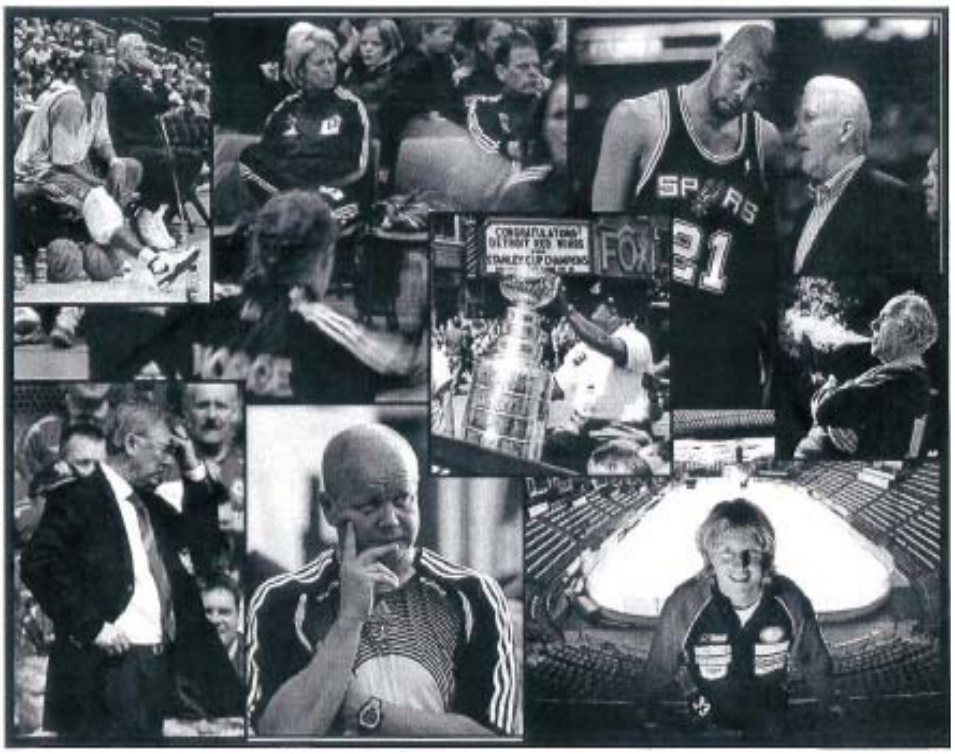
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Lidenskap og interpersonelle forhold hos elite ballspilltrenere i Norge



Av
Martin Tveten

Master i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges Idrettshøgskole, 2008

Forord

Etter to og et halvt år er endelig masteroppgaven ferdig. Det har vært en, til tider, kronglete vei frem til dagens resultat. Den største grunnen til forsinkelsen skyldes en datainnsamling preget av avtaler som ble holdt i mer eller mindre grad. Uansett har dette vært en prosess som har lært meg mye, både faglig og praktisk. En stor takk går til gutta på brakka som jeg har tilbragt utallige timer sammen med, både faglig og sosialt. Må også takke Lars Tore Ronglan for hjelpen med både veiledning og datainnsamling i tillegg til Kalle Ossiannilsson som skaffet deltakere gjennom Basketballforbundet. Den største faglige takken går til Nicolas Lemyre som har kommet med innspill og dyktig veiledning gjennom hele oppgaven. Resultatet hadde ikke vært det samme uten Nicolas og hans hjelp.

Til slutt vil jeg takke min familie for støtte og oppmuntring underveis. En ekstra takk til pappa for korrektur og veiledning.

-Martin Tveten-

Sammendrag

Målet med denne studien var å gjennomføre et eksplorativt studie som skulle undersøke forholdet mellom lidenskap og interpersonelle forhold med utgangspunkt i den dualistiske modellen for lidenskap fremsatt av Vallerand og kolleger (2003). Til sammen deltok det 120 trenere fra idrettene håndball, basketball og fotball. For å studere forholdet mellom lidenskap og interpersonelle forhold hos trenerne ble det gjennomført en kanonisk korrelasjon. Resultatene viser at trenere med høy grad av harmonisk lidenskap opplever positive interpersonelle forhold. Trenere med høy grad av tvangsmessig lidenskap viser derimot færre positive interpersonelle forhold og til og med noen negative forhold. I tillegg ble det undersøkt hvorvidt tilfredsstillelsen med trenervirksomheten og hvordan trenerne prioriterte mellom denne virksomheten og privatlivet gjorde utslag på de interpersonelle forholdene trenerne opplevde. Tilfredse trenere er negativt relatert til å prioritere trenervirksomheten foran privatlivet, og opplever positive interpersonelle forhold. Trenere som på den andre siden ikke er tilfredse med trenervirksomheten sin og prioriterer denne foran privatlivet opplever færre positive interpersonelle forhold, og et negativt forhold til sin livspartner. Dette underbygger resultatene som viser at høy grad av harmonisk lidenskap fører til positive interpersonelle forhold, mens høy grad av tvangsmessig lidenskap fører til færre positive, og til og med negative, interpersonelle forhold.

Innhold

Forord ---------- **2**

Sammendrag ---------- **3**

1.0 Teori ---------- **6**

1.1 Motivasjon ---------- 6

1.2 Lidenskap ---------- 7

1.2.1 Konseptet lidenskap ---------- 9

1.3 Lidenskap og affekt ---------- 10

1.4 Lidenskap og deltakelse ---------- 11

1.5 Lidenskap og fysisk helse ---------- 14

1.6 Lidenskap og prestasjon ---------- 15

1.7 Lidenskap og velvære ---------- 17

1.8 Utvikling av lidenskap ---------- 18

1.9 Positive følelser ---------- 20

1.9.1 Positive følelser og interpersonelle forhold ---------- 21

1.10 Lidenskap og interpersonelle forhold ---------- 22

1.10.1 Lidenskap og forholdet mellom trener og utøver ---------- 26

1.11 Hypoteser ---------- 28

2.0 Metode ---------- **29**

2.1 Deltakere ---------- 29

2.2 Fremgangsmåte ---------- 29

2.3 Målinger ---------- 30

2.3.1 Lidenskap ---------- 30

2.3.2 Tilfredsstillelse med trener virksomheten ---------- 30

2.3.3 Trenervirksomheten og privatlivet ---------- 31

2.3.4 Interpersonelle forhold ---------- 31

3.0 Resultater ---------- **33**

3.1 Deskriptiv statistikk ---------- 33

3.2 Bivariat analyse ---------- 33

3.3 Lidenskap og interpersonelle forhold ---------- 36
3.4 Tilfredsstillelse med- og prioritering av trenervirksomheten ---------- 38

4.0 Diskusjon ---------- 41
4.1 Utvalget ---------- 41
4.2 Metode og målinger ---------- 41
4.3 Forholdet mellom lidenskap og tilfredsstillelse ved trenervirksomheten ---------- 42
4.3.1 Tidligere forskning og konsekvenser ---------- 44
4.4 Lidenskap og interpersonelle forhold ---------- 48
4.4.1.1. Den første betydningsfulle funksjonen: Høy harmonisk lidenskap/Lav tvangsmessig lidenskap ---------- 49
4.4.1.2. Den andre betydningsfulle funksjonen: Høy tvangsmessig lidenskap/Høy harmonisk lidenskap ---------- 51
4.4.1.3 Tilfredsstillelse med trenervirksomheten, prioritering mellom denne og privatlivet og interpersonelle forhold ---------- 54
4.4.1.4 Den første betydningsfulle funksjonen: Høy tilfredsstillelse - og lav prioritering av trenervirksomheten. ---------- 54
4.4.1.5 Den andre betydningsfulle funksjonen: Lav tilfredsstillelse med-, og høy prioritering av trenervirksomheten. ---------- 55
4.4.2 Tidligere forskning og konsekvenser ---------- 56

5.0 Konklusjon og videre forskning ---------- 59

6.0 Referanser ---------- 61

7.0 Vedlegg ---------- 67

1.0 Teori

1.1 Motivasjon

”Å være motivert betyr å ha lyst til å sette i gang med noe” (Ryan og Deci, 2000a, s. 54). Som en følge av drive-teoriene vokste begrepet indre motivasjon frem, og dette begrepet stod sentralt da Deci og Ryan (1985) fremsatte Selv Bestemmelses teorien (SBT – *Self Determination Theory).* Denne teorien fokuserer på det selvbestemte mennesket, og at mennesker må gis frihet til å velge, gis optimale utfordringer og få en følelse av tilhørighet for å kunne realisere sine behov og fungere optimalt. Alle mennesker innehar indre grunnleggende behov som må tilfredsstilles for å kunne oppleve økt velvære og en sunn utvikling. Behovene som må tilfredsstilles er behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Hvis disse behovene ikke tilfredsstilles vil personen vise tegn til sykdom, og ikke fungere optimalt (Deci og Ryan, 2002).

Noen teorier ser på motivasjon som et enhetlig begrep, en drivkraft som varierer fra liten motivasjon til stor/mye. Med et litt mer reflektert syn skjønner man fort at det ikke bare er forskjellige mengder av motivasjon, men også forskjellige typer motivasjon og forhold som påvirker dette (Ryan og Deci, 2000a, 2000b). Selvbestemmelses teorien skiller mellom de to hovedtypene indre- og ytre motivasjon. Mennesker som er indre motivert for en aktivitet deltar fordi de synes aktiviteten er gøy, utfordrende og tilfredsstillende. De liker aktivitetens egenart, og deltar på bakgrunn av dette og ikke på grunn av tvang eller andre ytre faktorer. Ytre motiverte personer vil derimot delta i aktiviteten på bakgrunn av ytre faktorer som, for eksempel straff og/eller belønning (Deci og Ryan, 1985, 2002, Ryan og Deci, 2000a, 2000b).

Indre motivasjon er definitivt den motivasjonen en trener bør prøve å fremskaffe hos utøverne sine. Dette gjøres ved å skape et autonomistøttende miljø rundt utøverne. Det vil si et miljø som preges av valgfrihet og en forståelse for utøverne sine. Hvis det motsatte skjer, nemlig at det skapes et kontrollerende miljø, vil utøverne utvikle en ytre motivasjon som ikke vil føre til like mange positive utfall (Mageau og Vallerand, 2003).

1.2 Lidenskap

Da forskningen på lidenskap i idrett startet var det lite empirisk materiale tilgjengelig innen psykologien. Det som var gjort tok som oftest utgangspunkt i kjærlighetslivet. Det er først nå nylig at man har definert lidenskap (Vallerand m.fl., 2003), og dette har ført til at vi har fått flere studier som undersøker hvilken effekt lidenskap har i forskjellige sammenhenger.

Vallerand og kolleger (Vallerand m.fl., 2003) har utviklet en modell for lidenskap som tar utgangspunkt i at mennesker kan være dypt involvert i aktiviteter, men fortsatt ha den under kontroll slik at den gir positive opplevelser. Denne modellen er i tråd med Selvbestemmelses teorien (Deci og Ryan, 1985, 2002) når den bygger på antakelsen om at mennesker deltar i forskjellige aktiviteter gjennom livet i håp om å tilfredsstille de psykologiske behovene for autonomi (følelsen av å bestemme selv, ta egne valg), kompetanse (følelsen av å ha tilstrekkelige ferdigheter i forhold til aktiviteten) og tilhørighet (følelsen av å være en del av et miljø og bli akseptert av signifikante andre) (Deci og Ryan, 1985). I løpet av livet er mange av oss innom forskjellige aktiviteter enten det er innenfor for eksempel idrett, musikk eller liknende før vi etter hvert viser ekstra interesse for noen utvalgte aktiviteter. De aktivitetene vi ender opp med å bruke mye tid på er de aktivitetene vi synes er mest morsomme og som tilfredsstiller behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Vallerand, 2008). Disse aktivitetene, som regel er det veldig få, blir en del av identiteten vår, hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi ønsker at andre skal se på oss. Man hører ofte mennesker si at de for eksempel er fotballspillere, gitarspillere, trenere eller liknende og ikke at de spiller fotball, gitar eller trener et lag/en utøver. På bakgrunn av dette har Vallerand og kolleger definert lidenskap slik*:*
"Passion is defined as a strong inclination towards an activity that people like, that they find important, and in which they invest time and energy" (Vallerand m.fl., 2003 s. 757).

Det hevdes at det finnes to typer lidenskap, tvangsmessig- og harmonisk lidenskap *(obsessive- og harmonious passion),* som bestemmes ut fra hvordan aktiviteten har blitt internalisert inn i identiteten og selvet hos personen. Tvangsmessig lidenskap er et resultat av en kontrollert internalisering inn i identiteten og selvet (Vallerand m.fl., 2003). En slik internalisering vil føre til at både aktiviteten og de verdiene og reglene som hører til vil bli en del av identiteten. Men siden dette skjer på en kontrollert måte vil aktiviteten, og alt

som følger med, i beste fall bare bli delvis internalisert i selvet. I verste fall vil det bli internalisert på utsiden av det integrerte selvet (Deci og Ryan, 2000). Dette fører til at aktiviteten ikke vil fungere i harmoni med resten av selvet til personen, og sannsynligvis vil dette føre til konflikter. En slik kontrollert internalisering stammer fra et intra- og/eller interpersonelt press fordi det er usikkerhet knyttet til aktiviteten, som for eksempel følelsen av sosial aksept eller selvtillit, eller fordi spenningen av å delta i aktiviteten ikke er kontrollerbar. Mennesker med tvangsmessig lidenskap kan derfor oppleve en ukontrollerbar trang til å delta i aktivitetene de ser som morsomme og viktige, de klarer rett og slett ikke å la være å utføre den lidenskapelige aktiviteten. Når man har en tvangsmessig lidenskap ovenfor aktiviteten kan man risikere å oppleve konflikter og negativ affekt før, under og etter aktiviteten siden man ikke kan kontrollere lidenskapen man har (Vallerand m.fl., 2003). Et eksempel på en slik lidenskap kan være en student som sitter og leser til eksamen, men får tilbud om å være med og spille fotball sammen med noen kamerater. Han vil da sannsynligvis oppleve at han ikke klarer å si nei til å spille fotball selv om han vet at han burde lese til eksamen. Når han da blir med å spille fotball vil han få en dårligere opplevelse av det siden han vet at han heller skulle lest til eksamen. Konsekvensen blir da at opplevelsen av å spille fotball, den lidenskapelige aktiviteten, blir dårligere, og eksamen vil ikke gå så bra som den kunne gått siden han ikke leste så mye som han burde.

Den andre type lidenskap vi har, harmonisk lidenskap, er et resultat av en autonom internalisering av aktiviteten inn i identiteten og selvet. En slik internalisering finner sted når personen frivillig har akseptert aktiviteten som viktig uten at den er tilknyttet noe usikkerhet (Vallerand m.fl., 2003). En slik form for internalisering stammer fra de indre og integrerte sidene ved selvet (Deci og Ryan, 2000). Dette fører til at personen frivillig deltar i aktiviteten og selv kan velge om han/hun vil følge opp deltakelsen sin i aktiviteten. Når en person er harmonisk lidenskapelig i forhold til aktiviteten han/hun bedriver vil man ikke oppleve en ukontrollerbar trang til å delta i den lidenskapelige aktiviteten, men selv velge når man vil eller ikke vil delta. Ved denne type lidenskap vil aktiviteten ha en stor plass i personenes identitet uten at den er overstyrende, og den vil fungere i harmoni med andre viktige ting i personens liv (Vallerand m.fl., 2003). I tillegg vil personer med harmonisk lidenskap klare å fokusere fullt og helt på den oppgaven de holder på med, noe som igjen vil føre til et positivt utfall både under (f.eks. positiv affekt, konsentrasjon, flow) og etter at deltakelsen i aktiviteten er ferdig (f.eks. generell positiv affekt,

tilfredsstillelse o.l.). Ved å ha en harmonisk lidenskap i forhold til en aktivitet, vil man også være i stand til å si nei til å delta i aktiviteten når det ikke passer (Vallerand m.fl., 2003). For å bruke eksempelet fra tidligere vil studenten med harmonisk lidenskap si nei til å bli med å spille fotball og heller lese til eksamen dagen etter uten at det medfører en dårlig opplevelse for han. For personer med harmonisk lidenskap vil ikke aktiviteten man har en lidenskap for komme i konflikt med andre aktiviteter eller oppgaver man har i livet, og man vil kutte ut aktiviteten hvis den tar for mye tid eller av andre grunner kommer i konflikt med andre viktige ting i livet. På bakgrunn av dette kan deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten ses på som fleksibel (Vallerand m.fl., 2003).

1.2.1 Konseptet lidenskap

For å utvikle lidenskap for en aktivitet må man like aktiviteten, og bruke mye tid på den. På den måten kan aktiviteten bli internalisert og bli en del av identiteten til den som deltar i aktiviteten. Det er antatt at det finnes to typer lidenskap som utvikles som en følge av internaliseringsprosessen som finner sted. Undersøkelsen gjort av Vallerand og kollegaer (2003) ga støtte til antakelsen om at det finnes to typer lidenskap, tvangsmessig og harmonisk. Deltakerne i undersøkelsen som hadde utviklet en lidenskap gjenga også at den lidenskapelige aktiviteten var noe de verdsatt høyt og noe de brukte mye tid og energi på. Denne aktiviteten var også en del av identiteten til deltakerne, og selv om forholdet var sterkere til tvangsmessig lidenskap, gjaldt dette også for deltakerne med en harmonisk lidenskap. Når det gjelder deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten og opplevde konflikter som en følge av dette, var det kun tvangsmessig lidenskap som var relatert til dette. Til slutt viste resultatene at harmonisk lidenskap var forbundet med positiv affekt både under-, og etter deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten, mens tvangsmessig lidenskap var enten ikke relatert til dette, eller positivt relatert til negativ affekt både under-, og etter deltakelsen. Disse funnene bekrefter antakelsene rundt lidenskap fremsatt av Vallerand m.fl. (2003), og gir sterk støtte til definisjonen av lidenskap.

1.3 Lidenskap og affekt

Selv om følelser kan påvirkes av mange ting (se Vallerand og Blanchard, 2000), er det påstått at lidenskap spiller en viktig rolle når det gjelder affekt. Siden harmonisk lidenskap stammer fra en autonom internalisering kan vi anta at denne type lidenskap vil gi positiv affekt og mindre negativ affekt enn tvangsmessig lidenskap mens man deltar i aktiviteten. Dette er fordi en autonom internalisering av en aktivitet man liker sannsynligvis fører til en deltakelse som er fleksibel, lite konfliktfylt, bidrar til bedre konsentrasjon og et grundigere engasjement rundt oppgaven. Alt dette vil igjen føre til at personen vil oppleve positiv affekt. Dette er ikke tilfellet ved tvangsmessig lidenskap fordi en kontrollert internalisering bidrar til en indre kraft som ”tvinger” personen til å delta i aktiviteten, noe som fører til konflikter like mye som en standhaftig type oppgavefokus som vil forhindre gleden av å delta i aktiviteten, og til slutt positiv affekt (Vallerand og Miquelon, 2007).

Disse antakelsene ble bekreftet av Vallerand m.fl. (2003, Study 1; Vallerand m.fl., 2006) som viste at personer med en harmonisk lidenskap opplever positiv affekt, følelsen av flow og positive følelser når de deltar i den lidenskapelige aktiviteten. Samtidig viser det seg at harmonisk lidenskap fører til et fravær av negativ affekt under deltakelsen også når personene blir forhindret i å delta. Tvangsmessig lidenskap er derimot ikke forbundet med positiv affekt under deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten, men positivt forbundet med negativ affekt både under og etter at personen har deltatt i aktiviteten. I tillegg vil tvangsmessig lidenskap føre til negativ affekt (spesielt angst og skamfølelse) når/hvis personen blir forhindret i å delta i aktiviteten.

Å ha utviklet en lidenskap for en aktivitet vil ikke bare påvirke en persons opplevelser mens han/hun deltar i aktiviteten, men også påvirke personen i livet generelt. De som har utviklet en harmonisk lidenskap for en aktivitet, og opplever positiv affekt som en følge av dette, vil også oppleve en økning av positiv affekt i livet generelt. Dette skjer selv når personen ikke direkte er engasjert i aktiviteten. På den andre siden vil personer som har utviklet en tvangsmessig lidenskap oppleve en generell økning i negativ affekt i livet utenfor den lidenskapelige aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003, Study 2).

Dette viser at lidenskap er en sterk kraft som påvirker oss, ikke bare når vi er fysisk tilstede i aktiviteten vi bedriver, men også påvirker oss i livet utenfor aktiviteten. Dette skjer fordi en aktivitet vi har en lidenskap for er noe vi bruker mye tid på, og som vi verdsetter. En trener som har utviklet en harmonisk lidenskap til trenervirksomheten vil dermed oppleve positive følelser x antall timer per uke, mens det motsatte er tilfellet hos trenere med en tvangsmessig lidenskap. Når disse følelsene oppleves jevnlig, og gjennom flere år, er det klart det vil påvirke dem også i livet utenfor den lidenskapelige aktiviteten.

