spørsmål om pasienten faktisk forteller det som de faktisk opplever. En ser også at pasientene kan utvikle urealistiske forhåpninger. Dette kan også skape problemer hos personen, da de underveis kan evaluere, hva om min positive tenking ikke er god nok? Nok engang kan det å plassere byrden på pasienten være urettferdig. Negative konsekvenser av dette kravet om å tenke positivt kan inkludere et press som gjelder å kontrollere følelser, noe som igjen gjør at pasienter ikke kan uttrykke deres sanne opplevelser. Ut fra observasjonene rundt Spiller 1 virker det som om han bruker positiv tenking, og får alt til å bli positivt. Han bryter allikevel sammen på trening i møte med feil, kanskje fungerer ikke denne positive tenking strategien så godt? Ut ifra dette mener jeg at dette er en del av en falsk vekst innstilling. Spilleren forteller at han får alt til å bli positivt, og at tilbakeslagene blir sett på som noe han kan lære av. Dweck (2007b) opplyser om at når studenter som har en vekst innstilling møter på problemer vil de studere mer og annerledes. De ønsket å ta ansvar for situasjonen og komme seg over tilbakeslaget. Selv ved tilbakeslag eller på grunn av dem finner de måter å holde seg selv interesserte og forpliktet. Studenter med en konstant innstilling mistet interessen etter som de også mistet selvtilliten sin. Når vanskelighetene tårner seg opp mister de forpliktelsen til oppgaven, og gleden ved oppgaven. Svarene han gir er vekst, i praksis viser han ikke en vekst innstilling når han møter på motgang.

### *Feil og omstilling*

Spiller 2 hadde utfordringer med temperamentet sitt, han kunne miste besinnelsen. Dette kunne gå så langt at det ikke lengre var konstruktivt for hverken han eller de rundt han. Det er ganske tydelig at Spiller 2 er inne i en prosess rundt dette. I samtalen med IPR åpner han opp vedrørende hvordan håndterer feil i kamp.

*IPR: Ehm... Hva skjer når du gjør feil? Hvis du tenker deg i kamp? Hvis du er i kamp og skulle gjøre feil? Ikke får til det du prøver på?*

*S2: Før så ville jeg si at jeg tenkte feil, fordi jeg ble veldig sånn oppgitt og gikk veldig å tenkte på det ut i kampen og sånn, men jeg synes jeg har fått litt bedre fokus nå, nå bare tenker jeg.. jeg bare slår det fra meg, så tenker jeg videre på hva jeg skal gjøre neste gang..*

*IPR: Hvor fort klarer du å omstille da?*

*S2: (Klør seg på leppa) Etter situasjonen har skjedd så klarer jeg å legge det bak meg egentlig.*

*IPR: Synes det, vises det at du ikke får det til?*

*S2: (pause) eh..om hvordan det vises? (Ser på IPR)*

*IPR: Du vet at hvis bommer på et skudd eller..*

*S2: Ja..*

*IPR: På mål eller viser litt sånn oppgitt eller roper eller..*

*S2: Ja det tror jeg.. ja.. snakka mye med treneren min om det..*

*IPR: Ok.. (Ler)*

*S2: Kroppsspråk*

*IPR: Ja.*

*S2: Kroppsspråket mitt da.. at det synes veldig tydelig når jeg blir misfornøyd og oppgitt*

*IPR: ok.. hva tenker du om det selv da?*

*S2: Jeg er helt enig med han (tar seg på leppa). På de siste treningene synes jeg, jeg har blitt bedre selv..*

### *Mindfulness og feil.*

Spiller 2 har vært i en prosess tidligere med tanke på å endre sine reaksjoner på feil. Etter samtalen med IPR har han blitt enda mer bevisst på å legge det negative fra seg kjapt. Spiller 2 mener selv han klarte dette bra i kampen de hadde. Pineau, Glass, Kaufmann og Minkler (2019) gjorde en studie på mindfulness og sport. Et av de ledende mindfulness programmene som er rettet mot sport kalles mindful sport performance enhancement. Dette ble gjennomført på et kvinnelig lacrosselag, her fant en blant annet signifikant økning i selvrapportert prestasjon, økt tendens til å oppleve flyt, og et signifikant fall i sportsrelatert angst. Tre måneder etter intervensjonen ved slutten av konkurransesesongen så en at spillerne hadde opprettholdt disse endringene og hadde nesten signifikante endringer i mindfulness og eksperimentell unngåelse. Det som ble dratt fram i dette studiet var det å gi slipp på. Først var fokuset å gi slipp på feilene som var gjort, etter at de hadde hatt suksess første sesongen ble det også inkorporert å legge fra seg forventningene om den kommende sesongen. Intensjonen til

IPR er å få Spiller 2 til å legge fra seg feilene viser dermed å kunne ha effekt. Hvordan effekt spiller 2 kunne ha fått av å gjennomføre et mindfulness program kunne ha vært veldig spennende å se nærmere på.

*K: er det noe som har endret seg siden den praten vi hadde på fredag?*

*S2: Nei, jeg tenker ikke så veldig mye.. Det er bare det at jeg har vært enda mer bevisst på det vi snakka om da (Klør på haka) på kampen.. Vi gikk jo veldig inn på det å legge fra seg det negative ganske kjapt.. så det var noe jeg prøve å fokusere på under kampen da egentlig..*

*K: Hvordan følte du at det gikk?*

*S2: Jeg følte det gikk ganske bra egentlig..*

*K: Hva var det som gikk bra..?*

*S2: Det var bare det f.eks når jeg bomma så slengte jeg det fra meg å fokuserte på neste..*

*Falsk vekst innstilling og jeg har kommet meg over utfordringen.*

Vi ser ut ifra sitatet over at han følte selv at han klarte å legge det negative fra seg kjapt. Hvorvidt dette er sant er vanskelig å svare på. Vi vet fra tidligere i denne studien at spillerne gjerne svarer i fraser som de tror er kulturelt ønskelig, og ikke nødvendigvis slik som de er. Vi ser allerede i det første sitatet i dette kapitlet at han kan åpne opp for at han har hatt problemer med feil tidligere, men nå er det mye bedre. Dette er mønster som går igjen hos begge spillerne. Jeg hadde en utfordring, men nå er alt i orden. I artikkelen (Dweck, 2007b) «mindset of a champion», forklarer Dweck hvordan forskjellen spiller seg ut hos de forskjellige mentale innstillingene når de møter motgang. Hun forteller at de som hadde en vekst innstilling fortalte at de ville studere mer og annerledes. De ville også ta ansvar for situasjonen og arbeide for å komme seg over tilbakeslaget. Hvis spillerne kjenner til denne forskningen fra før av, kan dette ha blitt gjort om til en frase som gjør at en framstår som utviklingsorientert. Nettopp det at jeg hadde en utfordring, men nå er alt bra med meg mener jeg kan være en del av en falsk vekst innstilling.

*Intervensjon: Arve og Endre*

I følge Dweck (2017) er stegene for å arbeide med å endre din egen innstilling fra konstant til vekst at du går igjennom en fire stegs metode for å endre. 1. steg i denne reisen, er å omfavne din konstante innstilling. Det er essensielt å forstå at vi har begge deler i oss, og at dette er menneskelig.



2. steg er å bli klar over det som utløser den konstante innstillingen. Når er det den konstante personen i deg dominerer? Når du skjønner hva som er utløsere for den konstante personen i deg, ikke døm den, bare observer den.

3. steg. I dette steget skal du gi den «konstante personen» et navn. Her kan du forklare hva du føler, gjør og hvordan dette påvirker de rundt deg. Hvis det introduseres for i en gruppe kan dette gjør at personen åpner opp vedrørende sin konstante innstilling, og da kan motivasjonen bli høyere og interaksjonen mellom mennesker fungere på et mye høyere nivå

4. steg: Du er i kontakt med dine utløsere og du er klar over hvordan din konstante person raser, og hva den gjør med deg. Du har gitt den et navn. Hva er neste steg? Du lærer den opp. Ta den med på en reise sammen med deg. Jo mer du er klar over det som utløser din konstante person, jo mer kan du være oppmerksom på den når den kommer. Hvis du holder på å gå ut av din komfortsone, vær klar til å hilse på den når den dukker opp, og advarer deg om å stoppe. Takk den for den som den sier, men fortell den hvorfor du ønsker å gjøre det som du gjør, og da den med deg.

Selv om du har gjort disse stegene, er ikke ferden mot en vekst innstilling over, for at denne prosessen skal bære frukter må du kontinuerlig sette deg nye mål, mål som gir vekst.

Vi ser i fra sitatet under at IPR har gitt navn til både vekst personen, og den konstante personen som er en del av steg 3 i prosessen Dweck presenterer. I følge Dweck (2017) er det å se at det finnes et alternativ til måten du tenker på bevisstgjørende i seg selv. IPR bruker en powerpoint oversikt der hun har laget kjennetegn ved de to personene slik at spillerne skal få en tydelig oversikt over hva vekst innstillingen er og hva den konstante innstillingen er. I sitatet under ser vi hvordan hun har kalt den konstante innstillingen for Arve.

*IPR: Så bra.. Det er der vi er litt sånn inne på den derre innstillinga ikke sant. Hva som er nyttig innstilling og hva som ikke er så innmari ålright for utviklinga di og for deg.. Ehm.. og den ene innstillinga handler jo om.. jeg skal vise deg litt jeg.. (tar fram pc) for å sammenligne.. for da ser du.. vi kaller den ene for konstant. Der du liksom tenker at eh.. det viktigste er å vise seg fram og være god.*

*S2: Ja..*

*IPR:Og det er liksom det som teller.. hvis jeg ikke får det til så er jeg egentlig ikke god nok da har jeg ikke talent nok, mens den andre er mental innstilling om vekst, og da tenker du hele tida at det er. Ja du har talent, men jobber du riktig og har riktig fokus, og hele tida finner ting å utvikle deg på, å opptatt av detaljer.. så vil du hele tida lære*

*noe og utvikle talentet ditt. Sånn at, jeg har kalt han konstante for Arve, han tenker at alt er arva, han må vise at du er bedre enn de andre, så treneren ser hvor god jeg er.. eh hvis jeg ikke mestrer alle oppgavene så er jeg mislykka. Når ting er vanskelig.. så ønsker man egentlig ikke å gjøre det i tilfelle man mislykkes og tror man er dum, og det handler litt om denne dere også når du ikke får til, og klare å omstille fort nok.*

Videre forteller hun til spiller 2 hvordan kontrasten til Arve er, nemlig Endre. Vi ser her at hun poengterer ovenfor spilleren at man enten er på den ene eller den andre, men at dette endrer seg underveis.

*IPR: Selv om ikke alt går din vei så kan det likevel være morsomt. Endre han gleder seg bare til å utvikle seg.. han skjønner at er han ikke god på akkurat dette så handler det bare om å bruke tid og trene riktig.. ehm.. og hvis han ikke mestrer alle oppgavene så må han bare jobbe hardere eller mer eller se etter andre løsninger.. og når ting er vanskelig.. så betyr det egentlig at det er gøy.. for da kommer jeg til å bli bedre.. og det du sier også.. for ofte så ser vi.. man kan liksom flippe mellom de to..*

*S2: (Nikker).*

*IPR: Det er ikke sånn at man er enten der eller der..men ofte så kan jeg se at jeg har spillere som har vært skada eller skal tilbake igjen så kan de være ganske konstante.. fordi de er ikke der hvor de var.. for da blir det liksom om å gjøre og bevise at vi må være like god og da kommer man i sånn bevisefokus (Vifter med hendene) , og det blir slitsomt.. etter hvert..*

Trener 2 mener han ser en liten forbedring på Spiller 2 når det gjelder hans emosjonelle kontroll. Han mener allikevel at han ennå ikke har fått testet han når det virkelig står på og spilleren er utenfor komfortsonen. Det blir viktig å se hvordan han reager når den konstante personen i spilleren kan bli «trigget».

