

Knut Bjørnstad Bergum

"Motgangen er dyktighetens jordmor"

En kvantitativ undersøkelse av faktorer knyttet til unge fotballkeeperes håndtering av motgang

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2012

Sammendrag

Formålet med dette studiet var å se på sammenheng mellom håndtering av motgang og ferdigheten til unge norske fotballkeepere, og danne grunnlag for videre forskning på et understudert emne. Mange anser keeperen for å ha den viktigste posisjonen i fotball (Welham, 2007), men det viser seg at det er lite forskning som foreligger på rollen, og spesielt innen psykologi. Å håndtere motgang og tilbakeslag er ansett som en god egenskap i idrett av både utøvere og trenere (Galli, 2005), og det er hevdet at det er avgjørende for å bli veldig god (Fletcher & Sarakar, i trykk). I dette studiet undersøker jeg begrepet resilience, som er enkelt definert som; «*evnen til å slå tilbake etter motgang*» (Holt & Dunn, 2004). Dette sees også i sammenheng med enkelte andre psykologiske variabler som selvbevisste emosjoner, angst og frykt for feil, samt trygghet til trenere og medspillere.

Det ble antatt at det fantes en sammenheng mellom unge keeperes ferdighet og resilience.

Deltagerne i studien var 65 norske, mannlige fotballkeepere mellom 14 og 19 år ($M=15.88$), som var tilknyttet elitesatsingen i sine representative årganger i Tippeligaklubbene 2011. Resilience (READ), selvbevisste emosjoner (TOSCA-A) og angst (SAS – 2) ble målt hos deltagerne, samt spørsmål om frykt for feil og trygghet til trenere og medspillere. Spillernes ferdighet ble målt gjennom trenerrangering og antall landskamper. Dataene ble analysert med Pearson's r for korrelasjonsanalyse og t-test for uavhengige grupper.

Resultatene viste en tendens til sammenheng mellom resilience og ferdighet. Videre viste resultatene at de som scoret høyt på resilience viste lavere angst, spesielt kognitiv, og det finnes en tendens til sammenheng mellom resilience og skyld. Andre funn er også diskutert. Denne oppgaven er potensielt interessant som et grunnlag for videre forskning på området.

Nøkkelord: Resilience, håndtering av motgang, fotball, fotballkeeper.

Forord

Når jeg nå sitter her og forfatter de siste ordene i min masteroppgave er det på mange måter med blandede følelser. For det første skal det bli ubeskrivelig godt å få levert og kvitte seg med det som alltid kverner bakerst i hodet, og ikke minst gir et stikk av dårlig samvittighet når man gjør noe annet enn å skrive. Men når noe som har opptatt mitt liv i så stor grad i over ett år plutselig er over, er det ikke til å komme fra at det åpner seg et tomrom når dagen for innlevering kommer. Men livet vil vel forhåpentligvis snart fylles med nye utfordringer å ta fatt på.

Det har vært en lang prosess med mye arbeid, frustrasjon, tilløp til hat, litt glede og mye læring. Et studentliv uten forelesninger og eksamener i løpet av året høres unektelig forlokkende ut, men å jobbe selvstendig og uten faste rammer i hverdagen kan også være utfordrende. Min største takk går derfor til medstudentene Torgeir, Lars Tore, Øyvind og Erik for faste morgenmøter, til fast tid hver eneste dag. Disse møtene ga motivasjon for å komme meg på skolen i god tid og dere ga meg motivasjon for å legge ned innsatsen som krevdes, og ikke minst mental adspredelse når det trengtes som mest. Erik, du skal få en ekstra takk for samarbeidet i dette prosjektet! Først og fremst for alle timer, for ikke å si måneder, med punching av data, men også for faglig sparring underveis i prosessen.

En stor takk går også til mine veiledere Geir Jordet og Erik Hofseth. Geir, takk for at du tok deg tid til meg i en travel hverdag, og takk for at du stilte krav og kom med gode innspill! Erik, takk for at du alltid var tilgjengelig, positiv og øste av dine gode råd og betraktninger!

Tilslutt vil jeg takk min mor for korrekturlesing, og all øvrig familie for støtten dere har gitt meg gjennom alle mine utdanningsår! Dere er uvurderlige for meg!

Knut Bjørnstad Bergum

Oslo, 30.5.2012

Innholdsfortegnelse

Forord	4
1.0 Innledning	7
1.1 Avklaringer.....	8
2.0 Teoretisk rammeverk og litteraturgjennomgang	9
2.1 Å gjøre feil	9
2.2 Resilience	9
2.2.1 Definisjon av resilience	10
2.2.2 Basiskomponenter i resilience	10
2.2.3 The Resiliency Model.....	11
2.2.4 Håndtering av motgang – å være resilient i idrett.....	12
2.3 Emosjoner.....	15
2.3.1 Selvbevisste emosjoner - skyld og skam	17
2.3.2 Angst.....	22
2.4 Formålet med studien.....	26
2.4.1 Problemstilling.....	26
2.4.2 Hypoteser.....	26
3.0 Metode	28
3.1 Design.....	28
3.2 Deltagere	28
3.3 Prosedyre for datainnsamling.....	29
3.3.1 Rekruttering av respondenter.....	29
3.3.2 Pilottest	29
3.3.3 Datainnsamling i klubbene	30
3.4 Etliske overveielser	30
3.4.1 Samtykkeerklæring	31
3.4.2 Behandling og oppbevaring av innsamlet data	31
3.4.3 Ansvarsfulle forskere.....	32
3.5 Instrumenter.....	32
3.5.1 Resilience Scale for Adolescents.....	32
3.5.2 Test of Self-Conscious Affect for Adolescents (TOSCA-A)	33
3.5.3 The Sport Anxiety Scale - 2 (SAS - 2)	34
3.5.4 Mål på ferdighetsnivå	34
3.5.5 Trygghet og frykt for feil.....	35
3.6 Metodiske utfordringer	35
3.7 Databehandling/analyser.....	36
3.8 Reliabilitet i studien	37