Det som skiller personer med harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap er at personer med en harmonisk lidenskap vil slutte å delta i aktiviteten når det medfører dårlige opplevelser over tid, og på denne måten slippe de dårlige opplevelsene som påvirker oss. De har kontroll på aktiviteten. På den andre siden vil personer med en tvangsmessig lidenskap fortsette med aktiviteten selv når det har en negativ effekt på humøret. I disse tilfellene er det aktiviteten som kontrollerer personen. Personer med tvangsmessig lidenskap vil også fortsette med aktiviteten på bekostning av andre viktige ting i livet. Alt dette kan til slutt føre til at personen utvikler psykiske symptomer som kan innebære angst, stress og dårlig selvtillit (Vallerand, 2008).

1.4 Lidenskap og deltakelse

Et annet viktig utfall av lidenskap er deltakelse i en aktivitet. Siden aktiviteten er viktig og står høyt i verdi hos den som utfører den, er det sannsynlig at det brukes mye tid og energi på denne aktiviteten, og at man utøver den over lang tid. Idrett er her et godt eksempel på slike aktiviteter, noen holder til og med på med en idrett hele livet gjennom. Hva slags lidenskap man har vil påvirke deltakelsen i aktiviteten. Personer med harmonisk lidenskap vil ha kontroll over aktiviteten, og på denne måten bestemme når han/hun skal delta og til og med slutte med aktiviteten når/hvis det gir negative opplevelser for personen. Deltakelsen er fleksibel med en harmonisk lidenskap for aktiviteten. Dette er ikke tilfellet ved tvangsmessig lidenskap siden aktiviteten har tatt kontroll over personen. Dette kan føre til en standhaftig deltakelse ikke bare når det er fravær av positive følelser, men også på bekostning av andre viktige ting i livet (Vallerand og Miquelon, 2007).

Antakelsen om at tvangsmessig lidenskap vil føre til en standhaftig deltakelse, selv på bekostning av andre viktige ting i livet, ble bekreftet av Vallerand m.fl. (2003, Study 2). Det viste seg også at utøverne med en tvangsmessig lidenskap hadde større intensjoner enn utøverne med en harmonisk lidenskap om å fortsette å spille neste sesong. Paradoksalt nok viser dette at personer som har utviklet en tvangsmessig lidenskap ønsker å opprettholde deltakelsen i aktiviteten på tross av at det innebærer negative konsekvenser for personen.

Disse resultatene fra Vallerand og kolleger (2003) stemmer overens med antakelsen om at tvangsmessig lidenskap fører til en standhaftig deltakelse i aktiviteten. Det ser ut som en slik type deltakelse kan føre til at utøvere fortsetter med aktiviteten uansett, uten å spørre seg selv om hva de egentlig gir seg ut på, og på hvilke bekostninger de fortsetter deltakelsen i aktiviteten. Hvis det stemmer at tvangsmessig lidenskap bidrar til en standhaftig deltakelse kan man anta at det fører til selvdestruerende oppførsel. Dette skal ikke være tilfelle ved harmonisk lidenskap siden den fremmer en mer fleksibel form for deltakelse, og personene vil slutte med aktiviteten hvis det går på bekostning av andre viktige aspekter i livet deres (Vallerand og Miquelon, 2007).

Denne forskjellige form for deltakelse har vist seg tydelig innenfor gambling. Personer med gamblingproblemer har ved flere tilfeller vist en tvangsmessig lidenskap for gambling (Vallerand m.fl., 2003, Study 4; Skitch og Hodgins, 2005; Philippe og Vallerand, 2007; Ratelle, Vallerand, Mageau, Rousseau, og Provencher, 2004). For noen personer gikk det så langt at de måtte be kasinoet nekte dem adgang for å klare å slutte og spille. Med tanke på de negative konsekvensene som er forbundet med et gamblingproblem (skilsmisse, miste jobben) er dette en sterk bekreftelse på at tvangsmessig lidenskap kontrollerer deltakelsen til personen selv når det går på bekostning av andre viktige ting i livet.

I dagens samfunn er det å ”møte veggen” eller oppleve utbrenthet blitt et vanlig fenomen, både i idretten og i samfunnet generelt. Det er ikke tidligere undersøkt hvorvidt lidenskap påvirker dette, men ut fra teorien og forskningen om utbrenthet kan vi anta at lidenskap vil ha effekt også på dette området. I følge Dale og Weinberg (1990) er det fire karakteristikker som kjennetegner utbrenthet. Den første er at personen føler seg utslitt enten det er fysisk, mentalt eller følelsesmessig. Denne formen for utbrenthet er ofte å

finne hos personer som har oppgaver som krever mye interpersonell interaksjon som for eksempel sosial arbeid, omsorgsarbeidere, trenere og konkurranseidrett på høyt nivå. For det andre vil denne utmattelsen føre til en negativ forandring i forhold til andre hos personen som opplever utbrenthet. Dette kan føre til en større kynisme, gjøre personen mer upersonlig, mangel på engasjement og mangel på empati. Det tredje kjennetegnet på utbrenthet er at personen ikke er klar over egne prestasjoner, eller at disse ikke er i tråd med hva man forventet/forlanger. Til slutt er utbrenthet en kronisk respons på vedvarende stress i motsetning til reaksjoner på perioder med stress eller stressfaktorer. Disse fire karakteristikkene forklarer godt hva som kjennetegner personer som opplever utbrenthet, eller står i fare for å oppleve det, og kan sees i sammenheng med lidenskap. Trenere som har utviklet en tvangsmessig lidenskap vil, som en følge de dårlige følelsene det medfører, distansere seg i forhold til andre gjennom en upersonlig væremåte og ikke klare å bruke egne erfaringer for å forstå andre (Waugh og Fredrickson, 2006). Disse trenerne vil også måle ferdighetene i forhold til andre, i tillegg til å fokusere mer på sluttresultatet (Vallerand m.fl., 2007), noe som vil føre til større risiko for å bli utbrent (Vealey, Armstrong, Comar, og Greenleaf, 1998; Raedeke, Lunney, og Venables, 2002; Lemyre, Hall, og Roberts, 2008). En slik oppførsel fra trenerens side vil skape et miljø som også utsetter utøverne for større risiko for å bli utbrente (Vealey m.fl., 1998). Personer med en tvangsmessig lidenskap viser mindre tilfredsstillelse med aktiviteten, og opplever færre positive følelser som en følge av deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten. Samtidig krever trenervirksomheten mye, og siden de har utviklet en lidenskap for aktiviteten, vil de bruke mye tid og energi på denne aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003). I tillegg viser resultatene fra tidligere forskning (Sequin-Levesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard, og Vallerand, 2003; Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére, Jowett, Vallerand, Donahue, og Lorimer, 2007) at personer som har utviklet en tvangsmessig lidenskap vil oppleve dårligere interpersonelle forhold, og at deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten går på bekostning av andre viktige ting i livet (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand, 2008). Dette kan føre til at trenerne føler seg fanget i trenervirksomheten, men på grunn av den kontrollerte internaliseringen ikke klarer å avslutte deltakelsen sin i den lidenskapelige aktiviteten. Denne standhaftige formen for deltakelse, kombinert med høye kostnader og lav tilfredsstillelse, har vist seg å føre til en økning i følelsen av utmattelse (Raedeke, 2004). Disse tegnene er noe som kjennetegner utbrenthet på et tidlig stadium, og det vil derfor være viktig å ta tak i problemene før det fører til utbrenthet hos trenerne. På den andre siden vil trenere med en harmonisk lidenskap oppleve positive følelser og vektlegge

prestasjoner målt i forhold til seg selv/eget lag, og ikke måle ferdighetene i forhold til andre (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand m.fl., 2007). Et slikt fokus, og opplevelsen av positive følelser, har vist seg å være positivt med tanke på utbrenthet (Vealey m.fl., 1998). Så hvordan vil/kan lidenskap påvirke opplevelsen av utbrenthet? Ut fra det vi vet om lidenskap og utbrenthet hver for seg kan vi anta at trenere som utvikler en tvangsmessig lidenskap for trenervirksomheten sin står i større fare for å bli utbrente enn trenere som utvikler en harmonisk lidenskap.

Som vi nå har sett vil lidenskap påvirke hvordan man deltar i den lidenskapelige aktiviteten, og personer som har utviklet en tvangsmessig lidenskap fortsetter deltakelsen sin selv om det innebærer negative konsekvenser. Innen idrett vil dette få konsekvenser med tanke på skader og sykdom. Dette omhandles i neste avsnitt.

1.5 Lidenskap og fysisk helse

Lidenskap vil ikke bare påvirke den psykiske helsen, men kan også ha innvirkning på den fysiske. Når man driver med idrett vil man før eller senere oppleve en skade av mer eller mindre alvorlig karakter. Avhengig av behandlingen man får, og hvordan man reagerer ved en skade, kommer man tilbake på banen etter en periode på sidelinjen. Personer som har utviklet en harmonisk lidenskap til aktiviteten de bedriver vil delta i aktiviteten på en fleksibel måte, og dermed gi seg hvis de opplever skader eller sykdom. De som har utviklet en tvangsmessig lidenskap vil derimot fortsette å delta i aktiviteten, selv når det er sterkt frarådet (Vallerand m.fl., 2003). En slik oppførsel kan forverre skader som allerede har oppstått, eller øke sjansene for å bli skadet. Det viser seg faktisk at utøvere med en harmonisk lidenskap lytter mer til kroppen sin, deltar mer aktivt i skadeforebyggende trening og er åpne om sine skader/slitasjer. Utøvere med en tvangsmessig lidenskap vil derimot skjule sine skader grunnet personlig stolthet, og står dermed i større fare for å utvikle kroniske skader enn utøvere med en harmonisk lidenskap (Rip, Fortin, og Vallerand, 2006). Som trener i ballspill er man i løpet av en sesong vanligvis avhengig av mange spillere på grunn av skader og suspensjoner, og det er derfor viktig å kunne forebygge disse hendelsene så godt som mulig. Ved å ha utøvere med en harmonisk lidenskap ser det ut som skadeproblematikken kan reduseres. Som en signifikant annen (trener, lærer, foreldre) vil man påvirke utøverne sine. Selv om det ikke er forsket på dette

innen lidenskap, har resultater innen motivasjon vist oss at trenere, foreldre og lærere skaper et miljø som påvirker barn, elever og utøvere innen både idrett (Hollembeak og Amorose, 2005; Reinboth og Duda, 2006; Pelletier, Fortier, Vallerand, og Brière, 2001) og utdanning (Trouilloud, Sarazzin, Bressoux, og Bois, 2006). På bakgrunn av dette kan vi dermed forvente at dette også er tilfellet ved utviklingen av enten harmonisk-, eller tvangsmessig lidenskap. Det vil i praksis bety at en trener som selv er harmonisk lidenskapelig i forhold til trenervirksomheten sin har en oppførsel og væremåte som stimulerer til utviklingen av harmonisk lidenskap hos sine utøvere, noe som kan bidra til færre og mindre alvorlige skader. Det motsatte vil være tilfellet hos en trener med en tvangsmessig lidenskap.

Lidenskap vil ikke bare påvirke hvordan utøverne til treneren oppfører seg i forhold til skader, men vil også påvirke hvordan treneren selv oppfører seg når han/hun opplever skader/slitasje. De siste årene har vi sett og hørt om trenere som har fått hjerteproblemer etter mange år i idretten. Vi kan anta at trenere med en tvangsmessig lidenskap vil delta på treninger og lignende selv ved sykdom siden det er aktiviteten som styrer treneren. Samtidig vil disse trenerne ignorere signalene kroppen sender, og dermed stå i fare for å utvikle alvorlige lidelser over tid. Dette vil ikke være tilfellet hos trenere med en harmonisk lidenskap siden de vil utvise en mer helsefremmende oppførsel ved skader og sykdom (Rip, Fortin, og Vallerand, 2006). Blant spillere har vi ofte sett at hyppige skader virker hemmende på prestasjonene, og i verste fall har det tvunget spillere til å avslutte karrieren mye tidligere enn planlagt. Det økende presset og alt mediefokuset har den siste tiden også gjort at flere trenere opplever sykdom, noe vi kan anta vil gå utover prestasjonene.

1.6 Lidenskap og prestasjon

Idrett er sterkt preget av konkurranse, og om man har suksess eller ikke blir ofte målt i plasseringer og medaljer. Som trener er man ansvarlig for prestasjonene til utøverne sine, og er ofte den som ”får skylda” når ting går dårlig og den som får skryt når ting går bra. Det er veldig sjelden vi ser trenere som ikke møter forventingene som stilles til laget sitt får beholde jobben særlig lenge.

For å prestere godt kreves det mange år med mye og målrettet trening (Ericsson og Charness, 1994). Over tid vil denne treningen gi store utslag på prestasjoner, og skille de nest beste fra de beste. Det går mange historier om noen av de beste idrettsutøverne gjennom tidene, og noe som går igjen er hvor mange timer de har stått igjen etter treninger og terpet på detaljer. Når vi i tillegg vet at dette er utøvere som tjener mer på ett år enn vanlige arbeidstakere gjør gjennom et helt liv, uansett prestasjon, kan vi spørre oss hvorfor de bruker så mye tid på terping av detaljer. Lidenskap vil være en kraft som får utøvere til å gjøre nettopp dette. Hvis vi går tilbake til definisjonen av lidenskap ser vi hvorfor dette kan forsvares. Utøvere og trenere som konkurrerer på et høyt nivå må både like og verdsette idretten høyt. I tillegg har Ericsson og Charness (1994) vist at gode ferdigheter henger sammen med mye trening, altså noe man investerer mye tid og energi på. Vi kan dermed anta at både harmonisk- og tvangsmessig lidenskap vil føre til at trenere og utøvere trener mye, noe som vil føre til bedre prestasjoner. Denne antakelsen ble bekreftet av Vallerand og kollegaer (2007) som viste at begge typer lidenskap bidro til meningsfylt trening, og dermed bedre ferdigheter. Allikevel var det forskjell på hvordan utøverne opplevde treningene, og fokuset de hadde.

Personer med en harmonisk lidenskap vil fokusere på mestrings mål (*mastery goals)* (fokus på kompetanseheving og oppgaveløsning), noe som vil føre til at utøveren fullt ut deltar i aktiviteter som er rettet mot forbedring av ferdighetene hans/hennes. Selv om idretten fokuserer på resultater, vil personer med en harmonisk lidenskap kun være opptatt av forbedringen han/hun opplever (Vallerand m.fl., 2007). På veien mot gode prestasjoner vil disse personene også oppleve positiv affekt, følelsen av flow (Vallerand m.fl., 2003) og følelsen av kompetanse (Reinboth, Duda, og Ntoumanis, 2004), noe som igjen kan bidra til økt velvære (Fredrickson og Joiner, 2002; Deci og Ryan, 1985, 2002).

Ved å ha utviklet en tvangsmessig lidenskap er veien til gode prestasjoner litt mer kronglete siden den innebærer en fokusering på flere mål samtidig. Tvangsmessig lidenskap er nemlig forbundet med et fokus på *performance-approach goals* (fokus på å skaffe ferdigheter målt i forhold til andre) og *performance-avoidance goals* (fokus på å ikke vise dårlige ferdigheter målt i forhold til andre), i tillegg til fokuset på mestrings mål. Dette innebærer at personen vil delta i meningsfylt trening og dermed til bedre prestasjoner, samtidig som fokuset på *performance-avoidance goals* kan virke hemmende på prestasjonene. På denne måten fører tvangsmessig lidenskap både til fremmende og

hemmende mål med tanke på prestasjon og ferdighetsutvikling (Vallerand m.fl., 2007). I tillegg vil ikke disse personene oppleve den samme gleden og de positive følelsene forbundet med harmonisk lidenskap under deltakelse i aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003), noe som kan virke negativt på velværen personene opplever (Vallerand m.fl., 2007). Selv om vi ofte ser og opplever utøvere som ofrer alt for idretten sin, og presterer på et høyt nivå, er nok dette bare en side av saken. Ut ifra det vi har sett til nå, vil nok ofrene disse utøverne gjøre etter hvert gå utover gleden de opplever gjennom idretten sin. Det ser ut som det også er mulig for utøvere å ha en harmonisk lidenskap til aktiviteten, prestere på et høyt nivå og oppleve glede underveis (Vallerand m.fl., 2007). Med bakgrunn i dette er det ikke tvil om hva slags lidenskap man bør trakte etter og prøve å lære bort. Alle ønsker å prestere godt, men det beste må uten tvil være å oppleve positive følelser på veien til gode prestasjoner. Dette vil påvirke både utøverne og trenerne i en positiv retning.

1.7 Lidenskap og velvære

Forskningsresultater har vist at harmonisk lidenskap gir en generell økt positiv affekt mens en tvangsmessig lidenskap virker negativt på affekten man opplever (Vallerand m.fl., 2003, Study 2). Det er derfor grunnlag for å tro at noe liknende vil skje med tanke på velvære *(Subjective Well-Being)*. Å delta i en lidenskapelig aktivitet vil, i følge Vallerand og Miquelon (2007), føre til flere erfaringer med opplevd positiv affekt, som igjen fører til økt velvære hos personen. En spiral fremsatt av Fredrickson og Joiner (2002) viser at positiv affekt fører til økt velvære, og høy velvære fører igjen til påfølgende opplevelser av positiv affekt. To studier gjort på eldre mennesker av Rosseau og Vallerand (2008) ga støtte til antakelsen om at harmonisk lidenskap ville bidra til denne spiralen. Resultatene fra undersøkelsen viste at harmonisk lidenskap bidro til positiv affekt som igjen førte til økt velvære fra tid 1 til 3. På den andre siden viste det seg at tvangsmessig lidenskap ikke var relatert til positiv affekt, men bidro til negativ affekt og forutså ikke velvære. Disse resultatene gir sterk støtte til antakelsen om at positiv affekt fører til økt velvære.

En annen måte å forklare at harmonisk lidenskap virker positivt på velvære er å se det i sammenheng med SBT (Deci og Ryan, 1985, 2002). Alle mennesker har behov som må

tilfredsstilles for å være lykkelige, nemlig behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Mange undersøkelser har vist oss fordelene av å få disse behovene tilfredsstilt og konsekvensene når man ikke opplever dette (f.eks. Vallerand, Fortier, og Guay, 1997). Ved harmonisk lidenskap er aktiviteten internalisert inn i identiteten på en autonom måte, noe som vil føre til at aktiviteten fungerer i sammenheng med hele selvet og ikke bare den idrettslige delen. Dette fører til tilfredsstillelse av de tre behovene. Ved en kontrollert internalisering, altså det som fører til en tvangsmessig lidenskap, er det ikke sammenheng mellom kjerneverdiene og selvet, noe som vil føre til konflikter med andre aspekter i selvet (Sheldon og Kasser, 1995 i Vallerand og Miquelon, 2007). På grunn av dette kan tvangsmessig lidenskap forhindre vekst av selvet og tilfredsstillelsen av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Vallerand og Miquelon, 2007).

Med bakgrunn av dette kan vi resonnere oss frem til at harmonisk lidenskap burde bidra til tilfredsstillelse av de tre behovene. Når disse behovene blir tilfredsstilt vil det, i følge SBT, gi økt velvære (Deci og Ryan, 1985, 2002). Denne modellen kan også brukes andre veien med tanke på tvangsmessig lidenskap, og da med motsatt effekt (Vallerand og Miquelon, 2007).

1.8 Utvikling av lidenskap

Resultatene og forskningen viser oss at harmonisk lidenskap gir bedre utslag på de fleste områdene sammenliknet med tvangsmessig lidenskap. Hva slags lidenskap man utvikler for de forskjellige aktivitetene bestemmes av flere ting, nemlig valg av aktivitet, verdien man legger i aktiviteten og internaliseringsprosessen til ens egen identitet. Med valg av aktivitet menes hvorvidt personen føler at utvelgelsen er helt og holdent ens egen og i samsvar med ens egen identitet. Hvis aktiviteten oppleves slik, er det store muligheter for å utvikle en lidenskap for denne aktiviteten. Vi mennesker verdsetter de fleste tingene vi gjør mer eller mindre. Når det gjelder utvikling av lidenskap spiller verdsettingen av aktiviteten en viktig rolle i internaliseringen inn i identiteten og selvet. Forskning har vist oss at ting vi verdsetter høyt og som er meningsfullt, fort blir en del av identiteten vår (Deci, Eghrari, Patrick, og Leone, 1994). Jo høyere vi verdsetter aktiviteten, jo større del av identiteten vår vil den bli, og man vil utvikle en større lidenskap for den bestemte aktiviteten. På grunn av dette kan vi se på verdsetting av aktiviteter som drivkraften bak

internaliseringsprosessen og utviklingen av lidenskap (Vallerand, 2008; Vallerand og Miquelon, 2007).