*T1: Så.. Spiller 1 som jeg sa.. Jeg har snakket med han i fra vi startet og før vi snakket med han hadde vi arbeidet med han med dette... Et av utviklingsmålene hans er å få bedre emosjonell selvkontroll.. så jeg tror at han i det minste prøver på.. å kontrollere det.. Vi ser en liten progresjon.. som jeg sa.. han er ikke.. vi har ikke testet han i et kritisk øyeblikk ennå.. så vi må nok vente..*

*K: Så du har ikke sett hvordan han oppfører seg når ting blir mer..*

*T1: Han prøver å bli bedre på trening, men vi trenger, fordi han var borte i kampen, (knipser) så vi trenger å se han.. i en tøff konkurranse situasjon.. da får vi sett hva som skjer..*

#### **4.4.2 Læring og evaluering**

Det opplyses i Dweck (2017) at det er en naturlighet i menneskets læring fram til barnet kommer til en alder der det begynner å evaluere seg selv. Alle er født med en intens lidenskap etter å lære, og småbarn er gode eksempler på dette da de går løs på svært vanskelige oppgaver som å lære seg og gå og snakke. Hun hevder videre at det som kan stoppe denne naturlige tendensen til å utvikle seg og lære er den konstante innstillingen. En av konsekvensene ved evalueringen som de lærer seg er at de blir redd for utfordringer. De har en overbevisning om at smarte mennesker ikke gjøre feil. Derfor

vil de heller gjøre en oppgave som de mestrer på nytt igjen for å unngå å avsløre feil, enn å gå løs på en oppgave som er utfordrende, men som de kan lære av. For de med en mental innstilling om vekst handler det om de vet at de kan bli smartere, derfor har de et helt annet forhold til utfordringer. Dette ser de på som en del av prosessen for å utvikle seg og bli smartere.

*Intervensjon: Fra floskler til detaljer.*

En viktig del av veiledningen av spillerne er å få de konkrete og på et detaljert nivå, slik at de kan begynne å evaluere, og se nærmere på deres progresjon. Dette poengteres av målsetningsteorien som forteller at det å ha spesifikke mål er viktige for vellykketheten vedrørende mål (Brown & Latham, 2002) Her ser vi at IPR coacher Spiller 2 på hvordan han skal få dette til.

*IPR: Hva tenker du er å trene hardt?*

*S2: Hva som er å trene hardt?*

*IPR: Mm.*

*S2: (Klør seg over øyet) Ikke nødvendigvis å trene mye.. men å trene riktig..*

*IPR: Ja..*

*S2: Også som jeg sa tidligere så.. jeg føler meg mye bedre når jeg er godt trent..*

*IPR: ja..*

*S2: det er da jeg spiller bedre. Det er bare å trene riktigere så jeg trener bedre.. \**

*IPR: Så hva er det du har fokus på på trening?*

*S2: Akkurat nå?*

*IPR: Mm..*

*S2: Så vil jeg si at jeg har mye fokus på 1 mot 1 fordi det er noe jeg må bli bedre på.. også er det 1. touch..*

*IPR: Hva i 1 mot 1?*

*S2: 1 mot 1 offensivt.*

IPR utfordrer Spiller videre på hva det er å trene hardt. Han reflekterer selv over at det nødvendigvis ikke er å trene mye, men å trene riktig. I denne konteksten har også forstått sammenhengen mellom det å trene godt, og prestere bra. I følge Castiñeira og Lozano (2012) er det å ha en balanse mellom den arenaen du skal prestere på og fritid er viktig for å holde humøret oppe. Blir ikke denne balansen respektert vil følelsene endre seg brått, de mister sin konsistens og kontinuerlige humørsvingninger finner sted. Spiller 2 adresserer dette på en fin måte selv, når han sier at han føler seg bedre når han er godt trent, og videre peker han på at dette er å trene riktig.

Etter at de har reflektert rundt det å trene riktig, ser vi at IPR spør hva Spiller 2 har fokus på trening. Her ser vi at han har et konkret fokusområde som kan regnes som et læringsmål, nemlig 1 mot 1 offensivt. På denne måten finner hun ut hva han konkret jobber med. Dette gjør målarbeidet mer spesifikt. Målsetningsforskningen har også sett på forskjellen mellom høye prestasjon og læringsmål. Der resultatmålet har hovedfokuset på resultatet av målet, har læringsmålet fokus på å tenke på, få innsikt og finne måter å utføre en oppgave. En ser også at prestasjon øker motivasjonen vedrørende å implementere sin kunnskap, så vil læringsmålene flytte oppmerksomheten mot utvikle ens oppgave spesifikke ferdigheter igjennom kunnskapstilegnelse (Chen & Latham, 2014). Fordelen med å ha et mål på treningen som han jobber med er at det blir enklere å evaluere hva han lærte, eller hvordan det gikk.

#### *Hardt arbeid og talent*

Spillerne ble intervjuet om deres syn på talent. I det andre intervjuet er der en forskjell fra det første, når han blir spurt om talent denne gangen legger han til og anerkjenner hardt arbeid som viktigere enn talent. I følge Dweck (2007b) tror de med en konstant innstilling at om du har virkelige ferdigheter så trenger du ikke å bruke innsats. Spillere med en vekst innstilling ser på innsats som en forutsetning for at ferdighetene skal kunne blomstre. Endringen kan ha kommet som en konsekvens av praten IPR hadde med han om de mentale innstillingene, og hva hardt arbeid er.

*S2: Talent det er.. talent er noe jeg føler man er født med egentlig.. Jeg føler at man må ha talent for å bli god.. egentlig.*

*K: øhø..*

*S2 (klør seg på kinnet) jeg føler at man må ha talent for å bli god.. egentlig*

*K: Ja*

*S2: Men det er jo også.. du blir ingenting uten å jobbe hardt da..*

*K: Nei..*

*S2: Så jeg føler det å jobbe hardt er ennå viktigere..*

*K: ja, riktig.. så det å jobbe hardt.. er viktigere enn talent?*

*S2: Ja det vil jeg si men jeg tror ikke du kommer så langt om du jobber hardt uten talent.. så jeg vil si en miks av begge to.. (nikker)*

#### *Domenespesifikke innstillinger*

Et annet funn som forteller oss om hvordan syn Spiller 2 har på de mentale innstillingene er hvordan han ser på forskjellen mellom talent og mentalitet. Spiller 2

mener her at tankegangen er noe du kan endre på, og at det går an å endre mentalitet. Han virker til å ha et vekstorientert syn på mentalitet og tankegang, mens han ikke tror at talentet kan endre seg, den mentale innstillingen innenfor det domenet er konstant. I følge Vella med flere (2016) finner man eksempler der personer har forskjellige innstillinger innenfor sport. Dette forklares ut ifra kompleksiteten til innstillingene. Utøvere vil konseptualisere deres oppnåelser innenfor idrett forskjellig som en konsekvens av mange og forskjellige egenskaper, noen vil bli betraktet som konstante og andre som vekst, disse vil kunne utvikles igjennom innsats og trening.

*K: ja.. Hva har gjort at du er der du er i dag?*

*S2:: Det som har gjort det er måten jeg har jobbet på egentlig, og mentaliteten min..*

*K: mm..*

*S2: Jeg vil si at mentaliteten min har utviklet meg.. utviklet seg veldig mye på grunn av at den skade perioden jeg hadde i annen klubb og sånn.. for dra drev jeg med rehab trening i nesten 3 år egentlig (klør seg over haka og munnen)... for jeg hadde så mye skader.. og på grunn av det har jeg endret mentalitet egentlig..*

*K: vil du si at mentalitet er noe som man kan utvikle?*

*S2: Ja, jeg tror det.. hvertfall måten du tenker på egentlig..*

*K: Det er ikke noe som er fastlåst?*

*S2: Nei, det vil jeg ikke si..*

*K: Har du opplevd sjøl at du har endra tankesett?*

*S2: Ja, det har jeg..*

*K: På hvilken måten?*

*S2: Da jeg var i Sjalg så gikk det jo veldig dårlig (Klør seg på haka) som jeg har sagt, jeg sleit med skader og trivdes ikke i gruppa og sånn. Da hadde jeg veldig lav selvtilit egentlig, så hadde ikke så bra mentalitet, men skjønte jo hva som måtte til etter hvert.. jeg fikk jo veldig mye hjelp av faren min som jeg sa..*

*K: Ja..*

*S2: Også.. mentaliteten min er det som har tatt meg hit jeg er i dag vil jeg si.. egentlig. At jeg takla den perioden. For tankene om å slutte var jo der egentlig, men det var jo gleden av å spille fotball som holdt meg der fortsatt..*

*K: Ja.. så du fortsatte selv om det så mørkt ut?*

*S2: Ja, og trente jo bare hardere for å liksom, jeg følte det var slik at er man god så får man respekt liksom.. så jeg trente jo for å bli god..*

*Hardt arbeid og falsk vekst innstilling.*

Vi har sett i de tidligere sitatene ovenfor hvordan IPR har utfordret spiller 1 på hva hardt arbeid er. Dette mener jeg det er viktig å gjøre, for å bli kjent med hva spilleren

legger i denne måten å uttrykke seg på. I sin beskrivelse av den falske vekst innstillingen (Dweck, 2017), nevner hun hvordan begrepet innsats har blitt brukt feil i et pedagogisk øyemed. Dette innebærer at det holder kun å rose på innsats, eller å rose innsats og andre egenskaper når de ikke er der. Innsats brukes også som trøst når barna ikke får til å nå målet, og en annen relevant misforståelse her er at man kun skal rose på prosessen og ikke på resultatet. Selv om «å jobbe hardt» og innsats er ulike ord, mener jeg at de er nært beslektede, derfor bør en være overvåkende med tanke på hvordan frasen «å jobbe hardt» brukes. Dette kan være et uttrykk som brukes for å promotere at man har en vekst innstilling, det bør videre sjekkes som i dette tilfellet om det er korrekt.

#### *Konstant innstilling og tilbakeslag*

Når Spiller 2 evaluerer så evaluerer han først som det har gått bra eller dårlig. Dweck med flere (2004) viste i sin studie at de med konstant innstilling var kun interesserte i å vite om de hadde riktig eller feil, når forklaringen kom i etterkant var de ikke interesserte lengre. Det kan se ut som at faren prøver å hjelpe han til å evaluere videre, etter at han har hatt en dårlig trening. Spiller 2 forteller selv at evalueringen blir mer generell når han har hatt en dårlig trening. Ifølge forskningen til Dweck (2000) kan barn med et konstant tankesett glemme positive resultat og omfanget av dette om de blir utsatt for negative resultat, andre negative konsekvenser i møtet med feil er nedvurdering av deres egen intelligens, fallende forventninger, negative følelser, lavere motstandsdyktighet, og svekket prestasjon. En observerte også at personer i gruppa som hadde en konstant innstilling begynte med totalt ineffektive strategier, blant annet vill gjetting istedenfor den informasjonen som ble gitt til dem. Spiller 2 har en ineffektiv måte å forholde seg til den prestasjonen han har gjort. Den kan være en kilde til informasjon om den evalueres riktig. Vi ser også i siste del av sitatet at når det har gått dårlig pleier han ikke å nevne at det har vært noe bra. Det kan være at han har glemt det som var positivt.