4.0	Resultater	38
4.1	Hypoteser	38
5.0	Diskusjon.....	47
5.1	Diskusjon av hypoteser	47
5.2	Generell diskusjon	56
5.3	Implikasjoner for praksis og trenere	58
5.4	Metodiske overveielser i studien.....	60
5.3.1	Deltagere.....	60
5.3.2	Gjennomføring.....	61
5.3.3	Måleinstrumenter.....	62
5.3.4	Databehandling.....	65
6.0	Forslag til videre forskning	66
7.0	Konkluderende betraktninger	67
	Referanser	68
	Figuroversikt.....	78
	Tabelloversikt	79
	Vedlegg 1 - Informasjonsskriv	
	Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring	
	Vedlegg 3 – Protokoll for datainnsamling	
	Vedlegg 4 – READ.....	
	Vedlegg 5 – TOSCA – A	
	Vedlegg 6 – SAS – 2.....	
	Vedlegg 7 – Vurdering av ferdighetsnivå	
	Vedlegg 8 – Trygghet til medspillere/trenere, frykt for feil, viktig å prestere på trening/kamp	
	Vedlegg 9 – Tillatelse til bruk av «The Resiliency Model»	
	Vedlegg 10 – Tillatelse til bruk av tabell fra «Shame and Guilt».....	

1.0 Innledning

Fotballkeeperen skiller seg ut på mange måter. For det første har han annen farge på drakten enn de andre, og han lov til å ta ballen med hendene. Mange anser også fotballkeepere som «gale», om enn i stort sett positiv forstand. Arsenal's førstekeeper Wojciech Szczesny uttalte til *The Guardian* at; «*du må ikke være gal for å være keeper, men det hjelper*» (Hytner, 2011). Men fotballkeeperen har også en posisjon som mange anser som den viktigste i fotball (Welham, 2007). Nettopp på grunn av dette er det overraskende at fotballkeeperens rolle har blitt neglisjert i forskning, og dermed ikke er fullstendig forstått (Waters, 2006). Også den tidligere engelske landslagskeeperen David Seaman uttrykker i sin biografi forundring over hvor lite fokus det er på keeperens rolle, når den er så viktig (Seaman, 2001). I Norges Fotball Forbund finnes det to stillinger tilknyttet keepere og keeperutvikling, og det er en positiv utvikling. Men det finnes lite forskning å støtte seg på for denne rollen. Fotballkeeperen møter en rekke krav i spillsituasjoner, både fysisk, psykisk, teknisk og relasjonelt (NFF, 2003). Denne spesielle posisjonen medfører ansvar, mestring av press og håndtering av feil og tabber. I løpet av en fotballkamp har ikke keeperen mange sjanser til å vise sin dyktighet, og når sjansen kommer må han være klar (Welham, 2007). I følge Seaman må man som keeper akseptere at «*du kan gjøre ti fantastiske redninger, men slipper du en ball mellom beina og er det den alle vil huske*» (Seaman, 2001, s. 297, min oversettelse). I motsetning til utespillere står keeperen mer alene i feiringen av sin suksess, men også i håndteringen av sine nedturer (Welham, 2007).

Kristiansen, Roberts og Sisjord (2011) viste i sin forskning på fotballkeepere og mediehåndtering at keepere er gjenstand for knallhard evaluering av sine prestasjoner. For det første får keepere mindre omtale i media enn andre nøkkelspillere i laget, og hvis en keeper gjør sin jobb tilfredsstillende blir man tilsynelatende i stor grad ikke lagt merke til. For det andre er en større omtale av keeperne i hovedsak negativt, og gjerne sammen med bilder av en liggende keeper og jublende motspillere, i tillegg til fete overskrifter (Kristiansen et.al., 2011). Som et eksempel hadde *Sunday Mirror*, en av Englands største aviser, et stort bilde av Englands landslagskeeper Robert Green med overskriften «*The Hands of Clod*» (Hendene til en klossmajor, min oversettelse) på forsiden dagen etter at han hadde gjort en feil og sluppet inn et tilsynelatende enkelt

skudd mot USA i Englands første kamp i VM-sluttspillet 2010. Dette kan stå som et bilde på den knallharde vurderingen keepere på toppnivå må gjennomgå.

I Norge har vi eksempler som Thomas Myhres to tabber mot Tyrkia i en avgjørende EM-kvalifiseringskamp i 2008. «*Jeg føler jeg har sviktet. Ikke bare et lag, men en nasjon i forhold til å nå et EM-sluttspill*», uttalte Myhre til VG dagen derpå (Enerstvedt, 2007). Det kan hevdes, selv om Myhre kanskje allerede var over toppen av sin karriere, at han aldri kom tilbake på sitt beste nivå etter dette. Kvinnefotballens kanskje beste keeper de siste årene, amerikanske Hope Solo, opplevde dødsfallet til sin far og en nær venninne i månedene før VM i 2007. I semifinalen ble hun benket, og hennes krasse kommentarer rundt trenerens vurdering i etterkant, gjorde at hun ble frosset ut av det amerikanske laget. Hun vurderte å slutte med fotball i tiden etter dette (Wahl, 2008), men tross det som må kunne hevdes å være signifikant motgang for henne, kom hun tilbake og vant OL-gull i 2008 og VM-sølv i 2011. I dette mesterskapet ble hun også tildelt «Golden Glove», VMs beste keeper.