Hva slags type internalisering som finner sted vil påvirke hva slags lidenskap man utvikler. Ved en kontrollert internalisering vil man utvikle en tvangsmessig lidenskap, mens ved en autonom form for internalisering vil man utvikle en harmonisk lidenskap. En viktig faktor med tanke på internaliseringen er hvorvidt miljøet man befinner seg i fremmer autonomi med tanke på verdsetting og utvelgelse av aktiviteten. Her hviler det mye ansvar på trenerne siden de er en viktig, hvis ikke den viktigste, personen i et idrettslig miljø (Pennsgaard og Roberts, 2002).

Personligheten vår vil også påvirke internaliseringsprosessen (Vallerand og Houlfort, 2003; Vallerand og Miquelon, 2007). Studier gjort av Vallerand (1997) viser at personer med en autonom personlighet, det vil si å gjøre ting ut av glede og/eller valg, fører til at man internaliserer aktiviteter som ikke er interessante inn i selvet. Det motsatte er tilfellet ved en kontrollert personlighet, som innebærer at man gjør ting som en følge av ytre påvirkning og/eller indre press. Dette vil føre til en presset internalisering av ikke-interessante aktiviteter (Guay, Mageau, og Vallerand, 2003). Ut i fra dette kan vi anta at en autonom personlighet fører til en autonom internalisering, mens en kontrollert personlighet fører til en kontrollert internalisering. I lys av dette, med tanke på at man verdsetter en aktivitet høyt, er det større sjanse for at personer med en autonom personlighet vil internalisere aktiviteten inn i identiteten og selvet på et autonomt vis (frivillig, og uten noen form for verken indre eller ytre press), og dermed føre til en harmonisk lidenskap. På samme måte vil en kontrollert personlighet bidra til en kontrollert internalisering, og på grunn av dette føre til en tvangsmessig lidenskap.

Vallerand m.fl. (2006) bekrefter dette gjennom studier som viser at verdsettelse av aktiviteten sammen med en autonom personlighet forutså harmonisk lidenskap, mens på den andre siden viste det seg at en kontrollert personlighet sammen med verdsetting av aktiviteten førte til tvangsmessig lidenskap (Study 1). Resultatene fra Study 3 ga også det samme resultatet, og vi kan derfor si at hva slags personlighet man har vil påvirke hva slags lidenskap man utvikler for aktiviteter man verdsetter høyt.

1.9 Positive følelser

Som vi har sett vil harmonisk lidenskap føre til positive følelser under og etter deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten, og positive følelser spiller en indirekte rolle når det gjelder de interpersonelle forholdene (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007). Det er derfor viktig å gjøre mer rede for positive følelser og *Broaden- and- Build Theory.*

I følge Fredrickson (2001) vil positive følelser bidra til en blomstrende eller optimal velvære. Noen øyeblikk i alles liv har vært preget av positive følelser som glede, interesse, tilfredshet og kjærlighet. I slike øyeblikk vil man ikke være plaget av negative følelser som angst, være trist, sint eller fortvilet. Positive følelser har ikke bare effekt akkurat i den eller de situasjonene man opplever dem, men de vil føre til psykisk vekst og økt velvære hos personer over tid (Fredrickson og Joiner, 2002). For å bedre forstå hvordan positive følelser virker inn på oss mennesker fremsatte Fredrickson (1998, 2001) *Broaden- and- Build Theory.* Ifølge denne teorien vil positive følelser som glede, interesse, tilfredshet, stolthet og kjærlighet føre til et bredere tanke- og handlings repertoar, det vil si at man kan finne flere løsninger på situasjonen man befinner seg i der og da. Positive følelser vil også være med på å bygge opp varige personlige ressurser fra fysiske og intellektuelle til sosiale og psykiske ressurser. Slike ressurser vil overleve de forbigående emosjonelle fasene som gjorde at de ble til, og fungere som reserver som kan brukes i fremtidige situasjoner når det er behov for dem (Fredrickson, 2001). På den andre siden vil negative følelser føre til et smalere tanke- og handlingsrepertoar. Et eksempel på dette kan være hvis man befinner seg i en eller form for fare. Da vil tanke – handlingsrepertoaret være veldig begrenset og man kan oppleve en trang til å utføre en spesiell handling som for eksempel løpe, dukke, forsvare seg eller liknende (Fredrickson, 2001).

Positive følelser kan føre til økt velvære hos mennesker som opplever slike følelser. I følge Fredrickson (2000) kan vi si at forholdet mellom det å finne noe meningsfullt og positive følelser er gjensidig. Det å oppleve noe som meningsfullt vil ikke bare føre til positive følelser, men slike positive følelser vil, siden de bidrar til en bredere tankegang, sannsynligvis også føre til at man opplever hendelser som skjer senere som meningsfulle. På bakgrunn av denne gjensidige relasjonen mellom positive følelser, bredere tankegang og å finne mening i det man gjør, påstår Fredrickson og Joiner (2002) at dette vil føre til

en oppadgående spiral som fører til økt velvære. Dette begrunner de med at, som en følge tidligere opplevd positive følelser, burde det brede fokuset og erkjennelsen bidra til at man bedre håndterer motgang. Denne forbedringen vil igjen bidra til at man opplever positive følelser i fremtiden. Resultatet av denne syklusen er at personene vil bli bedre psykologisk rustet og deres følelsesmessige velvær vil bli forbedret.

Resultatene fra Fredrickson og Joiner (2002) viste at positive følelser, gjennom deres effekt på bredere tankegang, forutså fremtidig økning i positive følelser. Mennesker som opplever en slik oppadgående spiral vil ikke bare oppleve økt velvære, men også stå sterkere rustet for å håndtere fremtidig motgang. Selv om en isolert opplevelse av positive følelser sannsynligvis ikke vil føre til økt velvære, vil, ifølge *Broaden- and- Build Theory*, positive følelser samle seg opp. Den psykologiske utvidelsen som følge av positive følelser fører til at personer med større sannsynlighet vil finne en senere hendelse meningsfull og oppleve flere positive følelser. Over tid kan denne oppadgående spiralen øke de psykologiske ressursene og optimere menneskers liv (Fredrickson og Joiner, 2002). De fleste mennesker trives best når de har personer rundt seg de kan stole på, og som de trives sammen med. Vi kan anta at positive følelser spiller en rolle i utviklingen av slike interpersonelle forhold.

1.9.1 Positive følelser og interpersonelle forhold

Interpersonelle forhold spiller en viktig rolle i alle menneskers liv. Hver eneste dag er vi mennesker involvert i forskjellige interpersonelle forhold med en i familien, venner, kjæreste, kollegaer eller lignende. Dette gjør, uten tvil, interpersonelle forhold til et av de viktigste områdene i menneskers liv (Blais, Vallerand, Brière, Gagnon, og Pelletier, 1990). Grunnene kan være mange, men som regel er det lettere å utvikle et godt og nært forhold til personer vi føler vi har noe til felles med, og som gir oss gode følelser. Glede og andre positive følelser fører mennesker nærmere hverandre, og det virker som om de er nødvendige for å utvikle og opprettholde et godt forhold (Waugh og Fredrickson, 2006). Det å ha en positiv personlighet vil føre til mer involvering i sosiale aktiviteter, få mer glede av sosialt samvær og få en tettere tilknytning til venner (se Waugh og Fredrickson, 2006). Positive følelser er ikke bare relatert til omgjengelighet, men kan også føre til at folk er mer sosiale og til mer suksessfulle sosiale involveringer. I tillegg mener Waugh og Fredrickson (2006) at, over tid, vil positive følelser være forbundet med en sterkere følelse

av en overlapping mellom seg selv og andre (følelsen av å være en). Denne utvidelsen av seg selv kan føre til en mer kompleks forståelse av andre personer. Når vi utvikler et nært forhold til andre mennesker vil de strategiene vi bruker for å forstå oss selv, også være de vi bruker for å forstå andre som står oss nært (Aaron, Aaron, Tudor, og Nelson, 1991).

Det viser seg at jo mer personer opplever positive følelser, jo oftere vil de oppleve en utvidelse av selvet i forhold personer rundt seg selv. Mengden av positive følelser mennesker opplever vil også føre til en mer kompleks forståelse for andre mennesker, noe som blir påvirket av overlappingen mellom seg selv og andre. Dette er ikke tilfellet hvis man opplever negative følelser (Waugh og Fredrickson, 2006). Disse funnene er i tråd med *Broaden- and- Build Theory* (Fredrickson, 2001) som sier at negative følelser ikke bidrar til bedre interpersonelle forhold.

Det kan se ut som positive følelser er særdeles viktig med tanke på utviklingen av et nytt sosialt forhold gjennom den økende følelsen av overlappingen mellom seg selv og andre, og det ser ut som slike følelser dyrker sosial nærhet, danner varige forhold og bygger en kompleks forståelse av andre (Waugh og Fredrickson, 2006). Lidenskap påvirker følelsene vi opplever mens vi deltar i aktiviteter vi har en lidenskap for. På grunn av dette kan vi også forvente at lidenskap vil spille en rolle når det gjelder interpersonelle forhold.

1.10 Lidenskap og interpersonelle forhold

Mennesker som er lidenskapelige i forhold til en aktivitet blir ofte beskrevet som energiske og magnetiske av andre. Deres intense fokus på aktiviteten, energien og deres sterke overbevisning er noe som ofte inspirerer andre til å ta kontakt med dem. Vi har ofte sett, og kanskje selv opplevd, at mennesker som er veldige aktive i en attraktiv idrett ofte er populære og fremstår som vellykkede. I tillegg ser det ut som de trives sammen med lagkameratene sine, og har gode bånd til folk involvert rundt idretten sin. På den andre siden kan vi oppleve eller høre om mennesker som er så opptatt av idretten sin at de glemmer å ta vare på forholdene til menneskene de har utenfor aktiviteten (Aftenposten, 31.12.2005). Disse eksemplene gir oss to alternativer: Er lidenskap for en aktivitet positivt eller negativt med tanke på kvaliteten på interpersonelle forhold? (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

Vi kan anta at de to typer lidenskap som finnes vil føre til ulik kvalitet på de interpersonelle forholdene. Vi har sett hvilke positive følelser og utfall en harmonisk lidenskap i forhold til aktiviteten har, og tidligere forskning har også vist oss at harmonisk lidenskap er forbundet med positive følelser under deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003, Study 1). Parallelt med dette har Fredrickson (2001), gjennom *Broaden- and Build Theory*, vist at positive følelser under aktiviteten føre til mer positive interpersonelle forhold (Waugh og Fredrickson, 2006). I sitt prospektive studie fant også Waugh og Fredrickson (2006) at positive følelser førte til en økning i følelsen av en overlapping med seg selv og andre i løpet av en uke. Dette forutså igjen en mer kompleks forståelse for personens nye romkamerat. Av disse resultatene kan man si at positive følelser ser ut til å forutsi positive interpersonelle forhold.

Personer som har en tvangsmessig lidenskap vil også oppleve at det påvirker de interpersonelle forholdene, men på en annen måte. Siden tvangsmessig lidenskap stammer fra en kontrollert internaliseringsprosess vil det føre til en standhaftig og upersonlig væremåte, og et defensivt følelsesliv. En slik standhaftig og defensiv stil vil føre til dårligere erfaringer med tanke på integrering under deltakelse i aktiviteten, og på denne måten føre til mindre positive eller til og med negative følelsesmessige opplevelser (Hodgins og Knee, 2002). Tidligere forskning har vist oss at tvangsmessig lidenskap enten er negativt eller ikke relatert til positive følelser, men positivt forbundet med negative følelser under deltakelse i aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003, Study 1; Vallerand m.fl., 2006, Study 2 og 3). I tråd med *Broaden- and- Build Theory* (Fredrickson, 2001) kan vi anta at negative tanker vil føre til et snevrere spekter når det gjelder tanke – handling (Fredrickson og Branigan, 2005), og dermed føre til dårligere interpersonelle forhold (Waugh og Fredrickson, 2006).

Philippe, Vallerand og Houlfort (2007) ønsket å undersøke hvilken rolle lidenskap for en aktivitet spiller med tanke på utviklingen av de interpersonelle forholdene i denne aktiviteten. Samtidig ble det undersøkt hvilke psykologiske prosesser som er involvert i forholdet mellom lidenskap og interpersonelle forhold. Med bakgrunn i tidligere forskning var det forventet å finne at opplevelsen av positive følelser ville påvirke linken mellom harmonisk lidenskap og interpersonelle forhold på en positiv måte, mens tvangsmessig lidenskap ville være positivt assosiert med negative følelser som både positivt og negativt ville påvirke forholdet mellom tvangsmessig lidenskap og, respektivt, negative og positive

interpersonelle forhold. Resultatene fra de fire studiene ga bred støtte til disse hypotesene og har innvirkning på flere områder.

Undersøkelsen viser at hvilke type lidenskap man har for en aktivitet spiller en rolle med tanke på hva slags interpersonelle forhold man vil utvikle under deltakelse i denne aktiviteten. Resultatene fra de fire studiene viste at harmonisk lidenskap var positivt forbundet med positive interpersonelle forhold, mens tvangsmessig lidenskap indirekte var negativt forbundet med dem gjennom negative følelser. I tillegg viste det seg at tvangsmessig lidenskap ville føre til negative interpersonelle forhold. Resultatene fra denne undersøkelsen er en forlengelse av en tidligere studie som viste at det å ha en harmonisk lidenskap for internettbruk var forbundet med et positivt par forhold, mens tvangsmessig lidenskap var forbundet med konflikter i dette forholdet (Sèguin-Lèvesque m.fl, 2003). Undersøkelsen gjort av Philippe, Vallerand og Houlfort (2007) viser at lidenskap har stor påvirkning for de forholdene en person vil utvikle som en følge av deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten.

Resultatene fremhever også viktigheten av positive følelser som en faktor med tanke på relasjonen mellom lidenskap og kvaliteten på de interpersonelle forholdene. Begge typene lidenskap påvirker interpersonelle forhold, men gjennom forskjellige følelsesmessige veier. Den første veien er gjennom opplevelsen av positive følelser under deltakelse i aktiviteten. Resultatene viste at harmonisk lidenskap var positivt forbundet med positive følelser (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007). Det ble også vist at positive følelser forutså positive interpersonelle forhold, noe som er i tråd med forskningen gjort av Fredrickson (2001; Waugh og Fredrickson, 2006). Tvangsmessig lidenskap var konsekvent ikke relatert til positive følelser. Til slutt viste det seg at antakelsen om at positive følelser var en faktor som påvirket forholdet mellom harmonisk lidenskap og positive interpersonelle forhold stemte (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

Den andre følelsesmessige veien grunnet lidenskap er den som gir personen dårlige følelser gjennom deltakelse i aktiviteten. Resultatene viste at tvangsmessig lidenskap konsekvent var positivt relatert til negative følelser. I tillegg viste Study 4 at negative følelser fullt ut var en faktor som hadde betydning for forholdet mellom tvangsmessig lidenskap og de interpersonelle forholdene slik de ble vurdert av utøverne. På bakgrunn av dette kan vi si at det er to veier som har effekt på de følelsesmessige opplevelsene og

interpersonelle forhold man utvikler til de man deltar i aktiviteten sammen med, en som stammer fra harmonisk lidenskap og en fra tvangsmessig lidenskap. Avhengig av hva slags lidenskap man har vil man oppleve veldig forskjellige følelser og interpersonelle forhold underveis (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

En forklaring på denne påvrikningen følelsene har på disse forholdene er at harmonisk lidenskap for en aktivitet er godt integrert i identiteten og selvet. Dermed gir denne type lidenskap rom for en fleksibel deltakelse i aktiviteten (Hodgins og Knee, 2002). Dette gjør at personen er i bedre stand til å fullt ut konsentrere seg om oppgavene og har en vilje til å erfare det som skjer i nuet. En slik fleksibel deltakelse fører til positive følelser når man deltar i aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003, Study 1; Vallerand m.fl., 2006, Study 2; Vallerand og Houlfort, 2003). Disse positive følelsene fører igjen til en utvidelse av tanke- og handlingsrepertoaret (Fredrickson, 2001; Waugh og Fredrickson, 2006), noe som antakeligvis vil gi en positiv oppførsel som innebærer smil, lek, at man oppmuntrer andre og en følelse av å dele den samme opplevelsen (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

Hvis man har en tvangsmessig lidenskap i forhold til aktiviteten vil man derimot oppleve noe helt annet. En slik standhaftig form for deltakelse er ikke relatert til positive følelser, og kan til og med føre til negative følelser når man utfører aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003, Study 2; Vallerand og Houlfort, 2003; Vallerand og Miquelon, 2007). Negative følelser vil igjen føre til et snevrere tanke – handlings repertoar og at man lukker seg for andre (Fredrickson, 2001; Waugh og Fredrickson, 2006). En slik oppførsel innbyr ikke til å utvikle gode forhold til de andre personene som også deltar i aktiviteten. Det viser seg faktisk at tvangsmessig lidenskap ikke var forbundet med positive følelser (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007, Study 2, 3 & 4), men var forbundet med negative følelser (Study 3 & 4). Det virker som slike negative følelser utelukker at personen viser tegn på glede, noe som fører til et dårligere sosialt samspill. Negative følelser var heller ikke forbundet med positive interpersonelle forhold, tvert imot var de positivt relatert til negative interpersonelle forhold (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

Dette viser at det kun er harmonisk lidenskap som fører til positive følelser, og som kan føre til positive interpersonelle forhold gjennom *broaden-and-build* prosessen. Ved tvangsmessig lidenskap vil man oppleve negative følelser, noe som vil påvirke de interpersonelle forholdene på en negativ måte (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007).

For en trener har dette stor betydning siden man ofte kommer tett inn på utøverne man jobber med, og er avhengig av at forholdet mellom trener og utøver fungerer hvis man skal trives i jobben.

1.10.1 Lidenskap og forholdet mellom trener og utøver

Det finnes mange utøvere i dag som beholder trenere de har hatt i mange år, mens andre føler at de trenger en ny trener for å heve seg ytterligere. I tillegg har vi mange eksempler, spesielt fra fotball, hvor det viser seg at et trenerbytte får en positiv, dog ofte litt kortvarig, effekt på resultatene. Vi vet at miljøet man befinner seg i har betydning for motivasjon, og at trenerne her er viktige personer (Mageau og Vallerand, 2003; Pennsgaard og Roberts, 2002) Spørsmålet som dukker opp er hva det er som kreves, og hva som påvirker et trener-utøver forhold. Ut ifra det vi nå vet om lidenskap kan vi anta at dette har betydning for å utvikle et godt forhold mellom trener og utøver. Vi kan faktisk anta at hvis både treneren og utøveren er lidenskapelige ovenfor idretten, kan dette føre til utviklingen av et positivt forhold dem imellom siden de begge verdsetter aktiviteten høyt og vier seg til den for å oppnå gode prestasjoner (Lafreniére m.fl., 2007).
Ut fra tidligere forskning kan vi forvente at harmonisk lidenskap vil føre til et bedre trener-utøver forhold siden denne lidenskapen fører til positive opplevelser til aktiviteten man driver med (Vallerand m.fl., 2003, Study 1; Vallerand m.fl., 2006, Study 2), og positive opplevelser i en gitt situasjon fører igjen til gode personlige forhold (Fredrickson, 2001; Waugh og Fredrickson, 2006), mens en tvangsmessig lidenskap til aktiviteten vil gi motsatt effekt. Dette ble bekreftet gjennom to studier gjort av Lafreniére m.fl. (2007). Resultatene fra den første studien, som ble gjort med utøvere, viste at harmonisk lidenskap førte til gode trener-utøver forhold mens tvangsmessig lidenskap ikke var relatert til kvaliteten på dette forholdet, selv om det var positivt relatert til satsing. De samme resultatene finner vi også igjen i Study 2 som ble utført med trenere. I tillegg til dette ble det også bekreftet den indirekte rollen positive følelser har mellom harmonisk lidenskap og kvaliteten på trener-utøver forholdet, og hvordan kvaliteten på dette forholdet igjen påvirker trenernes velvære (Lafreniére m.fl., 2007).

Dette viser at lidenskap har en betydning når det kommer til kvaliteten på forholdet mellom trener og utøver, men kvaliteten på dette forholdet avhenger av hva slags lidenskap som er utviklet hos trener og utøver. Det viser seg at harmonisk lidenskap er

positivt forbundet med høy kvalitet på trener-utøver forholdene mens tvangsmessig lidenskap er lite relatert til slike forhold. Et interessant poeng som kom frem av Study 1 (Lafreniére m.fl., 2007) viste at utøvere med en tvangsmessig lidenskap er engasjerte i forholdet mellom dem selv og treneren samtidig som de ser på treneren sin som lite samarbeidsvillig. Det virker jo litt paradoksalt at utøverne er engasjert i et forhold som de ikke ser på som optimalt. Men disse funnene er i tråd med lidenskapsmodellen framsatt av Vallerand m.fl. (2003) hvor det viser seg at personer med en tvangsmessig lidenskap vil fortsette å drive med aktiviteten, og i dette tilfelle forholdet, selv om det kan ha negative virkninger som frustrasjon eller til og med lavt tilfelle av velvære (Lafreniére m.fl., 2007, Study 2).