*IPR: Så hvis du nå er ferdig med treninga.. Ehm.. evaluerer du etterpå? Hvordan treninga var?*

*S2: Jeg tenker ofte om treninga har gått bra eller ikke..også ser jeg.. jeg pleier å snakke med faren min etterpå, når jeg kommer hjem da..*

*IPR: Ja..*

*S2: Og han spør meg alltid om hvordan det har gått på trening.. og da sier jeg , jeg er alltid ærlig og sier om det har vært en dårlig trening så sier jeg at det har vært en*

*dårlig trening, og spør om hvorfor det så må jeg si hvorfor det har vært en bra trening eller en dårlig trening?*

*IPR: Så hva er det du legger vekt på om du skal si hva som har vært bra eller vært dårlig?*

*S2: Har det vært bra så sier jeg liksom jeg kom forbi hver gang også, men har det vært dårlig så, egentlig så sier jeg om jeg ikke klarer å f.eks gå forbi en mot en*

*IPR: Mm*

*S2: Jeg pleier ikke å nevne det, når det går dårlig så går det mest på humøret mitt egentlig..*

*IPR: Da blir det mer sånn generelt?*

*S2: Ja*

Jeg spør IPR hva hun mener kan være årsaken til spiller 2 sine humørsvingninger. Hun nevner skuffelser og forventninger. En teori som dekker dette fenomenet er selvdiskrepans teorien. Vi ser også at evalueringen blir mer generell. Dette samsvarer med funnene til Dweck med flere (2004). De fant ut at personer med en konstant innstilling slutter å følge med etter at de har fått vite om det de gjorde var riktig eller feil. Forklaringen på hvorfor det var riktig eller galt er ikke interessant. Når spiller 2 i dette tilfellet evaluerer generelt, kan det være at den konstante innstillingen ikke gir tilgang til refleksjonene rundt resultatet.

*K: (Ler) ja, hvordan tenker du humør påvirker treninga og evnen til å evaluere, og hva tror du skaper humørsvingninger hos spillerne? Da tenker jeg spesielt på Spiller 2 da..*

*IPR: eh.. ikke bra nok, eller ikke nok.. skaper humørsvingninger, høye krav til seg selv, skuffelser, forventninger, skaper jo humørsvingninger.. eh.. og jeg er ikke i tvil om at en glad spiller.. er bedre enn en sur eller en som har en dårlig dag.. eh.. og det er både med energi og med kreativitet.. det vet vi også med gode følelser åpner jo opp for kreativitet.. ehm.. og skape så.. eh.. ja.. det.. det er en grunn for at vi har humor eller humør som en av verdiene som en av verdiene våre det er viktig..*

*K: Ja..*

*IPR: og blir det for mye.. ehm.. alvor så.. blir det fort veldig anstrengt.. høye skuldre og vi trenger ikke så mye av det..*

*K: det gjør kanskje noe med tilstedeværelsen og kreativiteten..?*

*IPR: mm.. og jo mer engstelige vi blir, redde eller anspente jo snevrere fokus får vi jo, mere tunnelseyn får vi jo..*

*K: ja..*

*IPR: og da.. det ser jeg også når jeg jobber med frykt.. med spillerne de ser jo ikke løsninger (viser med hendene).. på banen.. i kamp hvis de er for anspente og for prestasjonsangst så blir det.. (viser med hendene tunnel) ja.. sneversynt altså..*

*IPR: så den prestasjonsangsten da.. som spillere kan ha i de situasjonene der mye står på spill for eksempel eh.. kan du da koble de tingene opp mot konstant tankesett?*



*IPR: ja.. det blir liksom jeg må bare.. eh.. bare vi klarer dette eller bare vi gjør det så slipper det liksom eller bare vi får et bra resultat i dag så blir alt så mye bedre.. ehm.. den er jo konstant den.. ? (nikker)*

*K: Ja.. (nikker)*

### *Selvdiskrepans*

I selvdiskrepans teorien(Higgins, 1987) presenteres tre type selv. Det selvet som du selv mener at du er kalt det faktiske selvet, det selvet som du ønsker å være, og det selvet som du tror du bør være gjennom forventninger fra deg selv eller andre. De sist nevnte forventningene omhandler ansvar og forpliktelser. Denne teorien postulerer også at mennesker er motivert for å sikre seg at det faktiske selvet matcher de to andre selvene. Jo større diskrepansen er mellom det faktiske selvet og de evaluerte selvene jo mer psykologisk ukomfortabel vil man bli. Når selvdiskrepansen oppstår vil ofte personen se på sine muligheter for å oppnå deres egne håp og aspirasjoner, eller de de håpene og begjærene andre holder for dem som umulige. Da vil de følelsene som oppstår i kjølvannet av dette være utilfredshet, skyld, uverdighet, redsel og uro. En har også funnet ut at selvdiskrepansen var ekstra gjeldende når relevante situasjoner som f.eks meningsfulle oppgaver enn når det ikke var så relevante situasjoner. Hvis Spiller 2 føler at han ikke nærmer seg målet sitt om å komme til juniorlaget vil teorien om selvdiskrepans bli relevant, og hans humørsvingninger kan blant annet forklares ut fra dette.

### *Tunnelsyn*

Hun nevner her også elementer fra andre deler av idrettspsykologien blant annet om tunnelsyn, og frykt. Spillerne sliter med å se løsninger. I følge Boone med flere (2015) er alle organismer inkludert mennesker genetisk og evolusjonært trent til å unngå og rømme fra trusler. Når en trussel oppstår vil de fleste organismer smale inn deres og fokusere utelukkende på faren foran dem, og den beste måten for å slippe unna faren. Overlevelsen for mange organismer består i alle fall delvis av denne automatiske ferdigheten. Mennesket er i en særstilling her, fordi vi har en kapasitet til å skape mening igjennom språket. Dette betyr at vi kan skape trusler som ikke eksisterer. Vi kan uroe oss over forestilte ting som skjer i framtiden, eller gruble over smertefulle ting som har skjedd i fortiden. Vi merker følelsene på forskjellige måter, de kan være f.eks være dårlige eller skumle. Vi gjør derfor det vi kan for å minimalisere disse. Utfordringen er at i situasjoner som i utgangspunktet ikke er farlige, kan vi bli utsatt for de samme forestilte og symbolske truslene. Dette gjør at vår bevissthet, og vårt repertoar av handlinger blir snevret inn og blir mye mer rigid. Dette er ufarlig i utgangspunktet om



det ikke har noen andre konsekvenser, men når det snevrer inn det vi kan gjøre i vårt daglige liv er det ikke lengre funksjonelt. Dette blir da sett på som psykologisk infleksibelt. Det vil være viktig for fotballspillere å ha den psykologiske fleksibiliteten, da en har behov for sine kognitive ressurser og behov for sitt repertoar i alle deler av kampen.

#### *Situasjoner som utløser den konstante mentale innstillingen*

Spillere som føler at mye står på spill, kan tro at bare når de klarer dette vil alt bli så mye bedre. Hun nevner også at spillerne kan være situasjonsbetinget konstante, fordi det står så mye på spill. Dette er noe Dweck (2017) også nevner når hun snakker om seg selv og sin mentale innstilling, det er enkelt situasjoner som trigger konstante tanker hos henne, selv i områder som hun selv mener hun i utgangspunktet er vekst i, kan det konstante tankesettet oppstå. Siden det konstante tankesettet holder oss tilbake, er det viktig å være oppmerksom på i hvilke situasjoner det forekommer i. Da kan vi bli bevisste på dette, og starte en prosess for å endre. Denne situasjons bestemte konstante innstillingen kan også være noe IPR opplever i møte med spillere som har store humørsvingninger. I en annen del av intervjuet forteller IPR om hvordan hun jobber med enkelt spillere for å få de til å evaluere mer balansert.

*K: for eh.. hva er følelsene sin rolle opp i det hele? I forhold til tanker da? Hvordan ser du på forholdet mellom følelser og tanker?*

*IPR: eh.. De er jo styrbare de.. ehm.. men den derre følelsen de sitter igjen med kan jo fort være veldig irrasjonell før du har klart å evaluere, objektivt..*

*K: ja..*

*IPR: og det ser jeg med de som har vært konstant over lang tid eller som har veldig mye skuffelser eller vonde opplevelser med.. som har mistet litt troen på egne ferdigheter.. ehm.. som ikke evner å se noe bra.. ved trening eller ved egne prestasjoner.. hvor jeg går inn å kun spør om hva som har vært bra, altså skal ha tre ting som har vært bra i dag.. på trening.. hva var du bra på? Ehm.. det er noe jeg har begynt med evaluering etter kamp som trenger to dager.. for å komme tilbake med tre ting som var bra..*

*K: ja..*

*IPR: og det er ganske skremmende..*

*K: ja..*

*IPR: eh.. men når man vi fortsetter så vet de jo, så vet de at jeg kommer med spørsmålet, så etter hvert så kommer de av seg selv, og når jeg kommer dit da.. hvor de liksom.. og da av med grunn så venter jeg.. når det begynner liksom å snu eller jeg ser det har snudd, venter med å spørre og da kommer det liksom skal du ha de tre tinga eller? (smiler)*

*Intervensjon: Nevn tre positive ting.*

Hun nevner her hvordan enkelte som har hatt mange skuffelser sliter med å finne tre positive ting fra trening eller fra egne prestasjoner. Den negative følelsen av ikke å ha fått til blir så sterk at den svartmaler heler situasjonen. Her viser hun til en framgangsmåte som endrer humøret til spilleren, og spilleren begynner å evaluere mer balansert. Når følelsen ikke blir så overveldende lengre, kan spilleren begynne å evaluere seg selv mer objektivt, og den kan begynne å se på detaljene som kanskje må endres for at det skal bli en mer innholdsrik prosess som igjen vil påvirke læringen spilleren sitter igjen med. Tar en utgangspunkt i selvdiskrepansteorien (Higgins, 1987) så forklarer han at denne diskrepansen oppstår når det faktiske selvet ikke matcher det ønskede selvet og den forventede selvet. Det skulle kunne være rimelig å anslå at å få spillerne til å finne tre positive ting fra treningen vil svekke diskrepansen, og følelsen av match mellom selvene vil være større. Da slipper de negative følelsene som kommer i kjølvannet av diskrepansen. Med bakgrunn i Boone med flere (2015) vil en kunne forstå at grubling over negative situasjoner vil kunne skape en trussel beredskap i oss selv som snevrer inn både vår oppmerksomhet og handlingsrepertoar. I følge Twohig (2012) vil ACT terapeuter har fokus på den funksjonelle konteksten, fordi den relasjonelle konteksten ikke kan avlæres når den først har blitt lært inn. Den funksjonelle konteksten der stimulus opptrer i kan endres, ved å la stimulus være. Dette eksemplifiseres med at ACT vil arbeide med å få personen til å oppleve tankene sine på en måte som ikke ødelegger for hans handlinger, mens innholdet i tanken kan forbli den samme. I dette tilfellet vil en altså jobbe med å endre på forholdet til de tankene en har om sin prestasjon.

*Læring og tilbakemelding*

Tidligere i studien husker vi hvordan Spiller 1 ønsket så sterkt at andre skulle ha troen på han, og spesielt treneren. Hans nye trener, Trener 2 fant et spennende fenomen vedrørende Spiller 1.