Et søk i forskningsdatabasen *SportDiscus* på «goalkeeper» + «soccer», gir over 900 treff, men dette er hovedsakelig treff på straffekonkurranse-forskning eller fysiske variabler/skader. Hvis man legger til «psychology» i søket får man kun 29 treff, og også her i hovedsak forskning på straffespark og forhold som ikke reelt angår keeperen. Én masteroppgave og én forskningsartikkel var det jeg fant av relevans. I denne studien vil jeg derfor forsøke å gi et bidrag til et understudert felt som fotballkeeperens psykologi er. Oppgavens tittel, «*motgangen er dyktighetens jordmor*», er et sitat fra Napoleon, og jeg vil forsøke å se i hvilken grad dette kan stemme for unge fotballkeepere gjennom å undersøke deres evne til å håndtere motgang.

1.1 Avklaringer

Oppgaven vil hovedsakelig bruke det engelske uttrykket resilience om evnen til å håndtere motgang (resilens på norsk). Av og til forekommer også, eksempelvis, «resilente utøvere» eller «motstandsdyktige utøvere» der jeg mener dette passer bedre. Dette vil i denne oppgaven ha samme betydning.

2.0 Teoretisk rammeverk og litteraturgjennomgang

I denne delen av oppgaven vil jeg gjennomgå de teorier og begreper som blir benyttet, samt gå gjennom relevant litteratur innenfor de forskjellige områdene. Kapittelet vil først ta for seg det å gjøre feil, før resilience, selvbevisste emosjoner og angst vil bli gjennomgått.

2.1 Å gjøre feil

Å vinne eller å tape er aspekter ved konkurranseidrett, og de aller fleste ser på det å vinne som viktig (Sagar, 2009). Siden idrett på elitenivå er en offentlig og sosialt vurdert arena kan det medføre at spesielt unge elite utøvere føler press og forventninger for å gjøre gode prestasjoner og unngå feil (Sagar, Lavelle & Spray, 2007). Tabber og feil er en naturlig del av det å holde på med en konkurranseidrett. Dette kan ha negative emosjonelle påvirkninger av utøveren (Sagar, 2009), og frykten for å gjøre feil er sett på som et stort stressmoment blant unge fotballspillere (Reeves, Nicholls & McKenna, 2009). Konsekvensene ved å gjøre feil er blant annet at utøveren mister troen på seg selv og opplever skyld (Sagar et.al, 2007). I tillegg kan feil medføre en frykt for å oppleve skam, devaluering av seg selv og frykt for å skuffe viktige personer (Conroy, 2004). Det er også vist at frykten for å gjøre feil fører til at utøvere bekymrer seg, opplever stress og kognitiv og somatisk angst (Sagar & Lavelle, 2010; Sagar et.al., 2007). Orlick (2008) mener at feil kan få utøveren til å føle seg dårlig, uviktig eller hjelpeløs.

2.2 Resilience

Uttrykket resilience i dagligtale betyr i utgangspunktet elastisitet, eller gå tilbake eller gjenoppta sin originale form etter å ha blitt bøyd, strukket eller presset sammen (Galli & Vealey, 2008), men har i senere år blitt overført til mennesker og andre områder. Forskning på resilience kommer ikke fra akademisk grunnlagt teori, men heller fra fenomenologisk identifikasjon av karakteristikk ved overlevende personer, hovedsakelig unge, i høy-risiko situasjoner (Richardson, 2002), og stammer i all hovedsak fra en liten kjerne av litteratur utviklet av ulike fagpersoner (Werner & Smith, 2001). Konseptet resilience kan dateres tilbake til 2.verdenskrig, da klinikere registrerte at enkelte evakuerte barn tilsynelatende opplevde større psykologisk skade enn de som ble hjemme og opplevde bombingene (Glover, 2009). Konseptet har utviklet seg

gjennom over 50 år, og brukes nå også innenfor *økonomi*, der betydningen for eksempel kan være et økonomisk systems evne til å komme tilbake etter et sjokk (Rose, 2004), *politikk* der det kan defineres som i hvor stor grad et system kan endres og fremdeles beholde kontroll over struktur og funksjon (Lebel et.al., 2006), og i *psykologi*, der resilience hovedsakelig kom inn i psykologisk tenkning på 1990-tallet (Borge, 2007). Idrettsutøvere framstår som en potensielt interessant populasjon for å studere fenomenet resilience, da konkurranseidrett gir tilbakeslag, hindre og feil som må håndteres på regelmessig basis og det å være resilient er ansett som en god egenskap av både utøvere og trenere (Galli, 2005). Det å håndtere tilbakeslag framstår også som et viktig element for å utvikle eliteutøvere (Durand-Bush & Salema, 2002), mens flere mener at resilience har sammenheng med prestasjoner i idrett (Nezhad & Besharat, 2010; Hosseini & Besharat, 2010).

2.2.1 Definisjon av resilience

Når begrepet er blitt overført til mennesker har definisjonene vært mange og sprikende avhengig av forsker og populasjon (Galli & Vealey, 2008). Resilience er ikke et personlighetstrekk ved en person, men heller en prosess hos hver enkelt som involverer miljømessig påvirkning, så vel som indre prosesser (Richardson, 2002), eller det kan ses på som resilient adferd og håndteringsstrategier (Holt & Dunn, 2004). Luthar, Cicchetti og Becker (2000) definerer resilience som «*en dynamisk prosess som fører til positiv tilpasning i møte med signifikant motgang*» (s. 543, egen oversettelse). Implisitt i dette begrepet ligger det to forutsetninger; 1) personen må bli utsatt for en alvorlig trussel eller møte stor motstand, og 2) man må oppnå positiv tilpasning til tross for alvorlige angrep på sin utviklingsprosess. Andre har enklere definisjoner som «*evnen til å slå tilbake etter motgang*» (Holt & Dunn, 2004, s. 210, egen oversettelse).