Gjennom opplevelsen av situasjonsbestemte positive følelser (se Fredrickson 2001; Waugh og Fredrickson 2006), forutså harmonisk lidenskap høy kvalitet i det interpersonelle forholdet i studiet gjort av Lafreniére m.fl. (2007, Study 2). Det ser ut som harmonisk lidenskap får individer til å delta i aktiviteten på en fleksibel måte siden den er velintegrert i selvet (Hodgins og Knee, 2002). En slik deltakelse i aktiviteten fører til større åpenhet mot miljøet man befinner seg i og gjør at man opplever positive følelser under deltakelsen (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand m.fl., 2006). En slik oppførsel kan virke positivt inn på utviklingen av gode interpersonelle forhold. Disse resultatene er i tråd med *Broaden- and Build Theory* (Fredrickson, 2001) fordi de viser at når man opplever positive følelser fører det til forhold med høy kvalitet. Det viser seg også at tvangsmessig lidenskap verken er assosiert med positive følelser eller kvaliteten på forholdet mellom trener og utøver (Lafreniére m.fl., 2007).

Det er også viktig å påpeke at resultatene fra undersøkelsene gjort av Lafreniére m.fl. (2007) viser at høy kvalitet på trener-utøver forholdet også førte til høyere velvære. Dessuten viste det seg at det kun var harmonisk lidenskap som bidro til optimale forhold som kom trenerne til gode når det gjaldt velvære.

1.11 Hypoteser

1. Høy grad av harmonisk lidenskap vil føre til at trenerne er tilfredse med trenervirksomheten og bidra til positive interpersonelle forhold både i jobben og privatlivet.

2. Høy grad av tvangsmessig lidenskap vil føre til at trenerne ikke er tilfredse med trenervirksomheten sin og dårligere interpersonelle forhold i jobben. Samtidig vil det føre til dårlige interpersonelle forhold i privatlivet, og en prioritering av trenervirksomheten foran privatlivet.

3. Høy grad av prioritering av trenervirksomheten foran privatlivet, og en lav tilfredshet med trenervirksomheten, vil føre til dårlige interpersonelle forhold i jobben og i privatlivet.

2.0 Metode

2.1 Deltakere

I denne undersøkelsen deltok det til sammen 120 trenere fra håndball, basketball og fotball. Trenerne i undersøkelsen brukte i snitt 21,9 timer per uke på trenervirksomheten sin, alt fra 2 til 65 timer. Gjennomsnittlig varighet av trenervirksomheten var på 17 år, men det var stor variasjon i varigheten (fra 0,5 til 48 år). At det var så stor forskjell i antall år de har vært trenere, kan forklares med stor aldersforskjell på deltakerne. Nivået på trenerutdanningen var også høyt blant deltakerne med et gjennomsnitt på 3,1. Vi kan derfor si at vi har et godt utdannet utvalg, og kan anta at dette er trenere som har både gode forutsetninger og viljen til å gjøre en god jobb som trener.

2.2 Fremgangsmåte

Selve datainnsamlingen foregikk på forskjellige måter. Etter å ha opprettet kontakt med arrangørene av Topphåndballseminaret `07, ble det gjort avtale om å gjøre datainnsamling i Sandefjord. Innen håndballen var det ellers deltakere på Trener 4 utdanningen som deltok. Deltakerne fra basketball kom vi i kontakt med gjennom Basketballforbundet som skaffet deltakere gjennom sitt kontaktnett. Her ble skjemaene sendt ut eller besvart av trenere som kontaktpersonen vår møtte. Til slutt hentet vi inn data fra fotball, nærmere bestemt deltakere på seminaret arrangert av Trenerforeningen vinteren `08.

Alle trenerne fylte ut et anonymt spørreskjema hvor det eneste vi hadde oversikt over var hva slags idrett de var trenere i. Når skjemaene var samlet inn ble de nummerert og dataene lagt inn i SPSS og Excel. Skjemaet, med tittelen ”Holdninger til Coaching”, består av 17 underskalaer og er utarbeidet av Vallerand og kolleger. Skjemaet ble oversatt fra engelsk til norsk av Lemyre og Ronglan, ved hjelp av *back to back translation.*

2.3 Målinger

2.3.1 Lidenskap

For å få svar på hypotesene var vi avhengig av å vite hva slags lidenskap trenerne hadde. Til dette brukte vi *Passion Scale* (Vallerand m.fl. 2003). Denne skalaen består av 16 spørsmål som er delt opp i to underskaler, hvor hver underskala består av 6 spørsmål som avgjør om deltakerne har en tvangsmessig-, eller harmonisk lidenskap for trenervirksomheten. De 4 siste spørsmålene avgjør hvorvidt trenerne har utviklet en lidenskap for trenervirksomheten eller ikke. Deltakerne ble bedt om å rangere spørsmålene på en 7 trinns Likert-skala hvor 1=helt uenig og 7=helt enig. Et eksempel på et spørsmål for å definere tvangsmessig lidenskap er ”Jeg har vanskeligheter med å kontrollere trangen til å være trener”, mens et eksempel for å definere harmonisk lidenskap er ”Trenervirksomheten er en integrert del av livet mitt”. I tillegg til dette er det undersøkt hvorvidt trenerne har en lidenskap for trenervirksomheten gjennom spørsmål som ”Jeg bruker mye tid på trenervirksomheten min” og ”Trenervirksomheten er viktig for meg”. Resultater etter både undersøkende og bekreftende analyser har gitt støtte til denne todelte struktureringen av skalaen. I tillegg har skalaen vist høy indre konsistens (Vallerand m.fl., 2003). I denne studien viste underskalaen som undersøkte hvorvidt trenerne hadde utviklet en tvangsmessig lidenskap en Cronbach Alpha (α) på .73, mens den for harmonisk lidenskap spørsmålene var på .57.

2.3.2 Tilfredsstillelse med trener virksomheten

Fem spørsmål basert på Diener, Emmons, Larson og Griffin (1985) *Satisfaction with life scale (SWLS)* ble benyttet for å måle tilfredsstillelsen trenerne hadde til trenervirksomheten sin. Denne skalaen ble utviklet for å måle tilfredsheten hos mennesker etter kriterier de setter for seg selv, og ikke noe som er ytre pålagt. Denne skalaen fokuserer kun på global livstilfredshet, og ikke på nærliggende ting som positiv affekt eller ensomhet. I startfasen bestod skalaen av 48 spørsmål, hovedsaklig gikk disse på livstilfredshet, men den inkluderte også noen som tok for seg positiv og negativ affekt. Den første analysen resulterte i tre faktorer: positiv affekt, negativ affekt og tilfredsstillelse. Etter at delene som gikk på affekt ble slettet sammen med delene på

tilfredsstillelse som hadde ladning (*loadings)* mindre enn .60, var det igjen 10 deler. På grunn av likheten blant mange av disse delene ble ytterligere 5 fjernet, og de endte da opp med en skala bestående av 5 deler. SWLS har vist seg å ha gunstige psykometriske egenskaper, inkludert høy indre konsistens og høy tidsmessig reliabilitet. Resultatene på SWLS korrelerer fra moderat til høyt med andre målinger av velvære, og forutsigbart med spesifikke personlighets karakteristikker. I denne undersøkelsen ble trenerne bedt om å rangere fem spørsmål som ville gi oss svar på hvor tilfredse de er med trenervirksomheten sin. Et eksempel på et spørsmål er ”Hvis jeg kunne endret noen ting ved trenervirksomheten min, ville jeg ikke endret noen ting som helst”. Skalaen hadde i denne undersøkelsen en α =.89.

2.3.3 Trenervirksomheten og privatlivet

Vi undersøkte hvordan trenerne prioriterte trenervirksomheten i forhold til privatlivet sitt. Denne delen av undersøkelsen bestod av fire påstander som ville gi oss svar på hvordan de prioriterte det å være trener i forhold til privatlivet deres. Spørsmålene er hentet fra Vallerand og kolleger (2003). Den opprinnelig skalaen hadde en α =.84, og resultatene av analysen viste at harmonisk lidenskap ikke var relatert til konflikter mellom den lidenskapelige aktiviteten og andre aktiviteter i personens liv, mens tvangsmessig lidenskap var positivt og signifikant relatert til dette (Harmonisk lidenskap=.11; Tvangsmessig lidenskap=.50). Dette gir oss støtte nok til å bruke skalaen i denne undersøkelsen. Spørsmål som ”Trenervirksomheten kommer i konflikt med andre aktiviteter i livet mitt”, og ”Jeg kan ofre mitt privatliv til fordel for trenervirksomheten” ville gi oss klare svar på prioriteringen de gjorde. Skalaen viste i dette tilfellet α =.62.

2.3.4 Interpersonelle forhold

Trenernes forhold til andre mennesker både innenfor idretten og i livet utenfor ble undersøkt ved bruk av *The quality of interpersonal relationships scale (EQRI)* (Sènècal, Vallerand, og Vallières, 1992). Skalaen består opprinnelig av 5 underskalaer som undersøker de interpersonelle forholdene deltakerne hadde til familien, partneren/kjæresten, venner, andre studenter og generelt andre mennesker. Resultatene fra undersøkelsen de gjennomførte viste at EQRI har tilstrekkelig indre nivå og er tidsmessig

stabil. I tillegg bekreftet en LISREL de fem faktorene EQRI bestod av. Validiteten til skalaen ble bekreftet av to ting: 1) et simplex mønster av korrelasjoner mellom de fem underskalaene, 2) signifikante korrelasjoner mellom EQRI og noen variabler som går på mental helse (f.eks. livstilfredshet, depresjon, selvevaluering og selvtillit).

I denne undersøkelsen ble denne skalaen utvidet til ni skalaer som tok for seg trenerne og de interpersonelle forholdene, nemlig forholdene til spillerne (α=.77), de andre trenerne i laget (α=.86), motstanderens trenere (α=.79), dommere (α=.85), venner (α=.79), partner/kjæreste (α =.85), egne barn (α=.71), familie (foreldre & søsken) (α=.84) og medarbeidere (α=.91). Hver skala består av fire punkter hvor trenerne skulle rangere på en skala fra 1-7 (helt uenig til helt enig) hvorvidt forholdet til de forskjellige personene/gruppene var harmonisk, verdifullt, tilfredsstillende og preget av tillit.

3.0 Resultater

I dette kapittelet vil jeg presentere resultatene av de statistiske analysene som er gjort med bakgrunn i hypotesene. Først vil den deskriptive statistikken gjennomgås, deretter vil de data som korresponderer med hypotesene presnteres. Alle analysene er utført i statistikk programmet SPSS 15.0.

3.1 Deskriptiv statistikk

De 120 trenerne som deltok i denne undersøkelsen viste et høy snitt på de fleste områdene som ble undersøkt (se Tabell 1). Når det gjelder lidenskap var trenerne som gruppe klart mer hamonisk lidenskapelig kontra tvangsmessig. Gjennomsnittet på tvangsmessig lidenskap er faktisk det klart laveste med 3.60, noe resultatene som presenteres senere bærer preg av. Trenerne gjengir høyest snitt, alle over 6, på forholdene de har til sin partner/kjæreste, egne barn, venner og forholdet til sine foreldre og søsken.

3.2 Bivariat analyse

Den første analysen som ble gjort var en bivariat analyse for å finne ut hvordan de to typene lidenskap ville påvirke de interpersonelle forholdene trenerne opplever (Tabell 1). Dette er en korrelasjonsteknikk som måler sammenhengen mellom to variabler uten at det behøver å være noen forskjell mellom uavhengig- og avhengig variabel (Tabachnik og Fidell, 2007).

Vi forventet å finne at trenerne med en harmonisk lidenskap ville være tilfredse med trenervirksomheten sin, og oppleve gode interpersonelle forhold både i, og utenfor idretten. Det motsatte var forventet å finne hos trenere med en tvangsmessig lidenskap. I tillegg ville analysen gi oss et svar på hvordan de to typene lidenskap påvirket trenernes prioriteringer mellom trenervirksomheten og privatlivet. På bakgrunn av tidligere forskning som viser at tvangsmessig lidenskap oftere enn harmonisk lidenskap fører til konflikter med personer i privatlivet (Sèguin-Lèvesque m.fl., 2003), forventet vi at trenere med en tvangsmessig lidenskap oftere ville prioritere trenervirksomheten foran privatlivet enn trenere med en harmonisk lidenskap.

Hypotesen som antok at trenerne med en harmonisk lidenskap ville være tilfredse med trenervirksomheten sin ble bekreftet av denne analysen. Resultatet viser en sterk korrelasjon mellom disse variablene med en signifikans på 0.01 (2-tailed). Tvangsmessig lidenskap viste ingen relasjon til denne variabelen. Analysen viser også at trenere med harmonisk lidenskap er positivt relatert til alle interpersonelle forhold både i idretten og i privatlivet, og samsvarer dermed med tidligere forskning på dette området (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007). På den andre siden viser analysen at trenere med en tvangsmessig lidenskap kun viser et positivt forhold til dommerne ($p < .05$), samtidig som de har et negativt forhold til sine foreldre og søsken ($p < .01$). Et annet interessant funn i denne analysen, og noe som kan være grunnen til de dårlige opplevde interpersonelle forholdene for trenere med tvangsmessig lidenskap, kan være hvordan de prioriterer mellom trenervirksomheten og privatlivet. Tvangsmessig lidenskap er sterkt forbundet med å prioritere bort privatlivet til fordel for trenervirksomheten ($p < .01$), mens trenere med en harmonisk lidenskap ikke er relatert til dette. Vi kan anta at en slik prioritering ofte skaper konflikter i privatlivet, og dermed vil føre til dårlige interpersonelle forhold på dette området. Dette er også i tråd med tidligere forskning (Sèguin-Lèvesque m.fl., 2003).

Tabell 1

Bivariat korrelasjon

Mål	Mean	St.D	AL	ERF	UTD	HL	TL	TTV	TVP	FSP	FT	FMT	FD	FM	FV	FPK	FB	FF
AL	39.9	11.83	1.0															
ERF	17.04	9.94	.747**	1.0														
UTD	3.1	0.67	.072	.158	1.0													
HL	5.75	0.61	-.082	.057	.086	1.0												
TL	3.60	1.09	-.263**	-.159	.017	.135	1.0											
TTV	4.62	0.95	.108	.134	.058	.437**	.032	1.0										
TVP	4.32	1.26	-.390**	-.280**	-.126	-.048	.263**	-.310**	1.0									
FSP	5.90	0.69	.065	.159	.037	.452**	.026	.423**	-.077	1.0								
FT	5.86	0.96	.245**	.211*	.014	.436**	-.071	.408**	-.209*	.672**	1.0							
FMT	5.21	0.88	.169	.286**	.079	.295**	.069	.346**	-.093	.411**	.423**	1.0						
FD	5.02	1.71	.221*	.284**	.010	.236*	.211*	.309**	-.203*	.328**	.203*	.551**	1.0					
FM	5.83	1.21	.245**	.249**	.018	.359**	-.118	.207*	-.087	.591**	.533**	.379**	.316**	1.0				
FV	6.36	0.69	.098	.076	.092	.326**	-.123	.292**	-.052	.315**	.387**	.323**	.205*	.246**	1.0			
FPK	6.35	0.69	-.014	.009	.143	.343**	-.048	.203*	-.239*	.314**	.299**	.013	.099	.179	.277**	1.0		
FB	6.58	0.58	-.050	-.129	-.046	.353**	-.198	.280*	-.109	.318**	.367**	.199	.159	.362**	.277*	.411**	1.0	
FF	6.19	0.85	.047	.055	.138	.271**	-.247**	.270**	-.166	.392**	.448**	.200*	.069	.427**	.428**	.414**	.577**	1.0

St.D=standard deviaton,AL=alder, ERF=erfaring, UTD=nivå på trenerutdanning, HL=harmonisk lidenskap, TL=tvangsmessig lidenskap, TTV=tilfredsstillelse med trenervirksomheten, TVP=trenervirksomheten og mitt privatliv, FSP=forhold til spillerne, FT=forhold til egne trenere, FMT=forhold til motstanderens trenere, FD=forhold til dommerne, FM=forhold til medarbeider, FV=forhold til venner, FPK=forhold til partner/kjæreste, FB=forhold til egne barn, FF=forhold til familie (foreldre & søsken)

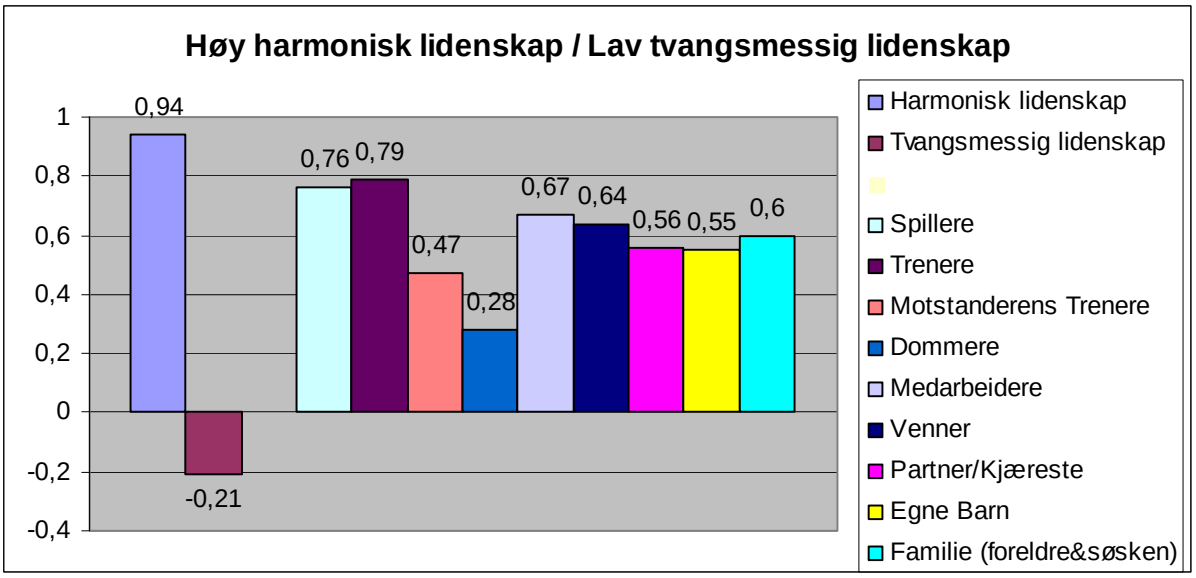
3.3 Lidenskap og interpersonelle forhold

Hva slags lidenskap trenerne hadde utviklet var forventet å påvirke kvaliteten på de interpersonelle forholdene. Nærmere bestemt var det forventet at harmonisk lidenskap ville føre til positive interpersonelle forhold, mens dette ikke var forventet å finne hos trenere med en tvangsmessig lidenskap. Dette ble undersøkt ved å kjøre en kanonisk korrelasjon (*canonical correlation).* Denne teknikken gir oss en statistisk analyse hvor hvert subjekt blir målt på to sett med variabler, og målet er å finne ut om og hvordan de to settene er relatert til hverandre (Tabachnik og Fidell, 2007). De to typene lidenskap ble satt som prediktorer, og de interpersonelle forholdene som kriterie variabler. Det totale multivariate forholdet var signifikant, Wilks Lambda = 0.58 F (3.75) = 18.00 $p < 0.001$. I tråd med antakelsene om at lidenskap vil påvirke de interpersonelle forholdene, viste den kanoniske korrelasjonen to signifikante funksjoner. Kanoniske ladninger (*Canonical Loadings)* gjenspeiler de variablene som bidrar mest til det multivariate forholdet mellom de to typene lidenskap og interpersonelle forhold. Verdier på mer en .30 er ansett som signifikante og meningsfulle (Tabachnik og Fidell, 2007), og det er derfor lagt vekt på disse i resultatene.

Begge de kanoniske funksjonene var signifikante, funksjon 1 med en kanonisk korrelasjon på 0.57 (R^2_c = 0.33) og en *redundancy index* på 15.1. Funksjon 2 hadde en kanonisk korrelasjon på 0.36 (R^2_c = 0.14), og en *redundancy index* på 22.4. Denne indeksen fra de to funksjonene forteller oss at 37,5% av den totale variasjonen i interpersonelle forhold kan forklares med lidenskap. Funnene indikerer også at *squared canonical correlation* overstiger det meningsfulle kriteriet på 0.10 (Pedhazur, 1982, i Lemyre, Hall, og Roberts, 2008), og at det var 36,9% variasjon delt mellom de lineære kombinasjonene til de to settene med variabler.