*K: tenker du rundt Spiller 1 når han er mer forsiktig, når han er forsiktig og tar tilbakemeldinger og er forsiktig hvor tenker du konkret at læringa stopper?*

*T2: Ehm.. det der er jo alltid vanskelig føler jeg med de fotballspillerne, for noen ehm Arne Støren du husker jo han (latter), verdens mest lærevillige fyr da, men (ruller med hånda mot hodet) der burde du vært der.. men da er det 10 ganger han er der, men 5 av de gangene burde han være et annet sted..*

*K: ja..*

*T2: men på en måte litt sånn..*

*K: blir han overflink, eller på en måte at han..*

*T2: Han er ikke helt Arne Støren! (Viser med hendene) Det er litt vanskelig å vite hvor det stopper hen. Når vi går igjennom ting og, han er.. jeg opplever Spiller 1 som veldig lærevillig, ehm.. men det er.. det er litt vanskelig å skjønne, å vite hvor det stopper.. om det går på forståelsen hans eller om han blir så opptatt av å gjøre tilbakemeldinga riktig, for å ta Anders Støren eksemplet på en måte..*

*K: jaja..*

*T2: Så veldig opptatt av å bli gjøre trenerne rundt.. Så akkurat hvor han er hen der det har jeg ikke blitt så godt kjent med han til at jeg kan skille sånn..*

Trener 2 her snakker om en spiller som vi hadde sammen i en tidligere klubb. Spilleren var så opptatt av å blidgjøre trenerne at han prøvde på de tingene trenerne ba han om å prøve på selv når det ikke var fornuftig at han gjorde det. Vi ser her at han trekker paralleller mot Spiller 1 her. Jeg mener at det ikke er unaturlig å se dette i sammenheng med hans ønske om at treneren skal ha troa på han. Kanskje han prøver så hardt å få troen hos treneren at han mister sin egen dømmekraft. Han gjør ikke det som er fornuftig i situasjonen, men i større grad blindt det han tror treneren mener han skal gjøre. I følge Dweck (2007a) var de konstante innstillingene engang i tiden nyttig for barnet. Det fortalte dem hvem de var, og var en god oppskrift på selvtillit og hvordan bli elsket. En annen vinkel som kan gi mening rundt dette fenomenet er impression management. Klotz med flere (2018) forteller om innsmisking. Her viser forskningen at personer som bruker smisking og som gjør tjenester for å bli bedre likt, får høyere prestasjonsevaluering enn de som ikke bruker dette. Her må en også ha kunnskap om hvordan dette skal brukes. Den som smisker, møter også på smiskerens dilemma. Smiskeren må være klar over at de i overordnede posisjoner er sannsynligvis overvåken i forhold til tjenester som blir tilbudt, komplement eller andre handlinger som de med mindre makt enn dem bruker. Dermed må denne type innsmisking virke genuin for at den skal ha en effekt på de overordnede, og vil også kreve selvkontroll. Innenfor innsmisking faller også bekrefte andres meninger inn. Det kan hende at Spiller 1 ønsker så sterkt å gjøre et godt inntrykk og hans evne til å skjule dette ikke er godt nok, det kan hende at trener 2 ser dette. Her ønsker Spiller 1 å framstå som en person som er lærevillig, men er det å lære det viktigste her, eller er det å bli likt av sine trenere som er viktigst? Jeg mener at dette kan være en del av en falsk vekst innstilling. Spiller 1 framstår som lærevillig, men motivet er å bli likt. I sitatet under ser vi at spiller 2 mener at han kan lære av alle.

*K: Tar du tilbakemeldinger fra alle eller er det noe du ikke tar tilbakemeldinger i fra?*

*S2: Jeg tar tilbakemeldinger fra alle.. (nikker) Det.. Jeg synes det er alltid noe man kan lære av andre.. så.. (Drar på skuldra).*

Dette samsvarer ikke helt med hvordan Trener 2 opplever Spiller 2. Han opplever at han ikke kommer igjennom med tilbakemeldinger til spiller 2. Jeg ber trener 2 eksemplifisere hvordan han opplever Spiller 2s manglende evne til å ta tilbakemeldinger.

*K: kan du eksemplifisere det..*

*T2: I dag og på.. vi jobber en del.. noen sånne spesifikke løp inn i boksen da, hvor spissen skal inn på første.. også ender opp med at.. det er dårlig legg (ler) det er jo ikke hans skyld.. veldig mye. Også snakker vi om hva han må gjøre når forsvarerne kommer veldig langt ned (viser med hendene), og da må de komme seg foran stopperen, hvis det er rom så kan du på en måte smette inn bak og kan få den der.. ehm.. men da.. ehm.. i dag så ender det opp med at han gjør noe annet da.. for at han skal få ballen, men også da blir han stående*

*K: Ja.*

*T2: Så da blir han stående så han ødelegger jo rommet på midtbanen vår, sånn fordi at han skal få ballen.. også sier jeg.. nå går du i samme rommet nå må du følge med, og da er det litt sånn (Slår ut med hendene) da er det liksom meg, jeg får ikke.. litt sånn egosentrisk tilnærming, samtidig som du kan få litt den derre døra og (bruker handa foran ansiktet) i forhold til tilbakemeldinger..*

Vi har sett tidligere hvordan kulturens innflytelse på de mentale innstillingene kan være (Murphy & Dweck, 2010). Det er sannsynlig at Spiller 2 har plukket opp frasen at det er alltid noe man kan lære av andre fra den kulturen som klubben er i ferd med å bygge opp. Vi så allerede i den innledende bestillingen IPR gjorde for å kategorisere spillere som kunne ha en konstant innstilling at det å ha problemer med å ta tilbakemeldinger kunne være et tegn på en konstant innstilling. Forskningen til Cutumisu (2019) forteller at personer med en vekst innstilling vil kunne nytte gjøre seg av tilbakemeldingen som de får, og Kammarth og Dweck (2006) opplyser om at vekst innstilling også har en åpenhet i forhold til kritikk og uenighet, da de mener de kan vokse på dette. Spiller 2 kan kanskje ha skjønt dette til en viss grad, men i praksis viser han ikke denne holdningen. Jeg mener derfor at dette kvalifiserer til å være et eksempel i kategorien falsk vekst innstilling.

#### **4.4.3 Mål og motivasjon**

I følge Molden og Dweck (2006) vil de mentale innstillingene skape helt forskjellige motivasjon. I den konstante innstillingen der du bare har en viss mengde talent og ferdighet må du se bra ut hele tiden. Dweck (2007b) poengterer at en vekst innstilling er kontrasten til dette. Her tror man at ferdigheter kan utvikles. Derfor er også

motivasjonen og målet og gjøre dette. Her er gevinsten sett på som å være læringen i seg selv. I dette kapitlet forklarer jeg hvordan spillernes mål kan ses i sammenheng med de mentale innstillingene og hvordan andre relevante psykologiske rammeverk kan forklare både oppførselen og konsekvenser ved en konstant innstilling innenfor mål og motivasjon.

### *Impression management og mål*

Spiller 1 har som mål å bli Norges beste midtstopper for så kanskje bli verdens beste midtstopper. Han svarer at dette vil gi han masse av selvtillit, og økt motivasjon. Vi har sett tidligere i analysen at Spiller 1 er ømfintlig ovenfor behovet om respekt og status, og at andres tro på han er svært viktig. Det å ha et stort resultatmål kan framstille han som en person som har stor tro på seg selv, og som er ambisiøs. Dette kan igjen skape en tanke hos han at han framstår bra, noe som er en del av et konstant tankesett.

*K: ehm.. hvilke mål har du satt deg?*

*S1: Først og fremst å bli Norges beste midtstopper. så etter hvert kanskje bli verdens beste.*

*K: Hvorfor har du satt deg mål?*

*S1: For det er ting jeg har lyst å nå. Når jeg blir 25 år ca..*

*K: Hva tenker du at det vil gi deg.. (sirkelbevegelse med hendene).*

*S1: Tenker at det vil gi meg mer motivasjon.. og jobbe mot det.*

*K: Og når du oppnår målet.. Hva tenker du at det vil gi deg da?*

En ser også at selvpromotering er en del av et større fenomen som på engelsk kalles «impression management». Impression management er definert som en handlinger som individer bruker for å oppnå ønskede bilder i andres åsyn (Barrick, Shaffer, & DeGrassi, 2009). Et positivt biprodukt av denne handlingen er at den kan føre til ønskede ansettelser for individet som bruker dette, mens det ofte blir sett på som lite passende i de fleste kontekster. Det kan være en taktikk Spiller 1 bruker som selvpromotering nemlig det å vise at han har store mål og ambisjoner. Det kan også være at Spiller 1 tror han må bli så god for å få den respekten han fortjener. Innenfor det konstante tankesettet ligger også betinget kjærlighet (Dweck, 2007a), nå har jeg gjort slik som dere ønsket, vennligst elsk meg! Spiller 2 har ikke et fullt så høyt mål. Det kan hende at han også tenker at det er mer voksent å ha et litt mer realistisk mål. Det kan også være at han har en annen forståelse av «impression management» enn det Spiller 1 har. I følge Berman, Levine, Barasch og Small (2015) er skryte dilemmaet noen en bør være oppmerksom på innenfor impression management. Der selvkontroll er svært viktig når en skal drive

med selvpromotering. Her må en kunne promotere sine ferdigheter åpent nok til at de blir lagt merke til, samtidig unngå å skape et uønsket bilde der man framstår som arrogant. I sitatet under ser vi hvordan spiller 2 forteller om sine mål med fotballen.

*S2: Ja, jeg har mål, innenfor fotballen?*

*K: Ja*

*S2: Om å bli profesjonell, leve av fotball..*

*K: Ehm.. hvorfor har du satt deg mål?*

*S2: Hvorfor jeg har satt meg det målet?*

*K: mm..*

*S2: Fordi det er fotball, jeg trives med det, og jeg har gjort det siden jeg var liten, og det er noe jeg vil leve av da.*

*K: mm..*

*S2: Og jeg synes det er gøy og..*

*K: Ja.. Du synes det er gøy og..*

*S2: Ja..*

*K: Ja.. Hva tenker du om du ikke oppnår målet?*

*S2: Hvis jeg ikke oppnår målet så tenker jeg i alle fall å jobbe med noe innenfor fotball.*

*K: mm..Så du er glad i fotballen?*

*S2: mm.. (nikker)*

*K: Bra..*

*Høye mål og vår kognitive kapasitet.*

Spiller 1 har et veldig høyt mål. En av utfordringene med et høyt mål kan være mennesker begrensede beviste kognitive kapasitet. Når disse ressursene blir prioritert mot å oppnå et spesifikt resultat under de innledende stadiene av læring, istedenfor for å finne måter å løse oppgaven på vil prestasjonen lide. En potensiell bakside av denne måten å sette mål på er at mennesker kan fokusere på de negative konsekvensene ved å feile istedenfor oppgave relevante måter å oppnå målet (Brown & Latham, 2002). Vi ser at Spiller 2 har mål om å bli profesjonell fotballspiller, og leve av fotball. Han sier selv at han trives med fotball og at det er gøy, om han ikke blir profesjonell fotballspiller vil han jobbe innenfor fotballen. Her ser vi at motivasjonen virker annerledes, han hevder at han ønsker å bli profesjonell for andre grunner enn det Spiller 1 oppgav. Dette kan være fordi han har blitt eldre, og kanskje har fått en forståelse av at det finnes mer stabile motivasjonsstrategier enn å bli best, Spiller 2 har også opplevd å bli flyttet fra en

eldre gruppe til en yngre gruppe, og har opplevd motgang ved flere anledninger allerede. Dette kan også ha påvirket målet hans.