2.2.2 Basiskomponenter i resilience

Som tidligere nevnt blir resilience gjerne sett på som en prosess, og når resilience blir forstått på denne måten er, i følge Luthar og Zelazo (2003), resilience bygget opp av fire komponenter. *Risikofaktorer* er den første komponenten i resilience. Dette kan også være en stressor eller motgang (Masten & Reed, 2002; Galli, 2005), men en risikofaktor er generelt en omstendighet eller en hendelse som gir et ugunstig resultat i en gitt situasjon (Luthar & Zelazo, 2003). Hvis en person får et positivt utfall av å bli utsatt for en slik faktor kan man si at man har vist resilience (Luthar et.al., 2000). Eksempler fra

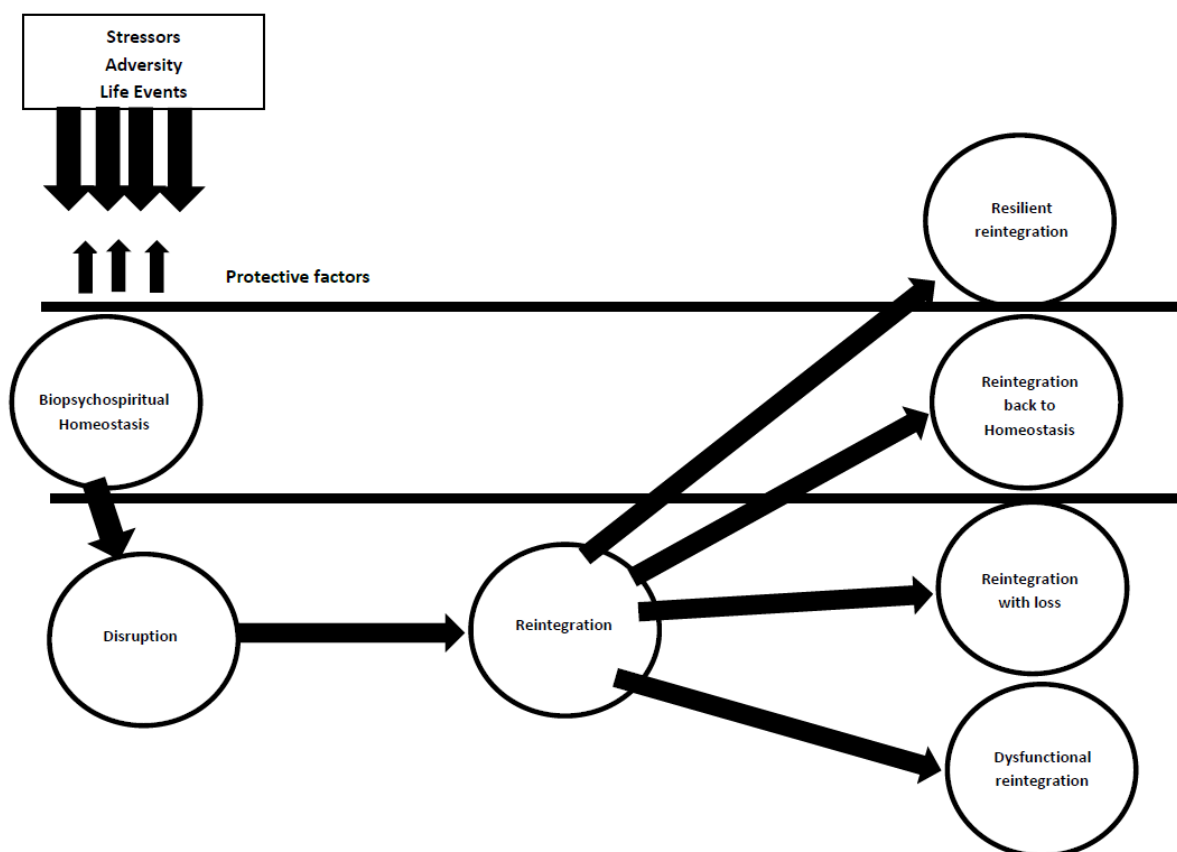
idrett kan være å misse et viktig straffekast eller få en alvorlig skade (Galli & Vealey, 2008). *Beskyttende faktorer* er den andre komponenten i resilience (Luthar & Zelazo, 2003). Denne faktoren tilskrives gjerne den positive responsen personer har til motgang (Galli, 2005), og deles gjerne inn i faktorer i det enkelte individ, faktorer i familien eller faktorer i det sosiale miljøet personen er del av (Masten & Reed, 2002). Jeg kommer mer inn på de ulike beskyttende faktorene senere i kapittelet. *Sårbarhetsfaktorer* er det motsatte av beskyttende faktorer og vil også kunne tilskrives den responsen et individ får i møtet med motgang, men da i form av å forverre responsen (Galli, 2005).

Beskyttende faktorer og sårbarhetsfaktorer er gjerne den samme faktoren, men på ulike ender av et kontinuum (Luthar & Zelazo, 2003). I idrettssammenheng kan det for eksempel være at en utøver som opplever at han har mye støtte har dette som en beskyttende faktor, mens en utøver som opplever liten støtte har dette som en sårbarhetsfaktor (Galli & Vealey, 2008). Den siste komponenten av resilience er *positiv tilpasning*. Denne kan defineres på mange forskjellige måter, men er ofte definert som en respons som er mye bedre enn man kunne forvente ut i fra risikofaktorene (Luthar & Zelazo, 2003).