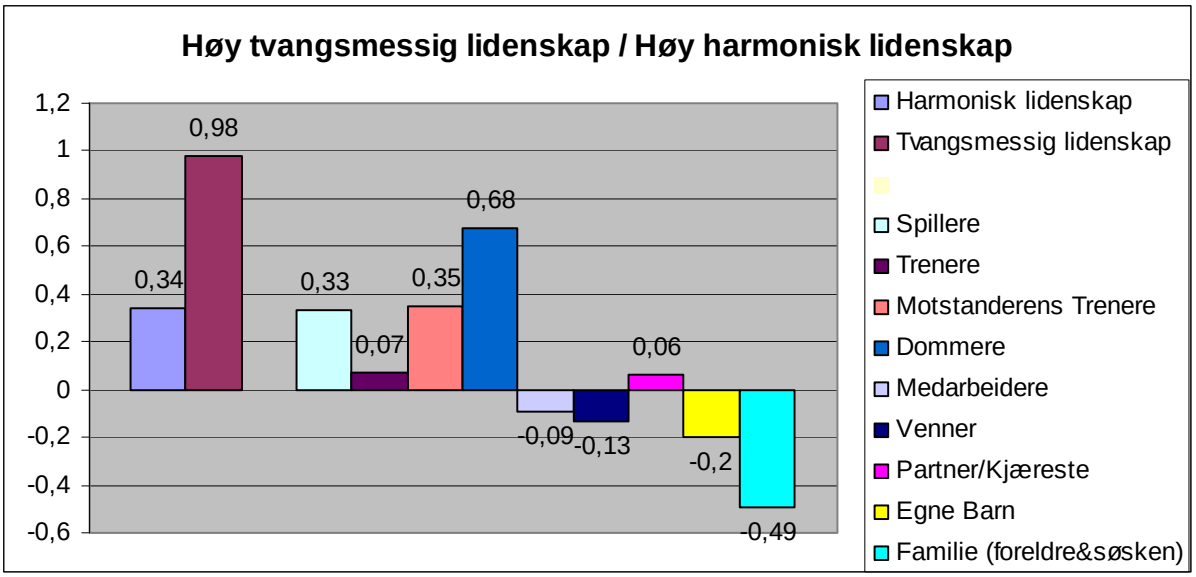
Analysen ga oss to løsninger som best kunne beskrive og forklare forholdene mellom de to settene av variabler. Den første betydningsfulle funksjonen er presentert i Figur 1. Funksjon 1 skapte en kombinasjon av høy harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap. Denne funksjonen underbygger den første hypotese ved å vise at trenere med mye harmonisk og lite tvangsmessig lidenskap vil oppleve positive interpersonelle forhold både i idrettsammenheng og privatlivet. Trenerne som innehar denne type lidenskap

opplever positive interpersonelle forhold til alle bortsett fra dommerne. De opplever spesielt forholdene til de andre trenerne i laget og spillerne som harmonisk, verdifullt, tilfredsstillende og preget av tillit.



Figur 1. Kanoniske ladninger: Høy harmonisk lidenskap/Lav tvangsmessig lidenskap og interpersonelle forhold.

Den andre betydningsfulle funksjonen skapte en kombinasjon av høy tvangsmessig-, og høy harmonisk lidenskap, men som vist i Figur 2 innehar disse trenerne betydelig mer tvangsmessig enn harmonisk lidenskap. Disse trenerne opplever på langt nær like mange positive interpersonelle forhold, faktisk viser de bare positive forhold til spillerne (marginalt med .33), motstanderens trenere og til dommerne. I tillegg til få positive interpersonelle forhold, gjengir de et negativt forhold til egne foreldre og søsken (Figur 2).

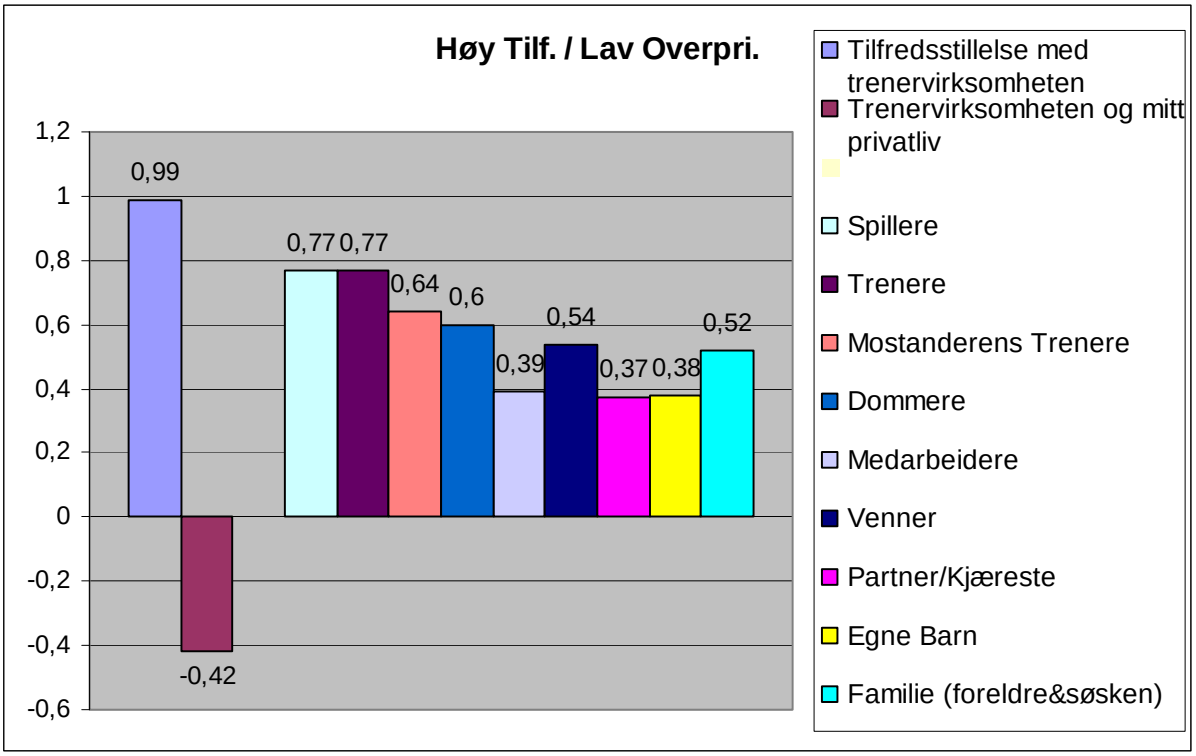


Figur 2. Kanoniske ladninger: Høy tvangsmessig lidenskap/Høy harmonisk lidenskap og interpersonelle forhold.

3.4 Tilfredsstillelse med- og prioritering av trenervirksomheten

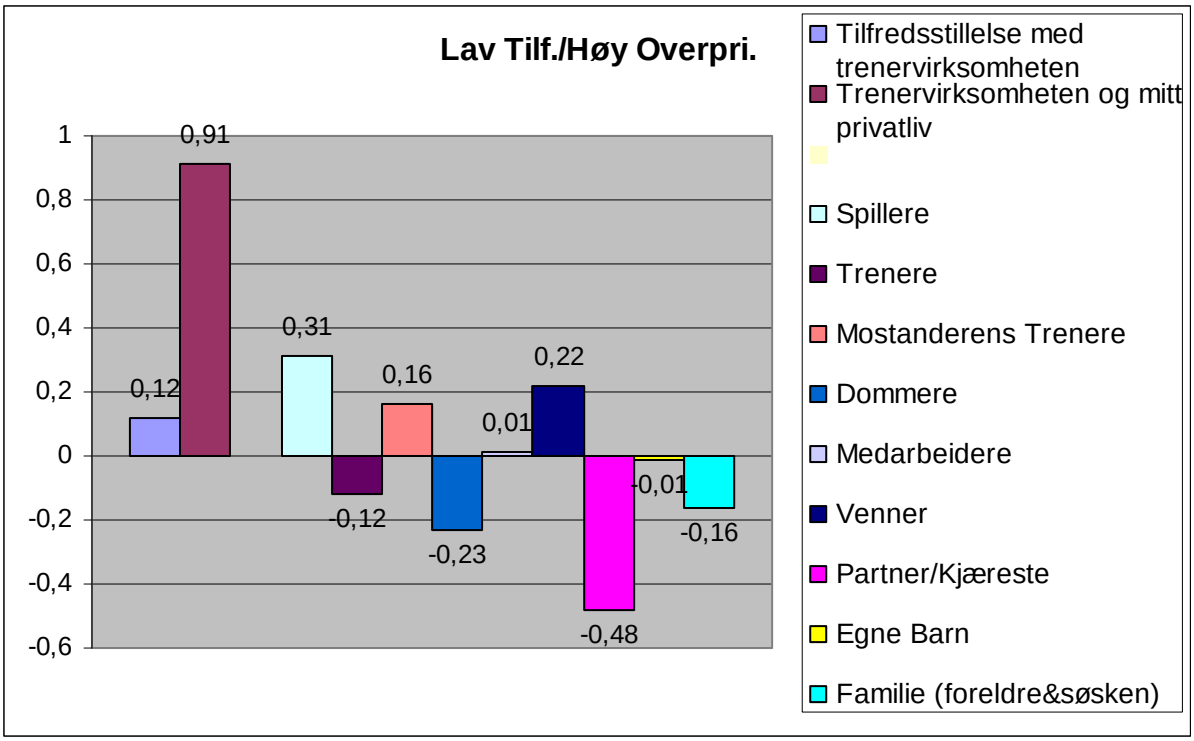
Resultatene fra den bivariate analysen viste at tilfredsstillelse med trenervirksomheten og prioritering av trenervirksomheten foran privatlivet var sterkt relatert til henholdsvis harmonisk-, og tvangsmessig lidenskap. På bakgrunn av dette, og resultatene fra den første kanoniske korrelasjonen, kan vi anta at disse to faktorene også påvirker de interpersonelle forholdene trenerne opplever. For å få svar på dette utførte vi en ny kanonisk korrelasjon hvor tilfredsstillelse og overprioritering av trenervirksomheten ble undersøkt mot de interpersonelle forholdene. Også i dette tilfellet var det totale multivariate forholdet signifikant, Wilks Lambda = 0.64 F (3.06) = 18.00 $p <$ 0.001. Funksjon 1 viste en kanonisk korrelasjon på 0.53 (R^2_c = 0.28) og en *redundancy index* på 16.3. Funksjon 2 hadde en kanonisk korrelasjon på 0.34 (R^2_c = 0.11) og en *redundancy index* på 21.1.

Funksjon 1 viste trenere med en høy tilfredsstillelse med trenervirksomheten og liten/lav overprioritering av trenervirksomheten kontra privatlivet. Resultatene fremstilt i Figur 3 viser at disse trenerne faktisk viser positive interpersonelle forhold til alle som er blitt målt. Også i denne analysen er det forholdet disse trenerne opplever til sine trenere og spillere som kommer høyest ut.



Figur 3. Kanoniske ladninger: Høy tilfredsstillelse/Lav overprioritering av trenervirksomheten og interpersonelle forhold.

Den andre funksjonen, Funksjon 2, viser trenere som ikke er tilfredse med trenervirksomheten sin, og med en høy overprioritering av trenervirksomheten sin (Figur 4). Disse trenerne viste kun positivt forhold til spillerne sine og ingen andre. Det mest interessante funnet som kom frem av denne funksjonen er forholdet de oppgir til sin livspartner. Dette forholdet oppleves som negativt (-.48), og kan over tid sannsynligvis få store konsekvenser for de involverte.



Figur 4. Kanoniske ladninger: Lav tilfredsstillelse/Høy overprioritering av trenervirksomheten og interpersonelle forhold.

4.0 Diskusjon

Målet med denne studien var å undersøke hvilket utfall de to typene lidenskap har på trenere i ballspillene håndball, basketball og fotball. Ut fra tidligere forskning, og teorien om lidenskap, ønsket vi å finne sammenhengen mellom lidenskap og tilfredsstillelsen trenerne opplever i forhold til trenervirksomheten sin. Studien hadde også som mål å undersøke kvaliteten på de interpersonelle forholdene trenerne i de forskjellige idrettene opplever som en følge av den lidenskapen de har utviklet for trenervirksomheten sin. Til slutt undersøkte vi hvordan trenerne prioriterte mellom trenervirksomheten sin og privatlivet som en konsekvens av hva slags type lidenskap de hadde utviklet.

4.1 Utvalget

Trenerne som deltok i undersøkelsen kommer fra idrettene håndball, basketball og fotball. Disse idrettene er alle store i Norge, og resultatene bør derfor være interessante for mange trenere. Det varierte noe i både antall timer og nivå på trenerutdannelse, men med et gjennomsnitt på 21,9 timer per uke, og et nivå på 3,1 er det tydelig at trenerne i utvalget dedikerer mye av sin tid til trenervirksomheten, i tillegg til en høy trenerutdanning. Variasjonene utvalget viser kommer av forskjellen på nivået trenerne utøver sin virksomhet på, og at noen har trappet ned trenervirksomheten sin, mens andre nettopp har begynt. Disse variasjonene, som også inkluderer alder, gir oss et bredt utvalg og resultater som er representativt. Det brede utvalget gjenspeiler nok også variasjonene vi vil finne igjen i mange idretter i Norge i dag. Selv om dette utvalget består av trenere fra ballidretter/lagspill, er det mange likhetstrekk om man er trener i andre idretter. Dette gjør at undersøkelsen bør være interessant for mange, også andre enn trenere.

4.2 Metode og målinger

Ved å bruke spørreskjema som verktøy for datainnsamlingen fikk vi resultater som sier oss hvordan trenerne opplever situasjonen slik den er nå. En feilkilde ved bruk spørreskjema kan være respondentene, at de svarer ut ifra hva de tror er riktig og galt (Thomas, Nelson, og Silverman, 2005). Siden vi har brukt et anonymt spørreskjema har vi

minimert dette problemet siden det vil være umulig å finne ut hvilke trenere som har svart hva. Respondentene har også gitt uttrykk for at skjemaet virkelig tok opp dilemmaene og problemstillingene de opplevde i trenerhverdagen sin. I tillegg er alle skjemaene godt utfylt, noe som kan tyde på at spørsmålene har vært tydelige og lett forståelig.

4.3 Forholdet mellom lidenskap og tilfredsstillelse ved trenervirksomheten

Denne studien undersøkte forholdet mellom harmonisk lidenskap/tvangsmessig lidenskap og tilfredsstillelsen trenerne opplevde med trenervirksomheten sin. Forholdet mellom disse variablene ble undersøkt ved bruk av en bivariat korrelasjon. I tråd med antakelsene fremsatt om lidenskap av Vallerand og kollegaer (2003) og tidligere forskning (Vallerand m.fl., 2003; Rousseau og Vallerand, 2008), var det på forhånd antatt at harmonisk lidenskap vil være forbundet med en opplevd tilfredsstillelse med trenervirksomheten.

Den første hypotesen, ” Høy grad av harmonisk lidenskap vil føre til at trenerne er tilfredse med trenervirksomheten og bidra til positive interpersonelle forhold både i jobben og privatlivet” ble bekreftet av den bivariate analysen som viser en sterk korrelasjon mellom disse variablene. Tvangsmessig lidenskap var ikke relatert til dette. Liknende resultater finner vi igjen hos Rousseau og Vallerand (2008) som også har brukt SWLS (Diener m.fl., 1985) som instrument. Bakgrunnen for at trenere med en harmonisk lidenskap er tilfredse med trenervirksomheten sin kan forklares med hvordan lidenskap utvikles. Harmonisk lidenskap stammer fra en autonom internaliseringsprosess og trenerne vil dermed frivillig ha akseptert at trenervirksomheten er en del av identiteten deres. En slik internaliseringsprosess vil føre til en fleksibel deltakelse fra trenernes side (Vallerand og Miquelon, 2007). Dette betyr at disse trenerne vil kunne si nei til trenervirksomheten når det er andre viktige ting som krever trenerens oppmerksomhet (Vallerand m.fl., 2003). For eksempel kan en trener befinne seg i en situasjon der familien hans/hennes har behov for at han/hun er hjemme og hjelper til en kveld det er avtalt aktiviteter knyttet til trenervirksomheten. Trenere med en harmonisk lidenskap vil da bli hjemme for å hjelpe familien istedenfor å delta i trenervirksomheten uten at det medfører en negativ opplevelse for han/henne. På denne måten fungerer trenervirksomheten i harmoni med andre viktige ting i trenerens liv, og vil gi treneren positive følelser siden

han/hun hjelper til der det trengs mest. Dette er ikke tilfellet hos trenere som har en tvangsmessig lidenskap til trenervirksomheten sin. I det samme eksempelet ville ikke denne treneren ha valgt bort trenervirksomheten sin for å hjelpe til hjemme. En slik oppførsel kan forklares med den kontrollerte internaliseringsprosessen som er tilstede under utviklingen av tvangsmessig lidenskap. Dette fører til at han/hun vil føle en trang til å delta i aktiviteter tilknyttet trenervirksomheten sin. Det vil faktisk være aktiviteten som styrer personen og ikke omvendt. Når treneren drar bort fra familien, selv om han/hun vet at det er behov for han/hun hjemme, vil ikke deltakelsen i trenervirksomheten gi noen positive opplevelser (Vallerand, 2008). I tillegg kan vi forvente at han/hun ikke vil oppleve det veldig positivt å komme hjem etter trening heller. Dette viser at deltakelse i en lidenskapelig aktivitet vil påvirke følelseslivet vårt, noe som kan få store konsekvenser etter hvert som tiden går.

Hva slags lidenskap trenerne har utviklet for trenervirksomheten sin vil ha stor påvirkning med tanke på hva slags følelser de opplever før, under og etter deltakelsen i denne aktiviteten. Harmonisk lidenskap har vist seg å føre til positive følelser, konsentrasjon, flow og positiv affekt (Vallerand m.fl., 2003). I tillegg vil personer med harmonisk lidenskap oppleve positive følelser og fravær av negativ affekt som en følge av deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten (Vallerand m.fl., 2006). Trenerne som viser en tvangsmessig lidenskap vil derimot oppleve negativ affekt, som for eksempel angst og skamfølelse, samtidig som disse trenerne vil oppleve negative tanker når de blir forhindret deltakelse i aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand m.fl., 2006). Selv om det ikke er undersøkt i denne studien, kan vi anta at liknende følelsene også oppleves av dette utvalget. Ved å oppleve disse følelsene vil trenerne med en harmonisk lidenskap kunne glede seg til treninger, kamper og lignende, selve utførelsen av aktiviteten vil være en glede, og de vil komme hjem fulle av positive følelser. Slike opplevelser vil sannsynligvis smitte over på personene rundt treneren, og kan dermed bidra til at trenervirksomheten blir en positiv aktivitet for flere enn bare treneren (Waugh og Fredrickson, 2006). Det motsatte vil være tilfelle hos en trener som har utviklet en tvangsmessig lidenskap. For han/hun vil ikke den samme gleden og de positive følelsene være der i forbindelse med treninger, kamper og andre aktiviteter tilknyttet trenervirksomheten. Selv om de kanskje ikke opplever negative følelser, vil de ikke være i stand til å få like mange positive følelser ut av trenervirksomheten sin som trenere med en harmonisk lidenskap på grunn av den kontrollerte internaliseringsprosessen. Et annet viktig punkt som skiller trenere med

harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap, og som vi kan anta vil påvirke tilfredsstillelsen de opplever, er tankene trenerne har rundt trenervirksomheten når de ikke kan delta. Trenere med en tvangsmessig lidenskap vil ha gjentakende og ubevisste tanker rundt trenervirksomheten sin når de blir forhindret i å delta (Vallerand, 2008; Vallerand og Miquelon, 2007; Ratelle m.fl., 2004). Dette vil føre til at de ikke klarer å konsentrere seg fullt ut om de oppgavene/aktivitetene de skal gjøre siden tankene er et annet sted. Trenere med en harmonisk lidenskap vil derimot være i stand til å "legge bort" trenervirksomheten når de ikke deltar, eller velger å delta et annet sted. På denne måten klarer de å vie seg fullt og helt til det eller de som krever deres oppmerksomhet, og sannsynligvis vil dette gjøre opplevelsen mer positiv enn tilfelle er for trenere med en tvangsmessig lidenskap.