*Skifte mellom læring og resultat.*

I Dweck (2000) forskning er det signifikante forskjeller i forhold til hvem som velger prestasjonsmål istedenfor læringsmål. Har du en konstant innstilling vil du foretrekke prestasjonsmål, mens personer med vekst innstilling vil foretrekke læringsmål. Hun opplyser om at et prestasjonsmål er et mål som handler om å få positiv bedømmelser på din kompetanse, og unngå og få negative. Et læringsmål handler om å øke din kompetanse. Dette reflekterer en lidenskap etter å lære nye ferdigheter, mester nye oppgaver eller forstå nye ting, altså en lidenskap etter å bli smartere! Vekstorienterte personer har ingen problemer med å skifte mellom prestasjonsmål og læringsmål når det er nødvendig. Det å ha et så stort mål og fokus på dette skaper utfordringer når du gjør feil. Da vil utfordringen bli at du validerer deg selv, istedenfor å søke utvikling og læring. Fokuset vil gå dit, og læringen vil stoppe opp. De som foretrekker prestasjonsmål, blir hjelpeløse ved feil. Det er ikke det at Spiller 1 ikke har læringsmål, men utfordringen ligger i fokuset på prestasjonsmålet, og hva det vil gi han. Dette vil altså gi han mer motivasjon, mener han. Han vil i så fall være ytre motivert, noe som gjør at han ikke gjør dette for gleden av aktiviteten, men for å få en belønning. Belønningen her vil være masse selvtillit, mer motivasjon og selv om han ikke nevner dette her, tilfredsstillelse av behovet for å bli respekter av andre.

*K: Ok.. Hva er suksess for deg ?*

*S2: Suksess, for meg er det når jeg når mine mål.. Setter jo både langtidsmål og bli profesjonell da, men setter kortidsmål også..*

*K: Mm.. Har du mest fokus på de kortsiktige eller langsiktige måla?*

*S2: Akkurat nå har jeg mest fokus på de kortsiktige.. for det er de som kan føre meg til de langsiktige..*

*K: ja.. Er det noen ganger du føler at de langsiktige kan bli forstyrrende for deg?*

*S2: Nei... tenker ikke så mye på de egentlig..*

*K: Du har mest fokus på det som er nært i tid..?*

*S2: Ja.. mm..*

Vi ser her at spiller 2 har fokus på målene som er nærmere i tid. Han mener selv at de langsiktige målene ikke er forstyrrende på han. Skal vi tro at spilleren formidler det som han virkelig opplever her så vil han kunne gå inn i kategorien innenfor vekst innstilling. Der disse ikke har noen problem mellom å skifte mellom læring og prestasjonsmål.

### *Indre og ytre motivasjon*

Det hevdes igjennom forskning (Pedersen, 2002) at motivasjon i idrett kan være todelt, altså både indre og ytre samtidig. Når mennesker opplever at de er engasjert i idretten av ytre grunner som penger eller premier vil den indre motivasjonen forsvinne. Den neste utfordringen som oppstår om motivasjonskilden er ytre dominert, er når de ytre belønningene forsvinner. Da vil en oppleve et dropp i motivasjonen, fordi motivasjonskilden har skiftet. Hva vil skje med Spiller 1 over tid om tankene om å bli verdens beste forsvinner, vil han da fortsette å spille fotball?

*K: Ehm.. Hva er det som motiverer deg?*

*S1: Det er egentlig.. er det ikke så langt å komme for å bli best da.. men det er liksom å gjøre det da.. så.. (nikker litt) tanken på å bli veldig god da..*

*K: Er det andre ting som motiverer deg da.. som i spillet eller i hverdagen.. eller er det bare det å bli best som motiverer deg?*

*S1: Å gå på trening kan motivere meg litt.. det kan gjøre at jeg blir bedre.. .*

*K: mm.. Så når du sier at det motiverer deg litt.. hvor tenker du at du henter mesteparten av motivasjonen din i fra?*

*S1: At de fleste.. eller mange har troen på meg da.. på at jeg kan klare det..*

Spiller 2 forteller videre at det ikke bare har vært moro å gå på trening, han forteller også om at han har «ofret» mye for å være der han er i dag. Det å ofre noe vil kunne forstås som at du ville helst gjort noe annet enn det du gjorde da, men fordi det vil kunne gi deg noe på sikt gjør du det istedenfor. Dette vil kunne bli karakterisert som en ytre motivasjon for å gjøre aktiviteten.

*K: Hva har du gjort for at du er der du er i dag?*

*S2: Hva jeg har gjort.. Jeg har trent masse, jeg har ofra veldig mye for fotballen egentlig.. Helt siden jeg var liten har jeg bare trent på ja.. I barndommen min har jeg valgt å trene framfor å gå på bursdager å sånt..*

*K: Den treninga du har gjort, har du gjort det fordi du har hatt lyst til det, eller har det vært slik at du føler at du må?*

*S2: Litt av begge deler egentlig..*

*K: Mm..*

*S2: Jeg har jo lyst til.. det er forskjellig fra gang til gang..*

### *Falsk vekst innstillinger, målsetninger og ofre*

En av misforståelsene som konseptet falsk vekst innstilling (Dweck, 2017) inneholder er å forteller barna at de kan gjøre alt, uten å hjelpe dem med å få de ferdighetene de



trenger eller finne de ressursene de trenger for å utvikle seg. Spiller 1 har gått til mentaltrenerne før, og det å bli verdens beste er en meget stor oppgave og utfordring. Hvis de som har satt målsetningene sammen med spiller 1 ikke vet hvilke ferdigheter og ressurser som kreves for å bli verdens beste, vil denne måten å sette målsetning sammen med spilleren falle inn i kategorien falsk vekst innstilling. Målsetningsforskningen (Brown & Latham, 2002) forklarer hvordan høye prestasjonsmål kan gå på bekostning av læring av ferdigheter. Jeg stiller spørsmål om det å sette seg et slikt høyt mål, og ha fokus på dette er en fornuftig strategi?

Spiller 2 forteller at han har ofret veldig mye for fotballen. Det kan hende at det han svarer er sant, og at han faktisk har følt det som et offer å trene fotball istedenfor å gå i bursdag. Jeg mener at en frase som å ofre ofte brukes i fotballen for å illustrere at du virkelig har jobbet hardt, og at du har fortjent å være der du er nå fordi du har ofret ting på veien. Jeg mener at dette kan gå inn i kategorien falsk vekst innstilling. Da det blir viktig å promotere at du har ofret noe for å være der du er i dag. Hvis det å ofre også er knyttet opp mot ytre motivasjon, vil jeg også bringe fram spørsmålet; Er det fornuftig å ha en frase som går på å ofre sirkulerende rundt i utviklingsmiljø, uten at det nødvendigvis må ses på som et offer?

#### **4.5 Generell diskusjon**

Det å forske på hvorvidt det har vært en endring av mentale innstillinger blant unge utøvere som har vært igjennom en intervensjon, viste seg å være en mer kompleks og utfordrende enn jeg først hadde tenkt. Gjennom hele prosessen med oppgaven fant jeg situasjoner og oppførsler både trenerne og spillerne som kan være viktige katalysatorer for på mest mulig måte belyse viktige deler av en endringsprosess, og gi en dypere forståelse i å forske på endringsprosessen innenfor en person.

Begge spillerne hadde sine unike og komplekse personligheter. I kartleggingen av dette trenger IPR både relevant erfaring og kunnskap. Hennes kunnskap om menneskets psykologiske prosesser, inkludert de mentale innstillingene gir henne et grunnlag for å kunne observere spillernes handlinger, og vurdere dette opp mot sin kunnskap og erfaring. ACT (Hayes et al., 2012) ble brukt som et teori for å forstå hvordan IPR arbeidet i spillernes kontekst for både kunne innhente informasjon, men også få tilgang til å påvirke prosessene til spillerne. På denne måten kan en plassere IPRs rolle innenfor praksisfellesskapet (Ronglan, 2010).

For å forstå endringsprosessen er det avgjørende å forstå konteksten, og hvordan de mentale innstillingene fungerer i praksis. Vella med flere (2016) hevder at de mentale innstillingene ikke er en dikotomi, og at det vil være riktiger å måle de to innstillingene som to separate enheter. Den konstante innstillingen kan bli utløst av en situasjon, og de er dynamiske. De mentale innstillingene er også domenespesifikke. Dette kan bekreftes i et funn hos spiller 2 som skiller mellom om du kan utvikle talent og mentalitet. Ut ifra dette og mine refleksjoner fra oppgaven mener jeg at de mentale innstillingene må forstås i en større sammenheng og en større kontekst for å forstå enkelt menneskenes handlinger og oppførsel.

Det er mange karakteristikk, strategier og situasjoner som kan gi signaler til IPR om hvilken mental innstilling personen har. Et annet studie om avvisning Downey og Feldman (1996) ble brukt i oppgaven, for å gi et mer komplett bilde av Spiller 1. Selv om dette ikke er en del av de mentale innstillingene kunne dette være med på å forklare spiller 1s sensitivitet til feil og tilbakemeldinger, og være et viktig bidrag for å belyse relasjonen mellom trener 1 og spiller 1. I studiet kommer det fram at spiller 1 kan være sjenert, ha dårlig selvtillit, manglende glede ved fotballen, mangle gode strategier for å håndtere feil. Spiller 1 har også ekstremt høye mål, noe som kan gå utover prestasjonen og læringen (Brown & Latham, 2002). Spesielt om personen har en konstant mental innstilling. Det kommer også fram at spiller 1 kan bruke ineffektive strategier når det gjelder positiv tenking (Tod et al., 2011).

Spillernes alder er også en faktor påvirker hvorfor intervjuene og resultatene ble som de ble. Spillerne går igjennom store endringer i ungdomsårene. Blant annet er behovet for status og respekt større enn når de er barn. Hvordan de blir behandlet og snakket til er viktigere enn tidligere. I praksisfellesskapet (Ronglan, 2010) forklares det hvordan maktposisjoner og innflytelse er en del av fotballaget. Denne kan forrykkes av blant annet spilletid, for disse spillerne flytting til et høyere nivå, eller flytting til et lavere nivå. Statusen til spillerne står på spill.

Det kom tydelig fram av teorien og i resultat delen at det er viktig å framstå på en god måte. Impression management (Klotz et al., 2018) trekker fram dette fenomenet, og forklarer hvordan dette blant annet brukes for å promotere seg selv i jobbintervjusituasjoner og hvordan smisking og tjenestegjøring er virkemidler som brukes for å framstå bra i andres åsyn. Dette synliggjør deler av den motstanden og den

utfordringen IPR kan møte når man skal endre mental innstilling. Andre fenomener som påvirker hvordan spillerne framstår kan tilskrives de mentale innstillingene. Spillere som en vil forandre mental innstilling på fra konstant til vekst kan framstå som lite endringsvillige, og kan fornekte at det er noe som skal endres, eller kan lyge om deres ferdigheter for å unngå å framstå på en mindre god måte. Det er ikke bare dette IPR skal være klar over når en endringsprosess skal starte, men en må også være klar over den falske vekst innstillingen. Der det handler om å snakke i vekstfraser, disse utsagnene forblir med utsagn, og besitter ikke handlingens kraft. Dermed blir dette fraser som brukes for å framstå som vekstorientert. I denne studien så jeg flere utsagn fra spillerne som ble avkrefte av trenerne og IPR. Dette var utsagn knyttet opp til håndtering av feil, positiv tenking, hardt arbeid, tilbakemeldinger, ofre, målsetninger, lære og utfordringer.