2.2.3 The Resiliency Model

Resiliency-modellen (se figur 2.1) ble presentert av Richardson, Neiger, Jensen og Kumpfer (1990) og beskrevet i Richardson (2002), og tar for seg prosessen der personer utsettes for motgang og vanskeligheter til de tilegner seg resilente kvaliteter. Modellen tar utgangspunkt i at alle har en «komfortsone» (biopsychospiritual homeostasis) der man er både fysisk og mentalt tilpasset seg både gode og dårlige forhold. Denne komfortsonen blir stadig angrepet av ulike stressorer og motgang, og forstyrrelser vil oppstå hvis personen ikke har gode beskyttende faktorer. Når en slik forstyrrelse har oppstått vil en person forsøke å komme tilbake til sin komfortsone, gjenopprette (reintegration) sin homeostase (komfortsone). Det er utfallet av denne gjenopprettelsesprosessen som avgjør hvor resilient man er. Den spenner seg fra «resilient reintegration», hvor man kommer tilbake fra motgangen med en høyere komfortsone enn man hadde i utgangspunktet, til «dysfunctional reintegration» hvor motgangen har alvorlige konsekvenser (Richardson, 2002). Eksempler på resilient gjenoppretting i idrett kan være å komme tilbake etter en alvorlig skade med større motivasjon og å sette mer pris på idretten enn før skaden. Eksempler på dysfunksjonell gjenoppretting kan være at man etter en skade tar prestasjonsfremmende midler for å

komme tilbake (Galli & Vealey, 2008). Gjenopprettingsprosessen kan også føre til at man klarer å komme tilbake på samme nivå som tidligere, eller til et lavere nivå, men uten så alvorlig konsekvenser som ved dysfunksjonell gjenoppretting (for eksempel lavere motivasjon enn tidligere) (Richardson, 2002).



Figur 2.1: The Resiliency Model. Hentet fra Richardson (2002), s. 311. Gjengitt med tillatelse fra forfatter (se vedlegg 9)

2.2.4 Håndtering av motgang – å være resilent i idrett

Masten og Reed (2002) lister opp en rekke beskyttende faktorer for resilience, både iboende egenskaper og egenskaper ved miljøet man er en del av. De trekker frem problemløsning, positiv selvoppfatning og syn på livet og talent som anerkjennes av seg selv og andre som viktige iboende egenskaper. I miljøet man er en del av framstår nære relasjoner til kompetente voksne og gode relasjoner til jevnaldrende som viktig. Spesielt jevnaldrende i samme miljø framstår som viktig da disse er med på å lage sosiale normer og regler. Galli og Vealey (2008) mener at personer stadig blir utsatt for stress

og utfordrende hendelser som forsøker å vippe dem ut av deres komfortsone. Personer som klamrer seg til sin komfortsone gir avkall på muligheter for framgang for å unngå forstyrrelser (Richardson, 2002). De mest resilente personene søker derimot nye og utfordrende situasjoner fordi de har lært at det er gjennom hardt arbeid og det å presse seg selv til grensene at man klarer å utvide sin horisont (Reivich & Shatté, 2002). Utøvere som er mindre resilente tenderer til å unngå vanskelige situasjoner (Yi, Smith & Vitaliano, 2005).

Den kjente idrettspsykologen Terry Orlick (2008) mener at idrettsutøvere som opplever motgang kan oppleve både bekymring og skyld. Han mener det da er viktig å vite at motgangen er ikke *deg selv*, men noe man i øyeblikket opplever. Selv de største idrettsstjerner feiler, men de har utviklet strategier for å lære av, og utnytte de feilene de har gjort (Orlick, 2008).

Man kan lære seg resilience gjennom å forandre måten man tenker på motgang. Det er ens egne tanker som styrer hvordan man emosjonelt reagerer på motgang og vanskeligheter, og dermed også ens tanker som styrer hvor resilient man er (Reivich & Shatté, 2002; Schinke et.al., 2004). Reivich og Shatté (2002) lister opp flere punkter som er avgjørende for å bygge resilience. Eksempler på dette er å lære seg å høre på sine egne tanker, unngå å gjette hva andre folk tenker om deg, være kald og rolig i situasjoner når du blir overveldet av følelser eller stress og å sette ting i perspektiv. Å unngå å se på motgangen som en katastrofe («de-katastrofere» hendelsene) gjennom å tenke ut ulike scenarioer som kan skje, kan være en god måte å håndtere motgang og bygge resilience på (Schinke, et.al, 2004). Fletcher og Sarakar (i trykk) sin forskning på tidligere gullmedaljevinnere i OL viste at positiv personlighet, motivasjon, selvtillit, opplevd sosial støtte og fokus var viktige faktorer for håndtering av motgang. Positive emosjoner etter en krise er viktig for resilience, og kan fungere som en buffer for personer som er resilente (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003). Over tid kan positive emosjoner bygge en rekke personlige ressurser som fysiske ressurser (fysiske ferdigheter, helse, et langt liv), sosiale ressurser (vennskap, sosial støtte), intellektuelle ressurser (ekspertise, intellektuell kompleksitet) og psykologiske ressurser (resilience, optimisme) (Fredrickson et. al., 2003). Selv om studier som har vist at betydningen av sosial støtte er tvetydig med tanke på å utvikle resilience (Mummery, Schofield & Perry, 2004), mener Richardson (2002) at møte med motgang er en anledning for andre