4.3.1 Tidligere forskning og konsekvenser

Den innledende undersøkelsen utført av Vallerand og kollegaer (2003) ga resultater som støttet opp om antakelsene de hadde fremsatt om lidenskap. Funnene som er mest interessante i denne sammenhengen er resultatene av Study 1 og 2 fra undersøkelsen deres. I den første studien ønsket de å finne ut hvilke utfall harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap hadde på deltakerne når de deltok i aktiviteten (f.eks. flow, positive følelser og konsentrasjon), og også etter de hadde deltatt i den lidenskapelige aktiviteten (f.eks. positive følelser). I tillegg undersøkte de hvilket utfall det hadde når deltakerne ble hindret deltakelse i aktiviteten (affekt). Resultatene viste at harmonisk lidenskap var relatert til positive følelser, konsentrasjon og flow mens tvangsmessig lidenskap var forbundet med opplevelsen av negative følelser og konflikter med andre aspekter i deltakernes liv. Med disse resultatene som bakgrunn ønsket de å finne ut hvor generaliserbare og vedvarende disse følelsene var. I denne studien (Study 2) undersøkte de påvirkningen lidenskap hadde med tanke på affekt på et globalt nivå gjennom en hel sesong. Resultatene viste at harmonisk lidenskap var forbundet med en økning i generell positiv affekt gjennom fotballsesongen, men tvangsmessig lidenskap var forbundet med økning av generell negativ affekt. Dette viser at lidenskap vil påvirke følelseslivet vi opplever også utenom deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten. Dette blir også bekreftet av undersøkelsen gjort av Mageau og Vallerand (2007) hvor deltakerne med harmonisk lidenskap gjengir at de opplever mer positiv affekt de dagene de deltar i den

lidenskapelige aktiviteten. Denne studien viser også at jo mer tvangsmessig lidenskapelig deltakerne var, jo mer nedadgående var opplevelsen av positiv affekt på dager de ikke deltok i den lidenskapelige aktiviteten sammenliknet med dager de deltok. Liknende resultater finner vi også igjen hos Rousseau og Vallerand (2008) som viser at eldre mennesker som deltar i en lidenskapelig aktivitet med harmonisk lidenskap kan føre til økt velvære, mens det motsatte kan oppleves med en tvangsmessig lidenskap til aktiviteten. Dette viser at resultatene fra vår undersøkelse stemmer overens med tidligere funn, og støtter opp om hypotesen vi fremsatte. Konsekvensene av å inneha lidenskap for en aktivitet vil være veldig forskjellig, avhengig av om man har utviklet en harmonisk-, eller en tvangsmessig lidenskap. Harmonisk lidenskap vil føre til positiv affekt gjennom deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten. I følge Fredrickson og Joiner (2002) kan stadige opplevelser av positive følelser starte en oppadgående spiral som ender i økt velvære. Ved opplevelsen av negative følelser, altså det som er forbundet med tvangsmessig lidenskap, kan denne spiralen virke motsatt vei. Det vil si at ved harmonisk lidenskap vil man stadig oppleve positive følelser, noe som vil øke sjansen for å også oppleve senere hendelser som positive (Fredrickson, 2001). Den nedadgående spiralen er derimot forbundet med undertrykket affekt som igjen vil føre til en snevrere -, og mer pessimistisk tankegang. Disse to vil påvirke hverandre gjensidig og fører til enda mer negative følelser, og til og med depresjon (Fredrickson og Joiner, 2002). For en trener, og personene rundt han/henne, er dette viktig å ta hensyn til. Vi kan anta at trenerne i denne undersøkelsen som oppgir en tvangsmessig lidenskap for trenervirksomheten også har til hensikt å fortsette med den på tross av de negative følelsene den gir. Som vi har sett kan dette føre til stadig opplevelse av negative følelser, som vil bli verre og verre og kan føre til en dårligere psykisk helse som innebærer følelsen av angst, stress og dårlig selvtillit (Vallerand, 2008). Dette vil også sannsynligvis påvirke hvor tilfredse trenerne er med trenervirksomheten sin avhengig av om de har utviklet en harmonisk-, eller tvangsmessig lidenskap.

I denne undersøkelsen har trenerne i gjennomsnitt vært trenere i 17 år, og bruker ca. 20 timer per uke på trenervirksomheten sin. I tillegg vil trenervirksomheten være noe som de verdsetter høyt og liker å holde på med. Når trenervirksomheten da medfører negative følelser 20 timer i uka i 17 år er det ikke så rart det kan få så store konsekvenser som vist her. Det motsatte vil selvfølgelig være tilfelle for trenerne som har utviklet en harmonisk lidenskap til trenervirksomheten sin. Disse trenerne vil stadig oppleve positive følelser

som kan føre til økt velvære. Trenere som har utviklet en harmonisk lidenskap vil heller ikke stå i fare for å oppleve den nedadgående spiralen siden de vil slutte med trenervirksomheten når/hvis den medfører negative følelser (Vallerand, 2008). I dagens samfunn er det å oppleve utbrenthet noe som mange opplever i større eller mindre grad. Det å være utbrent, eller ”møte veggen”, er blitt et folkelig utsagn og også derfor fått økt fokus i samfunnet, inkludert idretten. Ut fra forskningen og teorien om lidenskap kan det stilles spørsmålstegn ved om lidenskap, og da kanskje spesielt tvangsmessig lidenskap, vil føre til utbrenthet eller ikke. Med utgangspunkt i Dale og Weinberg (1990) sine karakteristikker på utbrenthet kan det diskuteres hvorvidt lidenskap øker eller hindre sjansen for utbrenthet. Trenere som har utviklet en tvangsmessig lidenskap vil, som en følge av de dårlige følelsene det medfører, distansere seg i forhold til andre gjennom en upersonlig væremåte, og ikke klare å bruke egne erfaringer for å forstå andre (Vallerand m.fl., 2003; Waugh og Fredrickson, 2006). Disse trenerne vil også måle ferdighetene i forhold til andre, i tillegg til å fokusere mer på sluttresultatet (Vallerand m.fl., 2007), noe som vil føre til en større risiko for å bli utbrent (Vealey m.fl., 1998; Raedeke, Lunney, og Venables, 2002; Lemyre, Hall, og Roberts, 2008). En slik oppførsel fra trenerens side vil også skape et miljø som utsetter utøverne for større risiko for å bli utbrente (Vealey m.fl., 1998). Trenerne i denne undersøkelsen viser lav tilfredsstillelse med trenervirksomheten sin, og opplever færre positive følelser som en følge av deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten. Samtidig krever trenervirksomheten mye, og siden de har utviklet en lidenskap for denne virksomheten vil de bruke mye tid og energi på denne aktiviteten (Vallerand m.fl., 2003). I tillegg viser resultatene av denne undersøkelsen, og tidligere forskning (Séguin-Lévesque m.fl., 2003; Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007) at personer med en tvangsmessig lidenskap opplever dårlige interpersonelle forhold, og at deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten går på bekostning av andre viktige ting i livet (se Vallerand, 2008). Dette kan føre til at trenerne føler seg fanget i trenervirksomheten sin, men på grunn av den kontrollerte internaliseringen ikke klarer å avslutte deltakelsen i den lidenskapelige aktiviteten. En slik form for deltakelse kombinert med høye kostnader og lav tilfredsstillelse har vist seg å føre til en økning i følelsen av utmattelse (Raedeke, 2004). Trenere med en harmonisk lidenskap vil derimot oppleve positive følelser og vektlegge prestasjoner målt i forhold til seg selv/eget lag (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand m.fl., 2007). Et slikt fokus, og opplevelsen av positive følelser, har vist seg å være positivt med tanke på utbrenthet (Vealey m.fl., 1998). Ut fra det vi vet om lidenskap og utbrenthet hver for seg kan vi anta at trenere som utvikler en tvangsmessig

lidenskap for trenervirksomheten sin står fare for å oppleve utbrenthet. Trenere med en harmonisk lidenskap vil derimot minske muligheten for å oppleve utbrenthet. Nettopp det å ”møte veggen” eller oppleve utbrenthet er noe vi gjerne forbinder med utøvere, trenere eller ledere som har holdt på med samme aktivitet over mange år, og alder spiller dermed også kanskje en rolle.

I den bivariate korrelasjonen dukket det opp et interessant funn. Korrelasjonen viser nemlig at alder er negativt relatert til tvangsmessig lidenskap. Betyr dette at jo eldre man blir, jo mindre besatt blir man av trenervirksomheten? Hva kan grunnen være for at dette skjer? Det er ikke undersøkt hva årsaken til dette er, men det kan være flere ting som spiller inn. En ting kan være kompleksiteten til trenervirksomheten. Å være trener handler ikke bare om å kunne lære bort finter, skudd og lignende. Treneren skal også trene den sosiale og psykiske siden hos spillerne (Kjørmo, 1997). Eldre trenere vil besitte mer livserfaring enn sine yngre kollegaer, og det er noe som kan hjelpe på dette området. Som trener opplever man at det stilles forventninger til laget man har ansvaret for, og hvis resultatene ikke stiller til forventningene øker presset utenifra. Et slikt press kan bidra til at trenervirksomheten blir internalisert på en kontrollert måte, og dermed føre til en tvangsmessig lidenskap. Eldre trenere vil kanskje ta dette med større ro enn sine yngre kollegaer fordi de sannsynligvis har andre verdier i livet de også ser på som viktige. Vi kan anta at ting som livspartner og barn er vanligere hos de eldre trenerne, og det vil kanskje være disse som er de viktigste for eldre trenere. Hvis dette er tilfelle vil de ikke legge så mye vekt på trenervirksomheten sin fordi, for eksempel, familien deres er det viktigste i livet. At tvangsmessig lidenskap er negativt relatert til alder kan også komme av at trenere med denne lidenskapen etter hvert klarer å slutte, eller bli tvunget til å slutte på grunn av utbrenthet eller annen sykdom/sykdomstegn. Vi vet at tvangsmessig lidenskap vil føre til blant annet få positive følelser (Vallerand m.fl., 2003) og dårlige interpersonelle forhold (Séguin-Lévesque m.fl., 2003), og det virker derfor merkelig om disse trenerne fortsetter med trenervirksomheten sin i mange år. Dette kan vi anta gjør at trenere med tvangsmessig lidenskap blir underrepresentert blant eldre trenere.

For å oppsummere kan vi si at lidenskap vil påvirke tilfredsstillelsen ved trenervirksomheten gjennom opplevelsene og konsekvensene harmonisk-, og tvangsmessig lidenskap har på trenerne. På bakgrunn av analysen, teorien og forskningen

som er gjort, kan vi dermed si at hypotesen er blitt bekreftet: Høy grad av harmonisk lidenskap vil føre til at trenerne er tilfredse med trenervirksomheten.

4.4 Lidenskap og interpersonelle forhold

Lidenskap er en sterk kraft som påvirker oss på mange områder. Et av områdene lidenskap har stor effekt er følelsene menneskene opplever når de deltar i den lidenskapelige aktiviteten. Positive og negative følelser påvirker utviklingen og kvaliteten på de interpersonelle forholdene vi mennesker opplever (Fredrickson, 2001), og forskning har vist at lidenskap vil, gjennom opplevelsene av positive eller negative følelser, spille en rolle med tanke på interpersonelle forhold (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007). På bakgrunn av dette ønsket vi å finne ut om denne teorien og forskningen også gjaldt for elite ballspilltrenere.

Det multivariate forholdet mellom lidenskap og interpersonelle forhold ble undersøkt ved hjelp av en kanonisk korrelasjon. Analysen produserte to betydningsfulle funksjoner. Kanoniske verdier fortalte oss hvilke variabler som i størst grad bidrar til det multivariate forholdet mellom de to settene med variabler. Ved å bruke kanonisk korrelasjon får vi noen fordeler, og noen ulemper. Siden studiet er eksplorativt var kanonisk korrelasjon et nyttig verktøy for å finne de signifikante funksjonene som best forklarer variasjonen i det bestemte settet av variabler. Kanonisk korrelasjon foreslår de signifikante lidenskapelige profilene som gjør rede for stor del av forskjellene i de interpersonelle forholdene opplevd av trenerne. På bakgrunn av dette vil variasjonen i kvaliteten på de interpersonelle forholdene bli best forklart med disse to profilene. I tråd med hva Vallerand og kolleger (2003) foreslo vi at forskjellige typer lidenskap hos trenerne påvirker kvaliteten på de interpersonelle forholdene vi undersøkte. *Redundancy* indeksen fra den kanoniske korrelasjonen viser at 37,5 % av variasjonen i de interpersonelle forholdene kan tilskrives lidenskap hos trenerne. Dette underbygger Philippe, Vallerand og Houlforts (2007) antakelser og forskningsfunn som viser at lidenskap påvirker kvaliteten på de interpersonelle forholdene.

4.4.1.1. Den første betydningsfulle funksjonen: Høy harmonisk lidenskap/Lav tvangsmessig lidenskap

Når en høy harmonisk lidenskap er satt sammen med en lav tvangsmessig lidenskap er det forventet at deltakeren viser oppførsel og trekk sterkt relatert til harmonisk lidenskap. Tidligere forskning har vist at slik lidenskap er forbundet med en fleksibel deltakelse, opplevelsen av positive følelser og positiv affekt (se Vallerand, 2008; Vallerand og Miquelon, 2007). Med tanke på de interpersonelle forholdene er denne sammensetningen av lidenskap forventet å føre til positive interpersonelle forhold gjennom opplevelsen av positive følelser (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007).

Den første betydningsfulle funksjonen avslørte at trenere med en høy harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap opplevde mange positive interpersonelle forhold. Faktisk viser de høy kvalitet på forholdene til alle målt i undersøkelsen med unntak av forholdet de opplever til dommere. Dette viser at harmonisk lidenskap fører til positive interpersonelle forhold, og dermed samsvarer disse resultatene med tidligere forskning (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007). Trenerne i denne undersøkelsen oppgir forholdet de har til de andre trenerne i laget og egne spillere som spesielt positive. Vi kan anta at det er disse personene man, som trener, tilbringer mest tid sammen med og legger mest vekt på. En allmenn oppfatning er at for å få gode prestasjoner er man avhengig av at alle har samme mål, og ønsker å oppnå det samme gjennom deltakelsen sin i aktiviteten. Hvis dette er tilfelle for disse trenerne kan det være noe av forklaringen på at nettopp disse to interpersonelle forholdene er de som fremstår som mest positive. Trenerne som har utviklet en lidenskap til idretten sin også vil finne sine likemenn i laget sitt. Om ikke de andre har utviklet en lidenskap for idretten, vil de i det minste ha en stor interesse for å holde på med fotball, håndball eller basketball. Denne felles lidenskapen, eller interessen, kan føre til en større og enklere forståelse dem imellom og vil sannsynligvis gjøre de interpersonelle forholdene enklere på bakgrunn av dette.

Målsetninger i idretten er viktig, og de fleste som holder på med idretten har et mål som er mer eller mindre tydelig. Fokuset man har under trening og kamp kan også være med på å utvikle, eller hemme, gode interpersonelle forhold. Trenere med en høy harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap vil gjennom fokuset på mestringsmål (Vallerand m.fl., 2007) sannsynligvis overføre dette fokuset til de andre trenerne og spillerne sine. Dette medfører

at han/hun vektlegger prestasjonen høyere enn resultatene. En spiller som opplever at treneren fokuserer kun på prestasjonen vil hele tiden vite hvor han/hun ”har” treneren sin, og ikke oppleve noen overraskelser underveis. Tilbakemeldingene gitt av treneren kan vi anta kun vil gå på prestasjon, og ikke resultat. Dette vil sannsynligvis forhindre at spillerne opplever en urettferdig tilbakemelding ved for eksempel en godt gjennomført kamp med et dårlig resultat. Dette fokuset fra trenerens side vil i følge Nicholls (1989, i Reinboth, Duda, og Ntoumanis, 2004) også bidra til at utøverne får en positiv oppfattelse av egne ferdigheter og egen kompetanse, noe som igjen vil virke hemmende med tanke på utvikling av utbrenthet (Vealey m.fl., 1998). Gjennom mestringsklimaet vil også treneren tilfredsstille behovet for følelsen av kompetanse hos utøverne sine, og dermed fremme den indre motivasjonen (Deci og Ryan, 1985, 2002). Denne indre motivasjonen vil igjen føre til at utøverne og trenerne driver med aktiviteten fordi de synes det er gøy, utfordrende og gir tilfredsstillelse. De deltar i aktiviteten for aktivitetens skyld, og ikke på grunn av tvang eller andre ytre faktorer (Standage og Duda, 2004). Selv om det ikke er undersøkt her kan vi anta at slike trekk i trenerens og utøvernes oppførsel og væremåte vil bidra til en positiv stemning i gruppa som helhet, og positive følelser hos utøverne, som igjen vil bidra til utviklingen av positive interpersonelle forhold (Waugh og Fredrickson, 2006). Det å oppleve positive følelser i forbindelse med den lidenskapelige aktiviteten har innvirkning på utviklingen av interpersonelle forhold. Dette blir diskutert i neste avsnitt.

De positive følelsene trenerne med høy harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap opplever som en følge av deltakelsen i trenervirksomheten er den største og viktigste grunnen til at de opplever positive interpersonelle forhold. Det finnes flere forklaringer og forskningsresultater som støtter relasjonen mellom harmonisk lidenskap og positive følelser (Vallerand m.fl., 2003; Vallerand m.fl., 2006; Vallerand og Houlfort; 2003, Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007), så vi har god grunn til å tro at dette også er tilfelle hos deltakerne i denne undersøkelsen. Opplevelsen av disse positive følelsene både før, under og etter deltakelse i trenervirksomheten vil føre til en større åpenhet og en positiv tilnærming til miljøet treneren har rundt seg. Samtidig vil disse positive følelsene føre til at trenerne føler en overlapping mellom sitt eget selv og andre (Waugh og Fredrickson, 2006). I praksis vil dette bety at treneren bruker sine egne erfaringer og opplevelser for å forstå situasjonen den andre personen befinner seg i. Når det gjelder trenerne i denne undersøkelsen vil de ha mange spillere å forholde seg til, og det kan kanskje virke litt vel optimistisk at han/hun skal klare å sette seg inn i situasjonene til alle

spillerne på en gang. Men siden alle spillerne deltar på de samme aktivitetene, vil de dele mange av de samme opplevelsene og situasjonene som oppstår i idretten. For da å forstå spillerne sine vil ikke treneren behøve å sette seg inn i hvordan hver enkelt spiller har det, men heller hvordan hele laget opplever situasjonen. Alle som har vært aktive innen ballspill vet at det hører med til sjeldenhetene at en del av følelsene man sitter igjen med etter en kamp er helt motsatt av hva medspillerne opplever. Et dilemma som dukker opp, og noe som har vært luftet når det gjelder diskusjonen rundt trenere, er om det vil være lettere for en trener med spillerbakgrunn å forstå spillet og spillerne enn for en trener uten spillerbakgrunn. Dette er en diskusjon som ikke tas opp her, men ut fra tidligere forskning (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007, Lafreniére m.fl., 2007) og resultatene fra denne undersøkelsen, er det tydelig at en trener kan utvikle en god forståelse for spillerne sine ved å ha en harmonisk lidenskap til trenervirksomheten sin.

Sannsynligvis vil man som trener også oppleve andre trenere og spillere i laget sitt som også har en lidenskap til idretten de deltar i. Hvis man som trener har utviklet en harmonisk lidenskap til idretten, og møter spillere/trenere og andre som også har en harmonisk lidenskap for idretten, vil begge oppleve positive følelser som en følge av deltakelsen i denne idretten. Lidenskap har også vist seg å være forbundet med satsing i idretten, og et dedikert forhold mellom trener og utøver (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007). Hvis både trenere og spillere har en harmonisk lidenskap vil de delta i aktiviteten på samme grunnlag, og også dele lignende opplevelser. Dette vil skape en gjensidig forståelse, og gjøre det lettere å føle en overlapping mellom seg selv og andre (Waugh og Fredrickson, 2006). De positive følelsene disse personene opplever vil også fremkalle smil og en åpen væremåte, noe som sannsynligvis vil gjøre det lettere for andre å ta kontakt og er en væremåte som virker innbydende på folk flest. Vi kan anta at denne positive fremtoningen hos mennesker vil bidra til de positive interpersonelle forholdene trenerne med en harmonisk lidenskap opplever.

4.4.1.2. Den andre betydningsfulle funksjonen: Høy tvangsmessig lidenskap/Høy harmonisk lidenskap

Resultatene fra analysen som viste de interpersonelle forholdene trenere med høy harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap opplever er nå gjengitt og diskutert, men den

kanoniske korrelasjonen ga oss også en betydningsfull funksjon 2. Denne funksjonen viste en profil med høy tvangsmessig-, og høy harmonisk lidenskap. Det var forventet at trenere med denne profilen ville vise dårligere kvalitet på de interpersonelle forholdene som ble målt. Analysen viser at disse trenerne kun opplever positive forhold til egne spillere, motstanderens trenere og dommere. Resultatene bekrefter dermed deler av hypotesen "høy tvangsmessig lidenskap vil føre til at trenerne ikke er tilfredse med trenervirksomheten sin, og dårligere interpersonelle forhold i jobben. Samtidig vil det føre til dårlige interpersonelle forhold i privatlivet, og en prioritering av trenervirksomheten foran privatlivet." At disse trenerne opplever noen positive interpersonelle forhold kan forklares med at de også besitter en del harmonisk lidenskap i tillegg til tvangsmessig.