Denne kombinasjonen av komplekse fenomener som spillerne er en del av hver eneste dag skal også forstås opp mot relasjonene til eksempelvis trenere, medspillere, foreldre, kjærester, skole, søsken, drømmer, religion, internett og det å være en offentlig person, disse dimensjonene har større eller mindre betydning for hver enkelt. Et studie av Castiñeira og Lozano (2012) ble referert til for å forklare viktigheten av å balanse mellom fritid og den arenaen du skal prestere på. Dette kan gi et komplementerende syn på viktigheten av å ha de forskjellige dimensjonene av identiteten i balanse. De er også en del av en større kultur som har påvirket dem igjennom hvordan hva som har blitt verdsatt igjennom tilbakemeldinger. Relasjonen til treneren er viktig for spillerne. Det kan se ut som at relasjonen mellom spiller 1 og trener kan være meget krevende, og kanskje ikke så konstruktiv. Dette kommer fram igjennom karakteristikkene til spiller 1, men vises også med svarene trener 1 gir. Der han forteller at han ikke har troa på at spiller 1 kan bli en toppspiller. Han danner også et stereotypisk bilde av unge norske fotballspillere. Der han avskriver deres muligheter for å bli toppspillere. De mentale innstillingene påvirkes også hvordan reaksjoner på feil er. Hvis reaksjonene til trener 1 ovenfor spiller 1s feil virker som avkrefte på hans ferdigheter vil dette være med på å forsterke den konstante mentale innstillingen. Det viser seg at kulturen har en viktig betydning for hvordan de mentale innstillingene dannes og vedlikeholdes. Dette kan bekreftes av Canning med flere (2020) der man har funnet ut at organisasjonens mentale innstillinger relateres til bedriftskulturen. I den samme studien ble det også klart at ledernes oppførsel er svært viktig med tanke på hvordan de mentale innstillingene blir

influert. Ut fra dette mener jeg at relasjonen mellom trener 1 og spiller 1 er sentral med tanke på hvordan de mentale innstillingene influeres.

IPRs posisjon som leder er viktig for å influere de mentale innstillingene. I dette studiet om det fram at trener 1s innstilling var konstant innenfor bedømming av personlighet, samt at han dannet et stereotypisk bilde av norske spillere. Dette peker på viktigheten av å påvirke ledere og andre nøkkelpersoner når en ønsker en endring av de mentale innstillingene. Trenerne med en konstant innstilling og reaksjoner på feil som virker avkrefteende på spillernes syn på deres evner vil forsterke den konstante innstillingen hos spillerne.

Intervensjonene som ble gjennomført var det vanskelig å få målt noen effekt på. Trenerens mentale innstillinger var en utfordring for å få en valid bedømming av prosessen, samt de overnevnte faktorer gjorde at det ikke er noen grunn til å konkludere med noe som helst av endringer i denne studien. IPRs intervensjoner gav allikevel en demonstrering av hvilke framgangsmåter som kan brukes når en ønsker å endre de mentale innstillingene, og andre psykologiske prosesser som det kan være viktig å forstå i sammenheng med endringsforsøkene.

Hvordan spillere håndterer feil er et av hovedtemaene i intervensjonen. Hvordan feil håndteres er viktig under kampens gang, men det er også viktig i etterkant når prestasjonen skal evalueres. Når du gjør feil kan det igjennom den konstante innstillingen bli en del av identiteten din. Da er feil noe du vil unngå, i vekst innstillingen ses feil på som en naturlig del av det å lære. Det er også forskjell på oppmerksomhetsstilene til de forskjellige mentale innstillingene. Da personer med en konstant innstilling i hovedsak er opptatt av om de hadde rett eller feil, retter også personer med en vekst innstilling oppmerksomheten sin mot begrunnelsen av hvorfor noe var rett eller feil. Dette skaper naturlig nok utfordringer når spilleren skal evaluere. Det kan virke som at humør er en utfordring når det skal evalueres, og at både selvdiskrepans (Higgins, 1987), og forklaring på hvordan vår bevissthet fungerer ved faktiske farer og hvordan disse farene kan oppleves sanne, selv om disse kun oppleves igjennom tanker og følelser. Dette vil hindre psykologisk fleksibilitet. (Boone et al., 2015). Dweck (2017) forteller også situasjoner som kan få fram den konstante innstillingen hos henne. Disse tre måtene og forstå disse psykologiske prosessene belyser tankevirksomheten på sin unike og utfyllende måte. Disse tankene og følelsene

skaper utfordringer når det skal presteres, og når det skal evalueres i etterkant. Da tanker og følelser som en aller helst vil unnsnippe oppstår.

Disse utfordrende tankene og følelsene som oppstår både under kamp og i etterkant prøver IPR å behandle på forskjellige måter. Hun bruker blant annet en oversikt over kjennetegn ved de mentale innstillingene som hun kontekstualiserer til fotball. Disse presenterer hun for spillerne slik at de kan få en oversikt og relatere seg til disse innstillingene. Dette er en del av prosessen for å endre de mentale innstillingene. Hun forteller de også om viktigheten av å legge fra seg feil raskt. I resultatdelen viser jeg også til hvordan mindfulness baserte tilnærminger (Pineau et al., 2019) som er kontekstualisert til sport har fokus på nettopp det å legge fra seg feil raskt. Når også forskningen vedrørende mentale innstillinger peker på sammenhengen mellom reaksjoner fra foreldre og feil som barna gjør, så kan denne koblingen være verdt å se videre på.

I denne oppgaven fikk jeg observert hvordan IPR arbeider med endringer i mentale innstillinger. Jeg ønsket å undersøke konteksten spillerne er i og hvordan de mentale innstillingene framstår, hvordan trenerne opplever spillerne sine, og hvordan IPR arbeider for å endre innstillingene. Igjennom denne oppgaven argumenterer jeg for at det er en fordel for spillerne å ha en mental innstilling om vekst. Forskning viser at aktører med stor innflytelse er viktig i formingen og opprettholdelsen av de mentale innstillingene. Det vil være fordelaktig for spillernes utvikling at viktige personer i praksisfelleskapet innehar en innstilling om vekst, og kunnskap om andre relevante tema innen idrettspsykologi. Personene bør ha en «sann» mental innstilling om vekst som viser vekst innstillinger i praksis. Da den falske vekst innstillingen ikke bare er noe som kan inntre hos spillere, men også hos trenere og ledere. Foreldre er også viktige bidragsytere, og det er en fordel om de vet hvordan tilbakemeldinger bør gis for å forsterke en mental innstilling om vekst. I en sport som fotball som er så det er så sterk konkurranse i, og muligheten for å bli profesjonell er relativt liten trenger en å kunne kontinuerlig utvikle seg og ta til seg læring. Det er en fundamentalt forskjellig måte å håndtere et utviklingsløp med de forskjellige mentale innstillingene. De mentale innstillingene kan være med på å bidra til enda mer robust mental helse, og gi spillerne større muligheter til å nå enda høyere nivå. Bevissthet rundt de mentale innstillingene kan gi et konkurransefortrinn innenfor spillerutvikling.

## **4.6 Studiets begrensninger**

Studiet kunne ha blitt gjennomført på mange andre måter med sine styrker og svakheter dette ville ha medført. Spillerne i studiet kom fra forskjellig bakgrunn, og hadde opplevd forskjellige situasjoner i karrieren sin. Den ene hadde blant annet blitt flyttet fra et eldre lag til et yngre lag, og den andre hadde alltid opplevd å være best. Selv om begge situasjonene innebar noe som kan tolkes som tilbakeslag er det forskjellige situasjoner. Spillerne hadde også vidt forskjellige personligheter. Den ene var mer tilbaketrukket, mens den andre var veldig aggressiv i møtet med egne og andres feil. Studiet kunne ha vært gjort snevrere for å gå mer i dybden på enkelte karakteristikker. Samtidig ønsket jeg å eksplorere en kontekst som det ikke var gjort noe forskning på fra før av. To så vidt forskjellige personligheter gav meg et større spenn på å forske på hvordan de mentale innstillingene fant sted. Det var også vanskelig å lage en god tidsplan på studiet da IPR var i utlandet i store deler av perioden. I løpet av forskningsperioden ble også en spiller tatt ut av forskningen fordi han ikke passet kriteriene. Fortolkningen endret seg også underveis i studiet, da den falske vekst innstillingen ble mer relevant, og andre mekanismer ble viktigere i forskningen. Trenerens mentale innstilling gjorde det også at det ble vanskelig å bruke disse som referanse personer for hvorvidt endring hadde funnet sted. Den ene hadde karakteristikker som tilsier en innstilling som er konstant innenfor det relevante domenet. Den andre var relativt ny i gruppa, og var mer vag i sine uttalelser. Styrken ved dette var at det ble tydelig at samspillet mellom trener og spiller er en viktig brikke i endringen og forklaringen av de mentale innstillingene. Ved en større erfaring og kunnskapsbase kunne jeg ha brukt meg selv som observatør med tanke på spillernes mentale innstillinger, eller brukt IPR i større grad. En av utfordringene med kvalitativ forskning er forskerens egen fortolkning. En test av egne mentale innstillinger kunne vært gjort før forsøket startet for å ha funnet ut av dette. Det ville ha gjort forskningen bedre. Studiet gav et innblikk i framgangsmåter som IPR brukte for å endre de mentale innstillingene. Intervensjonen kunne ha vært standardisert med tydelig avklarte metoder i forkant. Jeg ønsket også å finne ut hvilke metoder som kan brukes, derfor mener jeg at for dette formålet var det viktig å se hva som ble gjort. Intervjuene som ble gjort av spillerne, gav i større grad en indikasjon på hvordan de ønsket å framstå, og ikke hvordan nødvendigvis det var i virkeligheten. Enkelte av sitatene i resultatdelen ble litt lange. Det var vanskelig å forkorte disse ned, da jeg var ute etter å fremme dialogen

som kom fram i intervensjonen mellom IPR og spillerne. Jeg vurderte det som formålstjenlig å kutte ned så mye som mulig uten å miste essensen.

I følge Braun med flere (2016) var en av svakhetene ved tematisk analyse at den var dårlig avgrenset, og lite anerkjent, men likevel brukt hyppig som en kvalitativ analyse metode innenfor psykologi. I Braun og Clarke (2019) hevder man at metoden er mye mer avgrenset og blitt mer anerkjent innen sport og treningsforskning, men der er fortsatt begrensninger og forvirring om hvordan metoden skal brukes.