til å lytte og sympatisere, og dette vil i de fleste tilfeller virke positivt på resilienceprosessen (Galli & Vealey, 2008). Ungdommer som viser resilience søker hjelp når de trenger det, men er samtidig selvgående og uavhengige (Mandleco & Peery, 2000). Støtte fra viktige personer som medspillere og trenere har også vist seg å være viktig for utøvere som presterer på et høyt nivå, og utøvere og trenere bør oppmuntres til å gi mer sosial støtte til andre (Rees & Hardy, 2000). Lav sosial støtte er assosiert med depresjon, angst og vanskeligheter med mellommenneskelige forhold (Dumont & Provost, 1999). Evnen til å omgås andre ser ut til å være en viktig egenskap i motstandsdyktige ungdommer (Martinek & Hellison, 1997), og deltagelse i sosiale aktiviteter er nevnt som en beskyttende faktor for resilience (Dumont & Provost, 1999). Det å være fleksibel, empatisk, bry seg, ha god kommunikasjon og sans for humor er viktige egenskaper i omgang med andre (Martinek & Hellison, 1997). Spesielt virker det positivt å ha emosjonell støtte fra foreldre (Holt & Dunn, 2004; Glover, 2009). Utøveres støtteapparat bør ha en mer usynlig og observerende rolle for at resilience som skapes kan vedvare i møte med motgang (Schinke et.al, 2004), men signifikante andre kan også fungere som mentorer og rådgivere (Martinek & Hellison, 1997). Galli og Vealey (2008) gjennomførte en kvalitativ studie av 10 idrettsutøvere om erfaringer av resilience i sport. De fant at utøverne opplevde en rekke ubehagelige følelser (tristhet, sinne, frustrasjon, ydmykelse, såret, forvirret) ved motgang, og de brukte en rekke forskjellige mestringsstrategier for å håndtere dette. De brukte en rekke av sine personlige ressurser (positivitet, beslutsomhet, forpliktelse, utholdenhet) og sosiokulturelle påvirkninger (sosial støtte fra foreldre, og råd fra andre). Mandleco og Perry (2000) mener også at ungdommer som viser resilience aksepterer et ansvar for sine handlinger. Motgangen hadde medført en rekke positive følger som det å lære seg å se og utforske andre veier, de fikk perspektiv på idretten sin, de ble klar over at andre brydde seg om dem og støttet dem og de ble bedre i idretten sin etter motgangen. I tillegg fikk de økt motivasjon for å hjelpe og støtte andre. Martin-Krum, Sarrazin, Peterson og Famose (2003) viste at utøvere som hadde pessimistiske forklaringer på oppgaver viste mer angst og mindre resilience når de mislyktes enn de som hadde mer optimistiske forklaringer. Pessimistiske forklaringer er gjerne stabile (det vil vare evig), globale (det påvirker alt jeg gjør) og interne (det er meg det er noe galt med), mens de som er motsatt har optimistiske forklaringer (Martin-Krum et.al., 2003). Optimisme og positiv bedømming av seg selv er en viktig strategi for å bygge resilience (Schinke, Peterson & Couture, 2004). Toering, Elferink-Gemser, Jordet og Visscher (2009) viste i

sin forskning på fotballspillere at god selvregulering kan bidra til bedre resilience blant fotballspillere.

Det er hevdet at resilience, som en prosess, ligner hardiness som er mer et personlighetstrekk (Lipold & Greve, 2009). Dette personlighetstrekket er et sett av holdninger som motiverer individer til å respondere på stressende omgivelser med mestring og sosial interaksjon (Maddi, 2004). Det kjennetegnes av tre C'er; *commitment, control og challenge* (Maddi, Khoshaba, Perisco, Lu, Harvey & Blecker, 2002). Individer som er sterke i commitment (forpliktelse) involverer seg istedenfor å trekke seg unna. Individer som er sterke i control (kontroll) tror at de kan påvirke det som skjer rundt dem med innsats, mens individer som er sterke i challenge (utfordring) tror på en kontinuerlig vekst i visdom gjennom hva man lærer fra positive og negative opplevelser (Maddi et.al, 2002). Hardiness-begrepet er tidligere brukt i idrettsforskning, hvor Hanton, Evans og Neil (2003) fant sammenhenger mellom hardiness og tolkning av angstsymptomer, der de beste og mest «hardy» viste lavere kognitiv angstsymptomintensitet. Høy score på hardiness har også vist seg å korrelere med gode prestasjoner i basketball (Maddi & Hess, 1992), og i en rekke andre idretter (Sheard & Golby, 2010).

Det er trukket fram en rekke emosjoner som oppleves av personer som møter motgang (Galli & Vealy, 2008; Sagar, 2009), og emosjoner fremstår som en viktig del av hvordan man kan håndtere motgang (Shinke, 2004; Reivich & Shatté, 2002). Jeg vil derfor gjennomgå emosjoner i neste avsnitt av oppgaven.

2.3 Emosjoner

Forståelsen av emosjoner er intuitivt klar, men vanskelig, eller til og med umulig å definere (Hanin, 2007). En vanlig inndeling av emosjoner er de grunnleggende emosjoner (eks. frykt, sinne, glede, tristhet) og de sosiale eller komplekse emosjoner (eks. sympati, skyld, skam, misunnelse, beundring) (Berge, 2010). Deltagelse i idrett påvirker, og blir påvirket av emosjoner (Weinberg & Gould, 2011). Lazarus (2000a) hevder at negativt ansette emosjoner som for eksempel skyld, skam, sinne, angst og tristhet kommer av skader, tap og trusler, mens positivt ansette emosjoner som glede, stolthet, takknemlighet og kjærighet kommer av fordeler eller gevinst i form av oppnådde mål eller at man subjektiv opplever å komme nærmere et mål.

Vallerand og Blanchard (2000) lister opp tre hovedelementer som emosjoner består av;

1. Fysiologiske endringer

- Eksempler på fysiologiske endringer er økt hjerterytme, økt blodtrykk og endringer i ansiktsuttrykk

2. Aksjonstendenser

- Enkelte har hevdet at dette er kjerneelementet i emosjonene, og det henspiller på handlinger personer gjør når de er i en emosjonell tilstand (eks. å løpe av frykt). I aksjonstendensene spiller også normer og sosiale – og kulturelle forventninger inn.

3. Subjektiv opplevelse

- Referer til hva en person bevisst opplever i emosjonelle situasjoner.

Basert på disse komponentene gjengir Vallerand og Blanchard (2000) en definisjon på emosjoner fra Deci (1980), som de mener fanger opp meningen i uttrykket emosjon, selv om det ikke representerer all teori og forskning;

«En emosjon er en reaksjon på et stimuli (enten virkelig eller innbilt). Det involverer en endring i indre organer og muskulaturen til personen, er opplevd subjektivt på en karakteristisk måte, er uttrykt gjennom endret ansiktsuttrykk og aksjonstendenser, og kan endre og aktivisere adferd» (Deci, 1980, i Vallerand & Blanchard, 2000, egen oversettelse).