Med bakgrunn i teorien om lidenskap (Vallerand m.fl., 2003) kan vi forklare de dårlige interpersonelle forholdene disse trenerne opplever. Trenervirksomheten vil for trenerne med høy tvangsmessig lidenskap være en aktivitet de verdsetter og bruker mye tid på, men som de ikke har kontroll over selv. Det å være trener har blitt en del av identiteten deres gjennom en kontrollert internaliseringsprosess, og på grunn av dette er den ikke blitt frivillig akseptert av trenerne. Dette fører til en standhaftig deltakelse som innebærer både negative følelser og negative konsekvenser for treneren. Nettopp gjennom opplevelsen av disse negative følelsene ligger mye av forklaringen på de dårlige interpersonelle forholdene. Trenerne som passer denne profilen, altså trenere med en høy tvangsmessig lidenskap, vil ikke få følelsen av en overlapping mellom seg selv og personene rundt han/henne (Waugh og Fredrickson, 2006). Den kontrollerte internaliseringen vil også føre til at trenerne har en upersonlig væremåte, og et defensivt følelsesliv (Hodgins og Knee, 2002). Disse trekkene er ikke akkurat det vi forbinder med personer som lett utvikler gode forhold til mennesker rundt seg, og stemmer dermed med resultatene av analysen vi gjorde.

De positive interpersonelle forholdene disse trenerne oppgir befinner seg alle tre innenfor idretten. At trenere med denne type lidenskap gjengir et positivt forhold til spillerne sine er et godt tegn. Dette kan vi anta kommer som en følge av at både treneren og utøveren deler den samme interessen for idretten, og kanskje har også utøveren utviklet en lidenskap for idretten. Ved å ha utviklet lidenskap for en aktivitet vil personen bruke mye tid på den, og man ønsker å oppnå gode prestasjoner (Vallerand m.fl., 2007). Lidenskap vil påvirke hvordan man måler prestasjoner gjennom mål fokuseringen man utvikler som

en følge av lidenskapen man har. Den bivariate korrelasjonen viser at tvangsmessig lidenskap var relatert til et godt forhold til dommere. Det ble også bekreftet av den kanoniske korrelasjonen at trenere med høy tvangsmessig lidenskap viser et positivt forhold til nettopp dommere. Noe av grunnen kan nok ligge hos fokuset disse trenerne har. Selv om det ikke er undersøkt direkte i denne studien har tvangsmessig lidenskap tidligere vist seg å være forbundet med et fokus på *performance-approach*- og *performance-avoidance goals*, i tillegg til fokuset på *mastery goals* som også er forbundet med harmonisk lidenskap (Vallerand m.fl., 2007). Fokuseringen på *performance-approach- og performance-avoidance goals* kan i kampsituasjoner overføres til det å vinne eller tape. Dette fokuset kan føre til at disse trenerne ser på dommeren som et middel de kan bruke for å oppnå sine mål. Hvis dette er tilfellet ønsker nok trenerne å ha et godt forhold til dommeren, slik at han/hun vil være lettere å påvirke. Dette er ikke akkurat tegn på god sportsånd og fair play, men når personer fokuserer på å vise bedre ferdigheter enn andre er det ikke uvanlig å vise lavere tilfeller av *sportpersonship* (se Kavussanu og Roberts, 2001). En annen grunn til at tvangsmessig lidenskapelige trenere har et godt forhold til dommerne kan være fordi man ikke tilbringer så mye tid sammen med dem som de andre interpersonelle forholdene vi undersøkte. Selv om trenerne bruker mye tid på trenervirksomheten sin, er det betydelig mindre av denne tiden som brukes på selve kampene. På grunn av dette, og at det ofte er forskjellige dommere fra kamp til kamp, gjør at det kan være vanskelig å utvikle noe spesielt forhold mellom trenere og dommere. Selv om trenerne med høy tvangsmessig lidenskap ikke opplever mange positive interpersonelle forhold var det på forhånd forventet at disse trenerne ville oppleve flere negative forhold enn tilfellet er i denne undersøkelsen.

Trenerne med høy tvangsmessig-, og høy harmonisk lidenskap opplever kun forholdet de har til sine foreldre og søsken som negativt. Igjen skyldes nok dette at trenerne i denne undersøkelsen også har utviklet en del harmonisk lidenskap, og vil oppleve en del positive følelser gjennom deltakelsen i trenervirksomheten sin. At trenerne ikke er relatert til gode interpersonelle forhold utenfor idretten, og opplever et av de som negativt, er i tråd med teorien og tidligere forskning på lidenskap (Vallerand m.fl., 2003; Séguin-Lévesque m.fl., 2003). Personene rundt treneren som ikke deltar i den lidenskapelige aktiviteten vil ikke verdsette aktiviteten like høyt, og det vil heller ikke være en del av identiteten deres. Dette kan vi anta vil gjøre det vanskelig for disse personene å forstå hvorfor treneren bruker så mye tid på den, og har såpass stor innvirkning som den vil ha. Samtidig vil en trener med

denne type lidenskap ofte komme hjem etter kamp eller trening å ha opplevd negative følelser. Slike opplevelser og følelser er ikke forbundet med positive interpersonelle forhold (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007). I tillegg vil foreldre og søsken være personer treneren har tilbrakt mye tid sammen med i mange år, og dermed vil dette forholdet være sterkt preget av fraværet av positive følelser, eller til og med opplevelsen av negative følelser. Dette kan være noe av grunnen til at forholdet trenerne gjengir til sin egen familie er det som skiller seg ut som negativt.

4.4.1.3 Tilfredsstillelse med trenervirksomheten, prioritering mellom denne og privatlivet og interpersonelle forhold

Resultatene fra denne undersøkelsen, og tidligere forskningsfunn (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007), viser at hva slags type lidenskap man har utviklet vil spille en rolle med tanke på de interpersonelle forholdene man opplever. I tillegg viste den bivariate analysen en sterk relasjon mellom harmonisk lidenskap og tilfredsstillelse med trenervirksomheten, samtidig som tvangsmessig lidenskap viste en sterk relasjon til å prioritere denne virksomheten foran privatlivet. I tillegg vet vi at harmonisk lidenskap er relatert til positive interpersonelle forhold mens tvangsmessig lidenskap fører til færre positive, og til og med negative interpersonelle forhold. På bakgrunn av dette og tidligere forskning (Séguin-Lévesque m.fl., 2003), ønsket vi å undersøke hvorvidt tilfredsstillelsen til trenerne og prioriteringene de gjorde også ville påvirke de interpersonelle forholdene. For å få svar på dette utførte vi nok en kanonisk korrelasjon. Korrelasjonen ga oss to betydningsfulle funksjoner også denne gangen. Til sammen skyldes 37,4 % av variasjonene i de interpersonelle forholdene tilfredsstillelsen trenerne gjengir, og prioriteringene trenerne gjør mellom privatlivet og trenervirksomheten.

4.4.1.4 Den første betydningsfulle funksjonen: Høy tilfredsstillelse - og lav prioritering av trenervirksomheten.

Den første betydningsfulle funksjonen ga oss en profil med trenere som viste høy tilfredsstillelse med trenervirksomheten blandet med en lav prioritering av denne virksomheten foran privatlivet. Trenerne som passer denne profilen er faktisk negativt relatert til å prioritere trenervirksomheten foran privatlivet. Det er dermed en større, og

klarere, forskjell mellom disse to variablene enn tilfellet var mellom harmonisk-, og tvangsmessig lidenskap ved den første kanoniske korrelasjonen, noe som gir utslag på resultatene.

Med bakgrunn i den sterke korrelasjonen mellom harmonisk lidenskap og tilfredsstillelse med trenervirksomheten, var det forventet at trenere med denne profilen ville oppleve mange positive interpersonelle forhold. Resultatene viser at trenere som er tilfredse med trenervirksomheten sin, og prioriterer privatlivet først, vil oppleve positive forhold til alle menneskene/gruppene rundt seg. Også disse trenerne oppgir forholdene de opplever innen idretten som de mest positive. Siden harmonisk lidenskap er sterkt relatert til tilfredsstillelse med trenervirksomheten, og på bakgrunn av resultatene tidligere presentert og diskutert i denne undersøkelsen, kan det se ut som harmonisk lidenskap til en aktivitet i stor grad bidrar til positive interpersonelle forhold i aktiviteten man bedriver, og til personer/grupper i privatlivet.

4.4.1.5 Den andre betydningsfulle funksjonen: Lav tilfredsstillelse med-, og høy prioritering av trenervirksomheten.

En annen profil som sterkt bidro til variasjonene i de interpersonelle forholdene trenerne opplevde, var en profil med lav tilfredsstillelse til trenervirksomheten og en høy prioritering av denne foran privatlivet. Forholdet disse to variablene imellom er ikke like sterkt som i den forrige profilen. Disse trenerne er sterkt relatert til å prioritere bort privatlivet til fordel for trenervirksomheten, men er verken positivt eller negativt relatert til tilfredsstillelse med trenervirksomheten. Ved å sammenlikne disse funnene med den bivariate analysen ser vi også der at tvangsmessig lidenskap er relatert til denne type prioritering, men ikke relatert til tilfredsstillelse med trenervirksomheten. Denne profilen forventet vi ville føre til dårlige interpersonelle forhold grunnet linken mellom tvangsmessig lidenskap og overprioriteringen av trenervirksomheten, samt tidligere forskning (Sèguin-Lèvesque m.fl., 2003).

Igjen ser vi at også disse trenerne har et positivt forhold til spillerne sine, selv om det i dette tilfellet er marginalt signifikant. Det mest interessante funnet i denne analysen er forholdet disse trenerne gjengir til sin partner/kjæreste. Disse trenerne vil, som profilen

sier, prioritere trenervirksomheten foran privatlivet sitt. Naturlig nok vil dette få konsekvenser, og det ser vi klart her. At det er forholdet til livspartneren som er mest skadelidende er ganske naturlig siden det er den personen man tilbringer mesteparten av fritiden sin med. Vi kan anta at problemet disse trenerne opplever er at de ikke bruker nok tid på forholdet til sin partner/kjæreste, og det er nettopp dette forholdet som blir mest skadelidende på grunn av denne prioriteringen. Dette er også et forhold preget av mye følelser fra begge parter, og er kanskje dermed mer utsatt for påvirkning fra andre steder. Siden tvangsmessig lidenskap er sterkt relatert til denne prioriteringen av trenervirksomheten gir disse resultatene støtte til teorien om lidenskap (Vallerand m.fl., 2003), tidligere forskningsfunn (Sèguin-Lèvesque m.fl., 2003) og gir mer tyngde til diskusjonen rundt lidenskap og interpersonelle forhold presentert tidligere i oppgaven.

4.4.2 Tidligere forskning og konsekvenser

En vanlig oppfatning blant menneskene i Norge er at idrett er en sosial aktivitet, og en del fortsetter nok deltakelsen sin innen idretten nettopp på grunn av dette. Samtidig er det mange historier om utøvere som ikke trives i en klubb eller havner på kant med treneren, og prestasjonene lider som en følge av dette. Vi kan dermed anta at interpersonelle forhold er viktige i idretten, både med tanke på prestasjon og trivsel. Samtidig vet vi at lidenskap påvirker følelsene vi opplever gjennom deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten, og dermed vet vi at lidenskap vil påvirke de interpersonelle forholdene trenerne opplever. Philippe, Vallerand og Houlfort (2007) undersøkte forholdet mellom lidenskap og interpersonelle forhold blant flere grupper i samfunnet, og bekreftet at lidenskap påvirket de interpersonelle forholdene deltakerne opplevde. Det ble i alt gjort fire studier som undersøkte dette, i tillegg til å undersøke rollen positive og negative følelser hadde på interpersonelle forhold. Resultatene fra de fire studiene viste at harmonisk lidenskap var forbundet med positive interpersonelle forhold gjennom opplevelsen av positive følelser. Dette viste seg også å være tilfellet i forholdet mellom trener og utøver (Lafrenière m.fl., 2007). Denne undersøkelsen viste også at begge typer lidenskap er forbundet med satsing og et dedikert forhold mellom trener og utøver. For utøvere som viste en harmonisk lidenskap vil ikke dette medføre noen problemer, men det motsatte kan være tilfellet for utøvere med en tvangsmessig lidenskap. Disse utøverne viste nemlig stort engasjement i forholdet de hadde til treneren på tross av at de opplevde treneren som lite samarbeidsvillig. At utøverne med en tvangsmessig lidenskap er engasjert i et forhold de

ikke ser på som optimalt er i tråd med teorien om lidenskap (Vallerand m.fl., 2003), og er dermed ikke overraskende. Hvis vi antar at prestasjon og trivsel henger sammen, kan dette få konsekvenser for både trener og utøver. Ved å fortsette et samarbeid som ikke fungerer vil kanskje ingen av partene få realisert sitt potensial innen idretten de bedriver. I tillegg kan fortsettelsen av dette forholdet resultere i lavere velvære og en dårligere psykisk helse (Lafrenière m.fl., 2007, Vallerand, 2008). Lidenskap er antatt å påvirke følelsene personene opplever både før, under og etter deltakelse i den lidenskapelige aktiviteten. Forskningen presentert over bekrefter at lidenskap påvirker interpersonelle forhold gjennom opplevelsen av positive/negative følelser, men dette er ikke den eneste konsekvensen av positive følelser. De positive følelsene, som for eksempel glede, interesse, stolthet og tilfredshet, vil føre til en utvidelse av tanke- og handlingsrepertoaret. Dette vil føre til en oppbygging av fysiske, intellektuelle, sosiale og psykologiske ressurser som vil hjelpe personen til å håndtere fremtidige situasjoner (Fredrickson, 2001). Trenere med harmonisk lidenskap vil også oppleve fremtidige hendelser som meningsfulle siden positive følelser fører til en bredere tankegang. I følge Fredrickson og Joiner (2002) vil dette gjensidige forholdet mellom positive følelser, bredere tankegang og det å oppleve hendelser som meningsfulle bidra til økt velvære.

Det er spesielt en konsekvens som følge av positive følelser som kan være interessant å trekke frem med tanke på trenere. Som en følge av de positive følelsene og et bredere tanke- og handlingsrepertoar vil disse trenerne stå bedre rustet til å håndtere fremtidig motgang (Fredrickson og Joiner, 2002). Alle som har vært, eller er, involvert i idrett vil før eller senere oppleve motgang. Som trener er man ansvarlig for lagets prestasjoner og i perioder med motgang forventes det at treneren tar grep for å få laget ”tilbake på sporet”. Noen trenere klarer å snu den negative trenden relativt fort, mens andre sliter med å finne veien til bedre prestasjoner. Ut fra det vi vet om positive følelser kan vi anta at opplevelsen av disse vil kunne påvirke treneren i perioder med motgang. Gjennom utvidelsen av tanke-, handlingsrepertoaret vil trenerne være i stand til å se flere løsninger på problemet de står ovenfor. Med den frekvensen som er på bytting av trenere i toppidretten i dag, kanskje spesielt innen fotball, samtidig med et økende press fra omverdenen, er dette svært nyttig å ta med seg.

Resultatene fra undersøkelsen vår viste at trenere med en lav tilfredsstillelse med trener - virksomheten og en høy overprioritering av denne fremfor privatlivet viste et negativt

forhold til sin livspartner. Dette er i tråd med forskning utført av Sèguin-Lèvesque og kollegaer (2003) som undersøkte hvorvidt lidenskap til internettbruk var relatert til interpersonelle forhold. Det viste seg at de to typene lidenskap var forskjellig forbundet med personenes nivå på den selvbestemte motivasjonen de hadde for forholdet til livspartneren sin, og kvaliteten på dette forholdet. Deltakerne som tilnærmet seg internett på en harmonisk måte viste en høyere selvbestemt motivasjon for forholdet til livspartneren og gjenga høyere kvalitet på dette forholdet. På den andre siden viste det seg at deltakere som tilnærmet seg internett på en tvangsmessig måte var de som også viste en lavere selvbestemt motivasjon for forholdet de var i, og også dårligere kvalitet på dette forholdet. Dette beviser at harmonisk lidenskap vil utvikles når en høyt verdsatt aktivitet blir internalisert på en selvbestemt måte, altså en autonom måte, og vil få positive følger, mens tvangsmessig lidenskap vil utvikles når høyt verdsatte aktiviteter blir internalisert på en ikke selvbestemt, kontrollert, måte (Sèguin-Lèvesque m.fl., 2003). Denne utviklingen av lidenskap vil igjen påvirke kvaliteten personen opplever på de interpersonelle forholdene.

5.0 Konklusjon og videre forskning

Målet med denne undersøkelsen var å gjennomføre et eksplorativt studie med hensikt å kartlegge hvor tilfredse trenere med høy grad av harmonisk-, eller høy grad av tvangsmessig lidenskap var med trenervirksomheten sin. I tillegg ønsket vi å finne ut kvaliteten på de interpersonelle forholdene trenerne opplever både i og utenfor idretten avhengig av hva slags lidenskap de har utviklet for trenervirksomheten sin.

Resultatene fra denne undersøkelsen viser en sterk korrelasjon mellom harmonisk lidenskap og tilfredsstillelse med trenervirksomheten. Tvangsmessig lidenskap er på den andre siden ikke forbundet med dette. Disse resultatene er i tråd med tidligere forskning (Rousseau og Vallerand, 2008), og støtter opp under teorien om lidenskap (Vallerand m.fl., 2003). Den kanoniske korrelasjonen viser at trenere med en høy grad av harmonisk-, og lav tvangsmessig lidenskap er forbundet med positive interpersonelle forhold forbundet med idretten, jobben og privatlivet. Det motsatte er tilfelle for trenere som innehar en høy grad av tvangsmessig lidenskap. Disse trenerne gjengir kun positive interpersonelle forhold til personer innen idretten i tillegg til et negativt forhold til egne foreldre og søsken. Vi forventet på forhånd at disse trenere med en tvangsmessig lidenskap ville oppleve flere negative interpersonelle forhold, men siden trenerne i dette utvalget også gjengir en høy harmonisk lidenskap blir ikke resultatene så tydelige. Fremtidig forskning bør finne trenere med en tydeligere tvangsmessig lidenskap for å få frem et klarere skille når det gjelder lidenskap og interpersonelle forhold enn tilfellet var i denne undersøkelsen og tidligere forskning (Philippe, Vallerand, og Houlfort, 2007; Lafreniére m.fl., 2007). Undersøkelsen viser også at tilfredsstillelse med trenervirksomheten er forbundet med å prioritere privatlivet foran trenervirksomheten, som igjen fører til positive interpersonelle forhold. Trenere som ikke er tilfredse med trenervirksomheten sin og i tillegg prioriterer denne foran privatlivet viser kun et positivt forhold til egne spillere, samt et negativt forhold til livspartneren sin. Når vi vet at harmonisk lidenskap er forbundet med en tilfredshet med trenervirksomheten mens tvangsmessig lidenskap ikke er relatert til dette, underbygger dette resultatene som bekrefter at høy grad av harmonisk lidenskap vil føre til positive interpersonelle forhold mens høy grad av tvangsmessig lidenskap vil føre til dårligere interpersonelle forhold både i jobben og privatlivet. Dermed er hypotesene bekreftet både gjennom den bivariate analysen, og den kanoniske korrelasjonen.

På grunn av den nylige definisjonen av lidenskap fremsatt av Vallerand og kolleger i 2003 er det fortsatt mange områder innen idretten det bør forskes mer på for å bedre forstå omfanget og utfallet av å inneha harmonisk-, eller tvangsmessig lidenskap. Det å inneha en tvangsmessig lidenskap for en aktivitet vil ifølge teorien og forskningen som er gjort få konsekvenser for personen som har likhetstrekk med det å oppleve utbrenthet. Dette er foreløpig et uutforsket område som fremtidig forskning bør se på. I toppidrett blir suksess målt etter medaljer og plasseringer, og forskning har vist at lidenskap vil påvirke veien til de gode prestasjonene (Vallerand m.fl., 2007), men vi vet ikke om hvilken type lidenskap som vil gi de beste resultatene. En longitudinell studie som følger utøvere med lidenskap for idretten sin over tid vil bedre belyse dette området.

Som en oppsummering er det ingen tvil om at det er harmonisk lidenskap vi må tilrettelegge for både hos trenere og utøvere. Dette vil føre til en positiv opplevelse av å drive idrett, og sannsynligvis bidra til bedre prestasjoner.

"How people`s lives can be most worth living? By having an harmonious passion towards an activity" (Vallerand m.fl., 2003, s. 766).

6.0 Referanser

- http://www.aftenposten.no/nyheter/sport/article1188127.ece

- Aaron, A., Aaron, E.N., Tudor, M. & Nelson, G. (1991) Close relationships as including others in the self. *Journal of personality and social psychology,* **60 (2)**, s. 241-253

- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Brière, N.M., Gagnon, A. & Pelletier, L.G. (1990) Significance, structure, and gender differences in life domains of college students. *Sex Roles,* **22,** s. 199-212

- Dale, J. & Weinberg, R.S. Burnout in Sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology,* **2**, s. 67-83

- Deci, E.L., Eghrari, H., Patrick, B.C. & Leone, D.R. (1994) Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective *Journal of Personality,* **62**, s. 119-142

- Deci, E.L. & Ryan, R.M (1985) *Intrinsic Motivation and Self – Determination in Human Behaviour* Plenum Press, New York and London

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000) The "what" and "why" of goalpursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry,* ***11,*** s. 227-268

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (Eds.) (2002). *Handbook of Self – Determination Research.* The University of Rochester Press.