Det hevdes at det finnes både gode og dårlige eksempler fra sport og treningsforskning, der dårlige kjennetegnes med. 1) Man lager blandinger av denne tilnærmingen som ikke er teoretisk forankret, med grounded theory teknikker og/eller måling av kode relabilitet. 2) Man behandler tematisk analyse som en måte og tilnærme seg på. 3) forvirrende sammenfatninger av datadomener eller overskrifter med fullt realiserte tema. De hevder at følgende punkter er viktige for å forbedre framtidig bruk av tematisk analyse:

- Vær eksplisitt, målrettet og tankefull i bruken av metode og teori.
- Antagelser og posisjoner er alltid viktige deler av kvalitativ forskning. Når du skal gjøre en refleksiv metode er det viktig å forstå dette for så å bryte dette ned. Det er en god øvelse og klargjøre hva du antar, for så å se om det har noen påvirkning for det du forsker på.
- Det er forskjellige framgangsmåter med tematisk analyse, disse er ikke nødvendigvis kompatible med hverandre. Det å være klar over dette, vil gjøre at en kan unngå forvirring og mismatch mellom konsepter og gjennomføringen.
- Bruk en tematisk analyse som passer for ditt forskningsformål og din analytiske sensibilitet (teoretiske og konseptuelle rammeverk).
- Kvalitet er viktig, forstå hva du gjør, hvorfor du gjør det, og forstå kriteriene for å gjøre det på en god måte, er essensielt for å gjøre refleksiv tematisk analyse på en god måte.

Studiets åpenbare styrker er nærheten til konteksten. Der en får innblikk i hvordan IPR jobber, og hvordan spillerne handler og oppfører seg i forhold til forventet kultur.

Hvilke fotballspesifikke situasjoner aktørene havner i blir også beskrevet godt. Her får man innblikk i relasjonene mellom spillere og trenere, og metodetriangleringen gjør at en får observasjoner fra flere forskjellige aktører. Dette gir en mulighet for å se det som blir presentert opp mot hverandre, og det gir en mulighet for å tolke hvorfor personene

svarer slik som de svarer. Denne framgangsmåten gjorde det mulig å få innsikt i hvordan de mentale innstillingene både framtrer som en falsk vekst innstilling, men også innblikk i trenernes mentale innstillinger og hvordan dette påvirker deres bedømming av spillerne.

#### **4.7 Videre forskning**

Det er skrevet mye om de mentale innstillingene, også innenfor sport er det skrevet en del. Jeg mener det er stor fordel ved å fremme en vekst innstilling. Jeg mener derfor det bør forskes videre hvordan kulturen, ledere, trenere, medspillere og idrettspsykologiske rådgivere påvirker spillere. Feltet trenger også forskning på hvordan mindfulnessbaserte tilnærminger kan påvirke de mentale innstillingene, og hvordan konkrete metoder endrer de mentale innstillingene. Finnes det noen framgangsmåter som har større effekt enn andre? Den falske vekst innstillingen bør også forskes videre på hos alle aktører som påvirker spilleren. Hvordan utviklingsfraser finner vi som kan være villedende? Hvilke feiltolkninger av teorien om de mentale innstillingene finner vi i fotballmiljøet? Tidsaspektet ved endringene bør også ses nærmere på. Når en først har oppnådd bevissthet rundt de mentale innstillingene, hvordan kan man da både som aktører i miljøet, og igjennom konkrete metoder opprettholde vekst innstillingene i så stor grad som mulig?

#### **4.8 Praktiske implikasjoner**

I lys av det jeg har funnet i denne oppgaven, mener jeg det vil være fordelaktig å iverksette en implementering av kunnskap og oppfølging om de mentale innstillingene. Kunnskapen om disse innstillingene bør bevisstgjøres for ledere, trenere, foreldre og spillere. Spesielt trenere og foreldre bør være hvilke konsekvenser adferd og tilbakemeldinger har ovenfor spillerne og de mentale innstillingene. Foreldre har en viktig plass i spillernes liv. Det viser seg at tilbakemeldinger starter å forme de mentale innstillingene allerede fra 14 måneder ut i barnets liv. En tidlig bevisstgjøring av foreldre bør kunne gi fordeler både i fotballen, men også ellers i livet. Det finnes allerede programmer som tar sikte på å endre de mentale innstillingene i skoleverket. Dette kan kontekstualiseres til fotballen for både ledere, trenere, foreldre og spillere. Hvis aktørene i kulturen er bevisste på hva de mentale innstillingene er, og hvordan de skapes kan de skape den sterkeste måten å skape og opprettholde en mental innstilling om vekst, nemlig igjennom kulturen de bygger opp og videreformidler.



## Referanser

- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 113-125. doi:10.1006/jesp.2001.1491
- Barrick, M. R., Shaffer, J. A., & DeGrassi, S. W. (2009). What You See May Not Be What You Get: Relationships Among Self-Presentation Tactics and Ratings of Interview and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, 94(6), 1394-1411. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0016532>
- Beer, J. S. (2002). Implicit Self-Theories of Shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 1009-1024. doi:10.1037/0022-3514.83.4.1009
- Berg, B. L., & Lune, H. (2012). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences* p. 408. Harlow, Essex, England: Pearson.
- Berman, J. Z., Levine, E. E., Barasch, A., & Small, D. A. (2015). The Braggart's Dilemma: On the Social Rewards and Penalties of Advertising Prosocial Behavior. *Journal of marketing research*, 52(1), 90-104. doi:<https://doi.org/10.1509/jmr.14.0002>
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Boone, M. S., Mundy, B., Morrissey Stahl, K., & Genrich, B. E. (2015). Acceptance and commitment therapy, Functional Contextualism, and Clinical Social Work. *Journal of Human Behavior in the social environment*, 25(6), 643-656. doi:10.1080/10911359.2015.1011255
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597.
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 213-227): Routledge.
- Brown, T. C., & Latham, G. P. (2002). The Effects of Behavioural Outcome Goals, Learning Goals, and Urging People to do Their Best on an Individual's Teamwork Behaviour in a Group Problem-Solving Task. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 34(4), 276-285. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/h0087180>
- Butler, R. (2000). Making judgments about ability: The role of implicit theories of ability in moderating inferences from temporal and social comparison information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 965-978.
- Canning, E. A., Murphy, M. C., Emerson, K. T., Chatman, J. A., Dweck, C. S., & Kray, L. J. (2020). Cultures of Genius at Work: Organizational Mindsets Predict Cultural Norms, Trust, and Commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 626-642.
- Castiñeira, À., & Lozano, J. M. (2012). *El poliedro del liderazgo: una aproximación a la problemática de los valores en el liderazgo*: Libros de Cabecera.
- Chen, X., & Latham, G. P. (2014). The effect of priming learning vs. performance goals on a complex task. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 125(2), 88-97. doi:<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.06.004>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Five different approaches*. In: Thousand Oaks, CA: Sage.

- Cutumisu, M. (2019). The association between feedback-seeking and performance is moderated by growth mindset in a digital assessment game. *Computers in human behavior, 93*, 267-278. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.026>
- Dabbs Jr, J. M. (1982). Making things visible. *Varieties of qualitative research*, 31-63.
- Dalland, O. (2018). Metode og oppgaveskriving (6. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Donohoe, C., Topping, K., & Hannah, E. (2012). The impact of an online intervention (Brainology) on the mindset and resiliency of secondary school pupils: a preliminary mixed methods study. *Educational Psychology, 32*(5), 641-655. doi:10.1080/01443410.2012.675646
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343. doi:10.1037/0022-3514.70.6.1327
- Dweck, C. S. (2000). *Self-Theories: Their role in motivation, personality and development*: Psychological Press.
- Dweck, C. S. (2007a). *Mental vekst : et positivt tankemønster - den nye psykologien for å lykkes*. Oslo: Damm.
- Dweck, C. S. (2007b). *The mindset of a champion*.
- Dweck, C. S. (2008). Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Current Directions in Psychological Science, 17*(6), 391- 394. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset Changing the way you think to fulfil your potential* (2 ed.): New York: Ballantine Books, Penguin Random House Ed NCES Video.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256.
- Dweck, C. S., Mangels, J. A., & Good, C. (2004). Motivational effects on attention, cognition, and performance In *Motivation, Emotion, and Cognition* (pp. 55-70): Routledge.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science, 14*(3), 481-496. doi:10.1177/1745691618804166
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 31*, 93-112.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(6), 645-662. doi:10.1016/j.appdev.2003.09.002
- Good, C., Rattan, A., & Dweck, C. S. (2012). Why do women opt out? Sense of belonging and women's representation in mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(4), 700-717. doi:10.1037/a0026659
- Gunderson, E. A., Gripshover, S. J., Romero, C., Dweck, C. S., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. C. (2013). Parent Praise to 1- to 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational Frameworks 5 Years Later. *Child Development, 84*, 1526 - 1541. doi:doi:10.1111/cdev.12064
- Gunther Moor, B., Crone, E. A., & van der Molen, M. W. (2010). The heart break of social rejection: heart rate deceleration in response to unexpected peer rejection. *Psychological Science, 21*(9), 1326-1333.
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). Parent`s view of failure predict children`s fixed and growth intelligence mind-sets. *Psychological Science, 27*(6), 859-869. doi:10.1177/0956797615539727
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 5*(2), 177-201.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976-1002. doi:<https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi:10.1037/0033-295X.94.3.319
- Hong, Y.-y., Chiu, C.-y., Dweck, C. S., Lin, D. M.-S., & Wan, W. (1999). Implicit Theories, Attributions, and Coping: A Meaning System Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588-599. doi:10.1037/0022-3514.77.3.588
- Kammrath, L. K., & Dweck, C. S. (2006). Voicing Conflict: Preferred Conflict Strategies Among Incremental and Entity Theorists. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1497-1508. doi:<https://doi.org/10.1177/0146167206291476>
- Klotz, A. C., He, W., Kai, C., Bolino, M. C., Wei, W., & Houston, L. (2018). Good Actors but bad apples: Deviant consequences of daily impression management at work *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1145-1154. doi:<https://doi.org/10.1037/apl0000335>
- Levy, S. R., Stroessner, S. J., & Dweck, C. S. (1998). Stereotype Formation and Endorsement: The Role of Implicit Theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1421-1436. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1421
- Masters, G. N. (2013). Towards a growth mindset in assessment. *Australian Council for Educational Research*, 1-5.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding "meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development.(Author abstract). *American Psychologist*, 61(3), 192.
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52. doi:10.1037/0022-3514.75.1.33
- Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2010). A culture of genius: How an organization's lay theory shapes people's cognition, affect, and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 283-296. doi:10.1177/0146167209347380
- Nussbaum, A. D., & Dweck, C. S. (2008). Defensiveness Versus Remediation: Self-Theories and Modes of Self-Esteem Maintenance *Personality and social bulletin*, 34(5), 599-612. doi:<https://doi.org/10.1177/0146167207312960>
- Olafsen, E. (2019). Akademiklassifiseringsrapporten. <https://www.eliteserien.no/tjenestekatalogen/sport/akademiklassifiseringsrapporten19>.
- Pedersen, D. M. (2002). Intrinsic-Extrinsic Factors in Sport Motivation *Perceptual and Motor Skills*, 95(2), 459-476. doi:<https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.2.459>
- Pensgaard, A., & Roberts, G. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54-59. doi:10.1034/j.1600-0838.2002.120110.x
- Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Minkler, T. O. (2019). From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 244-254. doi:<https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549639>
- Plaks, J. E., Stroessner, S. J., Dweck, C. S., Sherman, J. W., & Devine, P. (2001). Person Theories and Attention Allocation: Preferences for Stereotypic Versus Counterstereotypic Information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 876-893. doi:10.1037/0022-3514.80.6.876
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of Ability, Achievement Goals, and Individual Differences in Self-Handicapping Behavior: On the Application of Implicit Theories. *Journal of Personality*, 62(1), 67-85. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00795.x>
- Richard, T. (2008). Personal identity in adolescent football players: An explorative study.
- Robins, R. W., & Pals, J. L. (2002). Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change. *Self and Identity*, 1(4), 313-336. doi:10.1080/15298860290106805
- Ronglan, L. T. (2010). *Lagspill, læring og ledelse: om lagspillenes didaktik*: Akilles.