Emosjonell aktivering er altså en reaksjon på et stimuli, som enten er virkelig eller noe personen innbiller seg. Emosjoner er som regel, men ikke alltid, en mellommenneskelig eller sosial reaksjon på miljøet man er en del av (Lazarus, 2000b). Kroppen opplever gjerne en fysisk og psykologisk opphisselse («arousal») når vi er emosjonelt påvirket (Weinberg & Gould, 2011), og emosjoner har kognisjon -, motivasjon -, helse - og prestasjonskonsekvenser (Vallerand & Blanchard, 2000). Effekten av følelser i idrettssammenheng har vist seg å ikke være entydig, og det finnes bevis for at vonde følelser ikke alltid er skadelig for idrettsprestasjoner, og at gode følelser ikke alltid er bra for prestasjonen (for review se Hanin, 2007). Aksjonstendenser (i Decis definisjon) er i så måte interessant i forhold til prestasjon, da det ofte fører til at man enten gir seg i kast med en utfordring («approach») eller trekker seg unna («avoidance») (Robazza,

2006). Lazarus (2000a) mener at man takler emosjoner på to forskjellige måter, enten problemfokuset eller emosjonsfokusert. Problemfokuset håndtering av emosjoner vil ofte si at man bruker planlagte, direkte handlinger for å endre forholdet mellom personen og miljøet eller seg selv (Lazarus, 2000a), og man forsøker å redusere diskrepansen mellom nåværende situasjon og ønsket utfall (Hanton, Neil, Mellalieu & Fletcher, 2008). Dette gjør man ofte gjennom planlegging eller økt innsats (Lazarus, 2000a). Emosjonell håndtering gjør at man forsøker å forandre kun det som skjer i seg selv, gjennom endring av oppmerksomhet (trekke seg unna) eller en ny tolkning av forholdet (eksempel distansering eller fornektelse) (Lazarus, 2000a).

I de siste tiårene har idrettspsykologiskforskning fokusert på situasjonelle emosjoner, som for eksempel prestasjonsangst, eller stabile følelsesmønstre som trekk-angst (Hanin, 2007). Woodman, Davis, Hardy, Callow Glasscock og Yuill-Proctor (2009) mener at det også er andre følelser enn angst som påvirker prestasjoner, og Hanin (2007) påstår at det har vært lite forskning på selvbevisste emosjoner som stolthet, takknemlighet, skam, skyld og håpløshet og at dette derfor er potensielt interessant som forskningsområde. De selvbevisste emosjonene framstår interessante i forhold til å håndtere motgang, da denne motgangen ofte skjer på en sosialt vurdert arena (Sagar, Lavelle & Spray, 2007).

2.3.1 Selvbevisste emosjoner - skyld og skam

Skam og skyld er emosjoner som har fått merkelappen selvbevisste emosjoner fordi det å oppleve skyld eller skam involverer en reflekterende prosess om seg selv (Dost & Yagmurlu, 2008). Ifølge Elison (2005) er skam og skyld viktige følelser, men dårlig forstått, ettersom de to emosjonene ofte er blitt brukt om hverandre og inkonsekvent (Tangney & Dearing, 2002). Dette gjør det også vanskelig å konstruere en enkel definisjon (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). Selv om det finnes mange definisjoner på skyld og skam er få presise. Forståelsen av skam er ofte for kompleks, mens forståelsen av skyld ofte er for enkel og kan dermed føre til uforenlige definisjoner (Elison, 2005).

Skyld og skam blir ofte nevnt inkonsekvent og om hverandre, og sett på som emosjoner som fremmer antisosial og moralsk forkastelig adferd (Tangney & Tracy, i trykk). Men skam og skyld er også begge grunnleggende emosjoner for selv-regulering og refleksjon

(Tangney, 2003), og har en viktig funksjon både på individuelt og relasjonelt nivå. Når vi gjør overtredelser og feil, snur selvet seg mot selv-evaluerende vurdering. (Tangney & Dearing, 2002). Alle mennesker har opplevd skam – eller skyldfølelse en eller annen gang i livet. Alle kan oppleve begge emosjonene, men det viser seg at noen er mer disponert for den ene eller den andre (Tangney, 1990). De selvbevisste emosjonene gir avgjørende feedback til *selvet* om tanker, intensjoner og adferd (Tangney, 2003) og de stammer fra vår egen vurdering av våre ferdigheter og adferd (Lagatutta & Thompson, 2007), eller hvordan vi *tror* andre evaluerer oss i forhold til uskrevne standarder eller mål (Tangney & Dearing, 2002). Denne prosessen er enten ubevisst eller med en snikende bevissthet. Vi føler negative emosjoner når vi ikke lever opp til, eller overtrer de moralske standarder vi har (Tangney, 2003). Å oppleve skam og skyld er styrende for vår adferd og hvem vi er i våre egne øyne, og er uløselig knyttet til selvets forhold til andre mennesker (Tangney & Dearing, 2002). Selvbevisste emosjoner er avhengig av at personen klarer å anerkjenne en ekstern standard, som for eksempel en regel, forventning eller målsetning, som hans/hennes adferd eller karakteristikk kan evalueres ut i fra, og tillegge seg standarden for å kunne vurdere i hvilken grad han/hun møter, overgår eller feiler i å nå denne (Laguetta & Thompson, 2007). Hvilken emosjon den enkelte opplever ved en slik vurdering avhenger av to forhold; 1) om man opplever sine handlinger som suksessfylt eller mislykket, og 2) om man forbinder årsaken med det globale selvet eller selve adferden (Lewis, 2008a). Tabell 2.1 gir en oversikt over likheter og forskjeller på skam og skyld.