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment,* **49 (1)**, s. 71-75

- Ericsson, K.A. & Charness, N. (1994) Expert Performance-Its structure and Acquisition, *American Psychologist,* ***49 (8),*** s. 725-747

- Fredrickson, B.L. (1998) What good are positive emotions? *Review of general psychology,* **2 (3)**, s.300-319

- Fredrickson, B.L. (2000) Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, **3**

- Frederickson, B.L (2001) The role of positive emotions in Positive psychology. The broaden- and build theory of positive emotions. *American Psychologist,* **56 (3)**, s. 218-226

- Fredrickson, B.L. & Branigan, C. (2005) Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires *Cognition and Emotion,* **19(3)**, s. 313-332

- Frederickson, B.L. & Joiner, T. (2002) Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science,* **13 (2),** s. 175-175

- Guay, F., Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003) On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effect. *Personality and Social Psychology Bulletin,* **29**, s. 992-1004

- Hodgins, H.S. & Knee, R. (2002) The integrating self and conscious experience. I Deci, E.L. & Ryan, R.M (Eds.) *Handbook of self-determination research.* s. 87-100. The University of Rochester Press.

- Hollembeak, J. & Amorose, A.J. (2005) Perceived Coaching Behaviors and College Athletes` Intrinsic Motivation: A Test of Self – Determination Theory *Journal of Applied Sport Psychology* **17,** s. 20-36

- Kavussanu, M. & Roberts, G.C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of sport and exercise psychology,* **23,** s. 37-54

- Kjørmo, O (1997) *Norske toppidrettsutøvere og rammebetingelser i den norske modellen for topppidrett.* Oslo: Norges Idrettshøgskole.

- Lafrenière, M.A.K, Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E.G. & Lorimer (2007) The role of passion in the coach-athlete relationship. Upublisert manuscript, Université du Québec, Montréal

- Lemyre, P.-N., Hall, H.K. & Roberts, G.C. (2008) A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports,* **18**, s. 221-234

- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J.(2003). The coach-athlete relationship: A Motivational Model. *Journal of Sports Sciences,* **21**, 883-904

- Mageau, G. & Vallerand, R.J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion,* **31***,* s. 373-392.

- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Brière, N.M. (2001) Association among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study *Motivation and emotion,* **25**, s. 279-306

- Pennsgaard, A.M. & Roberts, G.C. (2002) Elite athletes` experience of the motivational climate: The coach matters *Scandinavian journal of medicine & Science in sports* **12,** s. 54 – 59

- Philipe, F. & Vallerand, R.J. (2007) Prevalence Rates of Gambling Problems in Montreal Canada: A Look at Old Adults and the Role of Passion *Journal of Gambling Studies* **23,** s. 275 – 283

- Philippe, F., Vallerand, R.J. & Houlfort, N. (2007) Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. Upublisert manuscript, Université du Québec, Montréal

- Raedeke, T.D. (2004) Coach Commitment and Burnout: A One-Year Follow-Up. *Journal of applied sport psychology,* **16**, s. 333-349

- Raedeke, T.D., Lunney, K., Venables, K. (2002) Understanding Athlete Burnout: Coach Perspective. *Journal of Sport Behavior,* **25 (2)**, s. 181-206

- Ratelle, C.F., Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Rosseau, F.L. & Provencher, P. (2004). When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of gambling studies*, **20**, s. 105-119

- Reinboth, M. & Duda, J.L. (2006) Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise,* **7**, s. 269-286

- Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2004) Domensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, **28 (3)**, s. 297-313

- Rip, B., Fortin, S. & Vallerand, R.J. (2006) The Relationship between Passion and Injury in Dance Students *Journal of Dance Medicine & Science* **10,** s. 14 – 20

- Rousseau, F.L. & Vallerand, R.J. (2008) An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International journal of aging and human development,* **66(3)**, s. 195-211

- Ryan, R.M. & Deci, E.L.(2000a) Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions *Contemporary Educational Psychology* **25**, s. 54 – 67

- Ryan, R.M. & Deci, E.L.(2000b) Self – Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well – Being *American Psychologist* **55,** No. 1, s. 68 – 78

- Séguin-Lévesque, C., Lalibertè, M.L.N., Pelletier, L.G.,Blanchard, C. & Vallerand, R.J. (2003) Harmonius and Obsessive Passion for the Internet: Their Association With the Couple`s Relationship *Journal of Applied Sport Psychology,* **33,** s. 197 – 221

- Sènècal, C.B., Vallerand, R.J. & Vallières, E.F. (1992) Construction et validation de l´Èchelle de la Qualitè des Relations Interpersonelles (EQRI), *Revue europèenne de Psychologie Appliquèe, 4e trimestre,* **42 (4)**, s. 315-324

- Skitch, S.A. & Hodgins, D.C. (2005) A Passion for the Game: Problem Gambling and Passion Among University Students *Canadian Journal of Behavioural Sciense* **37:3,** s. 193 – 197

- Standage, M. & Duda, J.L. (2004) Motivational Process among Older Adults in Sport and Exercise Settings. In M.R. Weiss, *Developmental Sport and Exercise Psychology* (s. 357 – 381). University if Virgina, Fitness Information Technology

- Tabachnik, B.G. & Fidell, L.S. (2007, 5th edition) *Using multivariate statistics.* Pearson International Edition

- Thomas, R.T., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2005, 5th edition) *Research Methods in Physical Activity* Human Kinetics

- Trouilloud, D., Sarazzin, P., Bressoux, P. & Bois, J. Relation Between Techers` Early Expectations and Students` Later Perceived Competence in Physical Education Classes: Autonomy – Supportive Climate as a Moderator *Journal of Educational Psychology* **98,** No. 1, s. 75 – 86

- Vallerand (1997) Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In Zanna, M.P. (Ed.) *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, s. 271 – 360). New York: Academic Press

- Vallerand, R.J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology.*

- Vallerand, R.J., & Blanchard, C. (2000). The study of emotions in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. I Y. Hanin (Éd.), *Emotions in sports* (pp. 3-37). Champaign, IL : Human Kinetics

- Vallerand, R.J., Blanchard, C.M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology,* ***85***, 756-767.

- Vallerand, R.J., Fortier, M.S. & Guay, F. (1997). Self-Determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of personality and social psychology,* **72 (5)**, s.1161-1176

- Vallerand, R.J. & Houlfort, N. (2003) Passion at work: Toward a new conceptualization. I Dans, D., Skarlicki, S. & Gilliland, D.Steiner (Eds). Research in social issues in management (vol. 3, s. 175-204) Information Age Publishing Inc.

- Vallerand, R.J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. *In* S. Jowett & D. Lavallée (Eds.), *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Vallerand, R.J., Rosseau, F.L., Grouzet, F.M.E., Dumais, A., & Grenier, S. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of sport & Exercise psychology,* **28**, s. 454-478

- Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P, Grouzet, F.M.E. & Blanchard, C.B. (2007) On the role of passion in performance. *Journal of Personality,* **75 (3)**, s. 505-534

- Velaey, R.S., Armstrong, L., Comar, W. & Greenleaf, C.A. (1998) Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college althletes. *Journal of applied sport psychology,* **10**, s. 297-318

- Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology,* **1**, 93-106.

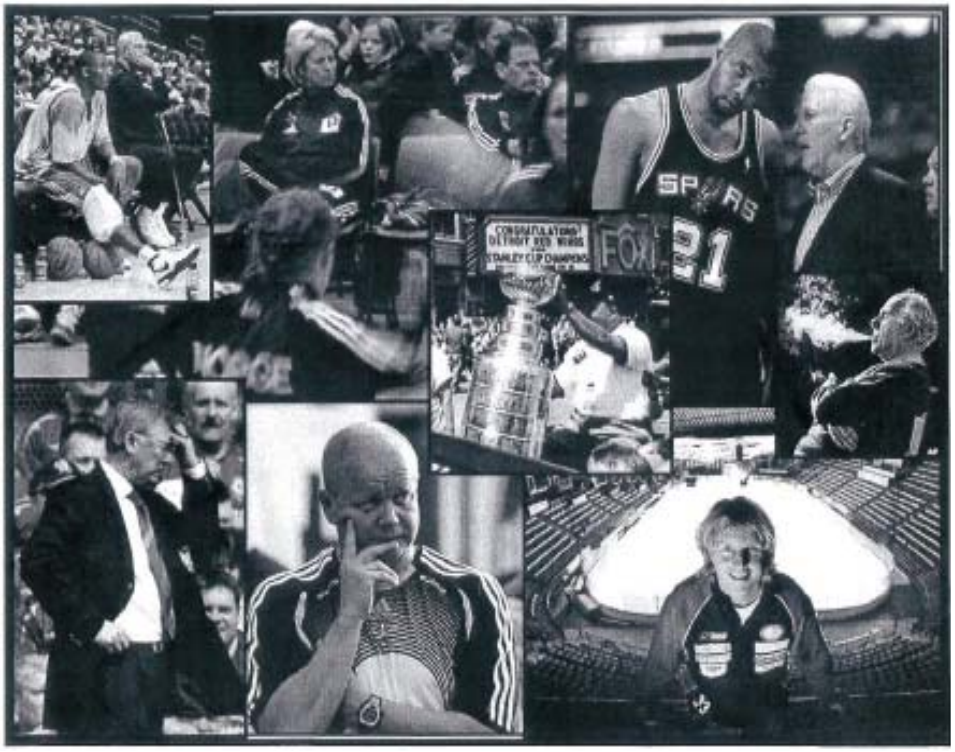
7.0 Vedlegg

Vedlegg A

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Seksjon for coaching og psykologi

HOLDNINGER TIL COACHING



Lars Tore Rongland, Ph.D.

Pierre-Nicolas Lemyre, Ph.D.

Martin Tveten

Holdninger til Coaching

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:
Det er viktig at du svarer grundig og ærlig på disse utsagnene!

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

1. Det er harmoni mellom trenervirksomheten og de andre aktivitetene i livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg har vanskeligheter med å kontrollere trangen til å være trener.	1	2	3	4	5	6	7
3. De nye tingene jeg oppdager gjennom trenervirksomheten gjør at jeg setter enda mer pris på å være trener.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg har nærmest en altoppslukende følelse for trenervirksomheten.	1	2	3	4	5	6	7
5. Trenervirksomheten reflekterer de kvalitetene jeg liker ved meg selv.	1	2	3	4	5	6	7
6. Trenervirksomheten gir meg et mangfold av erfaringer.	1	2	3	4	5	6	7
7. Trenervirksomheten er det eneste som virkelig tenner meg.	1	2	3	4	5	6	7
8. Trenervirksomheten er en integrert del av livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hvis jeg kunne, ville jeg kun drevet med trenervirksomhet.	1	2	3	4	5	6	7
10. Trenervirksomheten er i harmoni med andre ting jeg identifiserer meg med.	1	2	3	4	5	6	7
11. Trenervirksomhet er så spennende at jeg av og til mister kontrollen over den.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jeg har inntrykk av at trenervirksomheten kontrollerer meg.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jeg bruker mye tid på trenervirksomheten min.	1	2	3	4	5	6	7
14. Jeg liker å være trener.	1	2	3	4	5	6	7
15. Trenervirksomheten er viktig for meg.	1	2	3	4	5	6	7
16. Trenervirksomheten er en lidenskap for meg.	1	2	3	4	5	6	7

Vanligvis, når jeg **ikke** driver med trenervirksomhet…..

17… analyserer og tenker jeg hele tiden på trenervirksomheten.	1	2	3	4	5	6	7
18… har jeg vansker med å slutte å tenke på trenervirksomheten.	1	2	3	4	5	6	7
19… blir jeg så dypt tankefull omkring trenervirksomheten at jeg har problemer med å tenke på noe annet.	1	2	3	4	5	6	7
20… slutter jeg aldri å tenke på hva vi skal gjøre på neste trening eller kamp.	1	2	3	4	5	6	7

Vanligvis i løpet av en kamp

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

Vanligvis i løpet av en kamp…

1. …har jeg tilstrekkelige ferdigheter til å takle utfordringene underveis.	1	2	3	4	5	6	7
2. …har jeg det moro.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tenker jeg ikke over hvordan jeg ser ut.	1	2	3	4	5	6	7
4. …har jeg følelsen av full kontroll.	1	2	3	4	5	6	7
5. …føler jeg at jeg ikke burde drive med dette.	1	2	3	4	5	6	7
6. …er jeg anspent og ”på kanten”.	1	2	3	4	5	6	7
7. …er jeg glad.	1	2	3	4	5	6	7
8. …bryr jeg meg ikke om hva andre syns om meg.	1	2	3	4	5	6	7
9. …føler jeg at jeg har full kontroll over det jeg gjør.	1	2	3	4	5	6	7
10. …er jeg engstelig.	1	2	3	4	5	6	7
11. …”svever” jeg.	1	2	3	4	5	6	7
12. …er utfordringene jeg møter og ferdighetene mine på samme nivå.	1	2	3	4	5	6	7
13. …er oppmerksomheten min fullstendig konsentrert om laglederjobben.	1	2	3	4	5	6	7

14. …er jeg i godt humør.	1	2	3	4	5	6	7
15. …er jeg veldig opprømt.	1	2	3	4	5	6	7
16. …føler jeg meg trygg nok til å møte de vanskelige situasjonene som oppstår.	1	2	3	4	5	6	7
17. …føler jeg meg fullstendig fokusert på det jeg skal gjøre.	1	2	3	4	5	6	7
18. …er jeg nervøs.	1	2	3	4	5	6	7
19. …føler jeg at jeg kan kontrollere det jeg gjør.	1	2	3	4	5	6	7
20. …er jeg ikke opptatt av hva andre syns om meg.	1	2	3	4	5	6	7
21. …skammer jeg meg over meg selv.	1	2	3	4	5	6	7
22. …mister jeg innimellom besinnelsen.	1	2	3	4	5	6	7

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

Trenerpraksisen min

1. Når en spiller ikke forstår en spillesituasjon og spør om hjelp, spør jeg om hans mening før jeg gir uttrykk for min.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg oppfordrer spillerne mine til å utvikle sin egen spillestil innen visse rammer.	1	2	3	4	5	6	7
3. I spillesituasjoner gir jeg spillerne mine muligheter til å gjøre egne valg.	1	2	3	4	5	6	7
4. Før jeg tar beslutninger overveier jeg seriøst spillernes oppfatninger, selv om de skiller seg fra mine.	1	2	3	4	5	6	7

Tilfredsstillelse med Trener Virksomheten

1. Vanligvis utfører jeg trenervirksomheten min i samsvar med hva jeg ønsker.	1	2	3	4	5	6	7
2. Rammebetingelsene for min trenervirksomhet er glimrende.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg er fornøyd med den trenervirksomheten jeg bedriver.	1	2	3	4	5	6	7
4. Inntil nå har jeg oppnådd de viktige tingene som jeg ønsket gjennom å være trener.	1	2	3	4	5	6	7
5. Hvis jeg kunne endre noen ting ved trenervirksomheten min, ville jeg ikke endret nesten noen ting.	1	2	3	4	5	6	7

Trenervirksomheten og Mitt Privat Liv

1. Trenervirksomheten kommer i konflikt med andre aktiviteter i livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg kan ofre mitt privatliv til fordel for trenervirksomheten	1	2	3	4	5	6	7
3. Trenervirksomheten overlapper ofte med mitt private liv.	1	2	3	4	5	6	7
4. Noen ganger synes jeg at jeg bruker for mye tid på trenerarbeidet og ikke nok tid på mitt privatliv.	1	2	3	4	5	6	7

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

Min Velvære og Trenergjerningen

1. Jeg blir følelsesmessig tappet av trenervirksomheten min.	1	2	3	4	5	6	7

2. Jeg blir altfor sliten av trenervirksomheten min.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg føler meg så sliten av trenervirksomheten at jeg har vanskeligheter med å finne energi til å gjøre andre ting.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg føler meg nedkjørt av trenerarbeidet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg føler meg frustrert av trenervirksomheten min.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg føler at jeg gjør for mye trenerarbeid.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg føler meg psykisk utslitt av trenervirksomheten min.	1	2	3	4	5	6	7

Dine Holdninger og Oppfatninger

I livet mitt i alminnelighet…

1. …føler jeg at det er viktig å oppleve nye situasjoner som utfordrer måten jeg betrakter meg selv og verden på.	1	2	3	4	5	6	7
2. …liker jeg ikke å komme i nye situasjoner som gjør at jeg endrer måten jeg vanligvis gjør ting på.	1	2	3	4	5	6	7
3. …har jeg følelsen av at jeg for lenge siden glemte ideen med å forbedre eller endre viktige aspekter ved mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
4. …er jeg en aktiv person når det gjelder å oppnå målene jeg har satt for meg selv.	1	2	3	4	5	6	7
5. …er jeg en av dem som ikke har målsettinger i livet.	1	2	3	4	5	6	7
6. …når jeg tenker tilbake på min livshistorie, er jeg fornøyd med hvordan tingene viste seg å bli.	1	2	3	4	5	6	7
7. …setter jeg pris på de fleste aspekter ved min personlighet.	1	2	3	4	5	6	7
8. …innser jeg på mange forskjellige måter at jeg er skuffet over hva jeg har gjort og oppnådd.	1	2	3	4	5	6	7
9. …har jeg på følelsen av at fortiden har hatt sine oppturer og nedturer, men at jeg generelt ikke ønsker å endre det.	1	2	3	4	5	6	7

Mellommenneskelige Relasjoner

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

1. I alminnelighet er ditt forhold til SPILLERNE dine…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

2. I alminnelighet er ditt forhold til de andre TRENERNE i laget ditt…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

3. I alminnelighet er ditt forhold til MOTSTANDERNES TRENERE…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

4. I alminnelighet er ditt forhold til DOMMERNE…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

5. I alminnelighet er ditt forhold til VENNENE dine…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

Mellommenneskelige Relasjoner

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

6. I alminnelighet er ditt forhold til din PARTNER / KJÆRESTE…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

7. I alminnelighet er ditt forhold til dine BARN…
(hvis du ikke har barn, gå til spørsmål 8.)

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

8. I alminnelighet er ditt forhold til din FAMILIE (foreldre & søsken)…

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

9. I alminnelighet er ditt forhold til dine MEDARBEIDERE…
(hvis du ikke har arbeid, gå videre)

1. …harmonisk.	1	2	3	4	5	6	7
2. …verdifullt.	1	2	3	4	5	6	7
3. …tilfredsstillende.	1	2	3	4	5	6	7
4. …preget av tillit.	1	2	3	4	5	6	7

Ditt Liv i Alminnelighet

Vurder i hvilken grad du er enig i utsagnene under. Bruk følgende skala:

Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Like enig som uenig	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
1	2	3	4	5	6	7

1. Jeg er lykkelig.	1	2	3	4	5	6	7
2. Livet mitt er i samsvar med hvordan jeg ønsker at det skal være.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mine livsbetingelser er optimale.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg er fornøyd med livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg føler meg levende og full av energi.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg har energi og besluttsomhet.	1	2	3	4	5	6	7

Vanligvis Føler Jeg Meg…

7. …våken og i beredskap.	1	2	3	4	5	6	7
8. …entusiastisk.	1	2	3	4	5	6	7
9. …spaltet.	1	2	3	4	5	6	7
10. …sterk.	1	2	3	4	5	6	7
11. …aggressiv.	1	2	3	4	5	6	7
12. …bekymret.	1	2	3	4	5	6	7
13. …stolt.	1	2	3	4	5	6	7
14. …irritabel.	1	2	3	4	5	6	7
15. …besluttsom.	1	2	3	4	5	6	7
16. …nervøs.	1	2	3	4	5	6	7
17. …aktiv.	1	2	3	4	5	6	7

Demografiske Spørsmål

1. Hva er din status? **Single** **Gift** **Skilt** **Separert** **Enke(mann)**

2. Alder:_____

3. Kjønn M K

4. Antall barn:_____

5. På hvilket nivå er du trener? _____

6. Hvor mange år har du vært trener? _____år

7. Hva er nivået på din trenerutdanning (for eksempel trener 2):_____

8. Totalt sett, hvor mange timer per uke bruker du på trenervirksomhet (inkludert forberedelse, reising, individuelle møter med spillerne)? _____ timer

9. Beskriv det viktigste målet du forsøker å nå med spillerne dine gjennom trenerarbeidet:

_____

_____

_____

10. Beskriv med få ord hva du får igjen for trenervirksomheten din:

_____

_____

_____