- Rowe, R., Maughan, B., Worthman, C. M., Costello, E. J., & Angold, A. (2004). Testosterone, Antisocial Behavior, and Social Dominance in Boys: Pubertal Development and Biosocial Interaction. *Biological Psychiatry*, 55(5), 546-552. doi:10.1016/j.biopsych.2003.10.010
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:0.1037//0003-066x.55.1.68
- Sampson, H. (2004). Navigating the waves: the usefulness of a pilot in qualitative research. *Qualitative research*, 4(3), 383-402.
- Smith, J. A. (2016). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. In: Sage.
- Thagaard, T. (2016). *Systematikk og innlevelse* (Vol. 4): Fagbokforlaget Bergen.
- Tod, A., Warnock, C., & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25(39), 25,37, 43-47.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. In: ELSEVIER SCIENCE INC 360 PARK AVE SOUTH, NEW YORK, NY 10010-1710 USA.
- Vella, S. A., Braithwaite, R. E., Gardner, L. A., & Spray, C. M. (2016). A systematic review and meta-analysis of implicit theory research in sport, physical activity, and physical education. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 191-214. doi:10.1080/1750984X.2016.1160418
- Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why Interventions to Influence Adolescent Behavior Often Fail but Could Succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101-122. doi:10.1177/1745691617722620

## Vedlegg 1: Intervjuguide spillerne

Spørsmål 1: Hva er ditt forhold til begrepet talent?

Spørsmål 2: Har du et mål?

Spørsmål 3: Hvorfor har du satt deg det målet?

Spørsmål 4: Hva har du gjort for å være der du er i dag?

Spørsmål 5: Når føler du deg bra?

Spørsmål 6: Hva er suksess for deg?

Spørsmål 7: Hva skal til for at du utvikler deg?

Spørsmål 8: Hva motiverer deg?

Spørsmål 9: Hvordan håndterer du utfordringer?

Spørsmål 10: Hvordan håndterer du tilbakeslag?

Spørsmål 11: Hva liker du best av suksess og positive tilbakemeldinger og utfordringer?

Spørsmål 12: Hva er ditt forhold til tilbakemeldinger?

Spørsmål 13: Hvordan ser du på innsats?

Spørsmål 14: Hvordan tror du de beste har utviklet seg?

Spørsmål 15: Hvordan ser du på andres suksess?

Spørsmål 16: Kan alle bli en toppspiller?

Spørsmål 17: Hvilken betydning har foreldre, trenere og lærere hatt på det du tror på i dag?

## **Vedlegg 2: Intervjuguide Trenerne**

Hvorfor valget dere ut de spillerne som dere gjorde?

Hvordan vurderer du utvelgelsen opp mot de mentale innstillingene?

Hvilke endringer har du sett etter intervensjonen?

## **Vedlegg 3: Intervjuguide IPR før intervensjon**

Hvorfor valgte dere ut de spillerne som dere gjorde?

Hva konkret så du når du observerte spillerne?

Hvilke andre situasjoner kan spille inn på mentale innstillingene?

Hvordan vil disse situasjonene påvirke spilleren i hverdagen?

Finnes det andre ting du ønsker å tilføye rundt spillerne før vi begynner intervensjonen?

Kan du fortelle noe om hvordan arbeidsmetode og teknikker du bruker?

Hvordan responderer spillerne på denne tilnærmingen?

Hva endrer seg hos spillerne etter en intervensjon med deg?

Hvilke forskjeller er det mellom 15, 16 åringer og A-lagsspillere når det gjelder de mentale innstillingene?

Hvordan er spillere med en konstant innstilling i medgang og i motgang?

## **Vedlegg 4: Spørsmål til IPR i etterkant av intervensjonene.**

Hva ble sagt til trenerne når de rekrutterte disse spillerne til samtalen? Og hvorfor valgte du disse kriteriene?

Hvorfor tror du de som er i konstant er opptatt av å bevise?

Hvordan kan trenerne og foreldre hjelpe spillerne i å forbli i en vekstorientert tilstand?

Hvilke situasjoner kan skape en overgang fra vekst til konstant? (Foreldre, trenere, lærere, venner, kultur, hendelser?)

Du har nevnt teknikker som ikke dømmende selv-evaluering, og finn 3 ting som er positivt, er det andre teknikker framgangsmåter du bruker?

Hvordan er sammenhenger mellom teknikkene og forståelsen av de mentale innstillingene?

Du nevner at spillere som er i konstant, og har hatt en dårlig kamp, bruker tiden i uka på å bevise at de er gode, og at de prøver kun på de ferdighetene de er gode på fordi de vil bevise, voldsomt forbannet når de ikke får det til, tydelig viser at de gjorde noe dårlig, «safer seg» med at de har litt vondt her og der, eller skylder på en ekstern grunn, hvilke andre signaler kan du se i kommunikasjon og adferdsmønster?

Hvilken betydning har detaljer i sammenheng med de mentale innstillingene?

Hva tenker du om Spiller 1s redsel for at andre skal snakke stygt til han?

Hva tenker du om Spiller 1s selvsnakk?

Hvordan tenker du humør påvirker treningen og evnen til å evaluere, og hva tror du skaper humørsvingninger hos spillerne?

Hva tenker du om måten Spiller 2s sammenligner seg med andre på?

Hvis du kan beskrive fasene i endringene og hvordan du jobber, hvordan er de? Hva vil du si er dine viktigste prioriteringer?

# Vedlegg 5: Godkjenning NSD



Postboks 4014 Ullevål stadion  
0806 OSLO

Vår dato: 29.01.2018

Vår ref: 57096 / 3 / HJT

Deres dato:

Deres ref:

## Vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning § 31

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 14.11.2017 for prosjektet:

57096	How can 16-year-old soccer players in a Norwegian top division club change from a fixed to a growth mindset with the assistance of a sports psychologist consultant?
Behandlingsansvarlig	Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Anne Marte Pensgaard
Student	Klaus Pettersen

### Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er meldepliktig og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av personopplysningsloven § 31. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

### Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Vi forutsetter at du ikke innhenter sensitive personopplysninger.

### Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*



Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet  
Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også  
tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt  
Ved prosjektslutt 20.06.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av  
personopplysninger.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Marianne Høgetveit Myhren

Håkon Jørgen Tranvåg

Kontaktperson: Håkon Jørgen Tranvåg tlf: 55 58 20 43 / [Hakon.T.ranvag@nsd.no](mailto:Hakon.T.ranvag@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Klaus Pettersen, [klaus@rettimal.no](mailto:klaus@rettimal.no)



# Personvernombudet for forskning

## Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 57096

Formålet er å se nærmere på endringsprosessen som finner sted når en spiller går fra konstant til vekst tankesett ved hjelp av en idrettspsykologisk konsulent.

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er i hovedsak godt utformet, men vi ber om at det tilføyes hvilken institusjon som er behandlingsansvarlig.

Utvalget rekrutteres via en idrettspsykologisk konsulent som identifiserer aktuelle informanter og deretter kontakter studenten som distribuerer informasjon til informantene. Personvernombudet anbefaler heller at konsulenten som identifiserer de mulige informantene videreformidler forespørsel om deltakelse, og ber interesserte kontakte student, eller eventuelt ber om å få vedkommendes tillatelse til at student kan ta kontakt.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Det oppgis at indirekte identifiserende personopplysninger skal publiseres. Personvernombudet legger til grunn at det foreligger eksplisitt samtykke fra den enkelte til dette. Vi anbefaler at deltakerne gis anledning til å lese igjennom egne opplysninger og godkjenne disse før publisering.

Forventet prosjektslutt er 20.06.2018. Ifølge revidert informasjonsskriv mottatt 27.11.2017 skal innsamlede opplysninger oppbevares i fem år for etterprøvbarehet i følge Norges Idrettshøgskoles rutiner. Dataene anonymiseres i 2023.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger somf.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lyd- og videoopptak

## Vedlegg 6: Godkjenning etisk komite

Anne Marte Pensgaard,  
Seksjon for coaching og psykologi

OSLO 21. desember 2017

### Søknad 43-191217 – Hvordan endre tankesett ved hjelp av en idrettspsykologisk konsulent

Vi viser til søknad, prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv og innsendt søknad til NSD.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, ble det i komiteens møte av 19. desember 2017 konkludert med følgende:

#### **Vedtak**

*På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig, og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer.*

*Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:*

- *NSD godkjenner prosjektet og at eventuelle vilkår fra NSD følges*
- *Informasjonsskriv/samtykke tilpasses forskningsdeltakerne.*

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Med vennlig hilsen

Professor Sigmund Loland

Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole

**NIH** NORGES  
IDRETTSHØGSKOLE

## Vedlegg 7: Brev til forsøksdeltager

# Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

### *«Hvordan endre tankesett ved hjelp av en idrettspsykologisk konsulent?»*

#### Bakgrunn og formål

Bakgrunnen for denne masterstudien er å belyse hvordan mulige endringer av tankesett kan finne sted. Jeg ønsker å se nærmere på hvordan tankesett spilleren har, og hvordan dette kanskje kan endres i møtet med en idrettspsykologisk konsulent. Hensikten er å få tilgang til de eventuelle endringsprosessene som finner sted i mennesket, og se hvordan disse endringene kan skapes. Ved å få økt forståelse er det trolig at vi kan forske videre på endringsmekanismer, og vi kan i beste fall få operativ kunnskap som kan være med å endre tankesettene hos flere personer.

Kriteriene for å bli tatt ut til studien er at en har igjennom observasjon av idrettspsykologisk konsulent har blitt identifisert som en spiller som har et tankesett som er interessant for studien.

#### Hva innebærer deltakelse i studien?

Studiet inneholder et intervju om tankesett, deretter gjennomfører deltakeren en eller flere samtaler med idrettspsykologisk konsulent, for så tilslutt å gjennomføre et nytt intervju om tankesett og om hvordan samtalen med idrettspsykologisk konsulent var. Det vil bli filmet og det vil bli tatt opp på en båndopptaker. Spørsmålene i intervjuguiden vil omhandle temaer knyttet opp mot læring, motivasjon og situasjoner knyttet opp mot det å være fotballspiller.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Dine personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun forsker og veileder som har tilgang til din informasjon. Det vil brukes et fiktivt navn i oppgaven, navnelisten som beskriver hvem som er de forskjellige falske navnene vil bli oppbevart på en annen plass enn der resten av datamaterialet oppbevares. Det er lite sannsynlig at personene vil bli gjenkjent i publikasjonen, også andre personer som blir nevnt i intervjuene vil bli anonymisert.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30/10-2019. Datamaterialet vil bli lagret adskilt fra koblingsnøkkel (Det er skrevet som forklarer hvilken spiller ved navn som er spiller x når det blir skrevet om personen i oppgaven) Eksempel: Ditt navn er Pål, istedenfor å bruke navnet Pål, blir du kalt Gunnar i oppgaven. Det dokumentet som forteller at Pål er Gunnar i oppgaven vil bli lagret separat fra resten av intervjuet. Intervjuet vil bli lagret i 5 år før det slettes. Intervjuet og datamaterialet vil bli låst inn hos Norges idrettshøgskole i denne perioden.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Klaus Pettersen telefonnummer 99408472 eller veileder Anne Marte Pensgaard 23 26 24 21.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)