Tabell 2.1: Forskjeller og likheter mellom skam og skyld

Likheter:

- Begge er "moralske" følelser
- Begge er selvevaluerende, selvrefererende emosjoner
- Begge er negativt opplevde emosjoner
- Begge tilskrives intern involvering av en eller annen form
- Begge oppleves i mellommenneskelige kontekster
- De negative hendelsene som fører til skam og skyld er like (involverer moralske feil og overtredelser)

Forskjeller:

	Skam	Skyld
Fokus for evaluering	Hele "selvet". <i>Jeg gjorde den forferdelige handlingen</i>	Spesifikk adferd. <i>Jeg gjorde den forferdelige handlingen</i>
Grad av distress	Oppeves generelt mer vondt enn skyld	Oppeves generelt mindre vondt enn skam
Fenomenologisk opplevelse	Krympe, føle seg liten, føle seg verdiløs, maktesløs	Spenning, dårlig samvittighet, anger
Håndtering av "selvet"	"Selvet" er splittet mellom observerende og observert "selv"	Forent "selv" intakt
Innflytelse på "selvet"	Svekket "selv" av global devaluering	"Selv" upåvirket av global devaluering
Bekymring vis-à-vis "andre"	Bekymret for andres evaluering av "selvet"	Bekymret for sin påvirkning av andre
Kontrafaktiske prosesser	Omgjør aspekter ved "selvet" i eget hode	Omgjør aspekter ved adferd i eget hode
Motivasjonelle kjennetegn	Trang til å gjemme seg, flykte eller slå tilbake	Trang til å erkjenne, unnskyldte eller reparere

Tabellen er hentet fra «Shame and Guilt», Tangney & Dearing (2002). © Guilford Press. Gjengitt med tillatelse fra The Guilford Press. (se vedlegg 10).

Skam

Skam, med sitt fokus på hele selvet, kan sees på som en affektiv tilstand som blir generert, og stammer fra, en intern, global, ukontrollerbar og antatt stabil egenskap (Tangney, 1990; Tracy & Robins, 2006). Skam er ikke tilknyttet en spesiell situasjon, men til den enkeltes tolkning av hendelsen (Lewis, 2008b), og når man føler seg offentlig eksponert (Tangney, 1990). Fenomenologisk er skam en typisk smertefull emosjon, fulgt av en følelse av å krympe seg eller føle seg liten, og man kan føle seg verdiløs og maktesløs (Tangney & Tracy, i trykk). Man kan også føle et ønske om å gjemme seg, forsvinne eller dø (Lewis, 2008b). Personer som skammer seg føler seg eksponert, og det spiller ingen rolle om noen faktisk har observert at man kommer for kort i forhold til gjeldene standarder, men det kommer an på hvordan man selv innbiller seg at andre ville evaluert seg (Tangney & Tracy, i trykk).

Skammens betydning i idrett

Når personer med disposisjon for skamfølelse mislykkes i konkurranser kan de tro at det er noe grunnleggende feil med dem selv i forhold til omverdenen. Utøveren skuffer seg selv og andre, og ønsker å gjemme seg (Lazarus, 2000b). Conroy (2004) viste at frykt for skam var assosiert med maladaptiv selv-snakk og avoidance-motivasjon. Ifølge Kemler (2006) har skam vist at utøvere trekker seg unna den som evaluerer ham (eks. trener) og trekker seg unna påfølgende situasjoner. Lazarus (2000) mener at en slik psykososial unngåelse ikke vil bidra til høyere prestasjonsnivå. Dette støttes av Toering, Elfrink-Gemser, Jordet, Jorna, Pepping og Visscher (2011) som i sin forskning viste at utøvere med god selvregulering involverte seg verbalt i treningsøkta og også bidro med coaching av lagkamerater. McGregor og Elliot (2005) mener at en unngåelse av feil bidrar til at man senere gjør flere feil, og havner i en "nedadgående spiral", og at det å ville gjemme seg fra skammen kan også føre til at man ikke evaluerer hva som gikk galt. Dermed motarbeider man den selv-diagnostiseringen som håndtering av skam er avhengig av. Denne prosessen er gjerne ubevisst, og det kan derfor være vanskelig å få innsikt i denne. Det å ikke evaluere eller reflektere egne prestasjoner er uheldig da Toering, Elferink-Gemser, Jordet og Visscher (2009) viste at refleksjon var assosiert med prestasjonsnivå.

Skyld

Skyld er ansett mindre smertefull enn skam fordi objektet for fordømmelsen av en handling er handlingen i seg selv og ikke det globale selvet (Tangney & Tracy, i trykk). Skyld stammer fra mer spesifikke, kontrollerbare og mindre stabile egenskaper (Tangney, 1990). Mens vi i forrige avsnitt så at skam utløser en trang til å forsvinne eller føle seg liten (Tangney & Tracy, i trykk; Lewis, 2008b) vil skyld opprettholde en konstruktiv relasjon til mellommenneskelige forhold (Baumeister, et.al, 1994). Ulikt skam, fokuserer skyld på selvets *handlinger* og *adferd* som kan endre eller rette opp i de feil og overtredelser man har gjort (Lewis, 2008b). Skyld gir personer som har overtrådt eller kommet til kort i forhold til standarder og mål, et stort og gnagende fokus på overtredelsen, og de ønsker at de gjorde ting annerledes eller at de kunne gjøre det om. Istedenfor å motivere til unngåelse og forsvarsposisjon inntar de en mer reparerende adferd – erkjennelse, beklagelse og forsøk på å rette opp i situasjonen (Tangney & Tracy, i trykk). Mens skam er vendt mot selvet, og ikke en gang er avhengig av en reel observasjon av feil eller overtredelse, mener Baumeister et.al. (1994) at skyld er et mellommenneskelig fenomen som har funksjonell og kausal sammenheng i forhold mellom mennesker. Tangney og Tracy (i trykk) hevdet sågar at mennesker kan oppleve skyld som en gruppe. Derfor vil opplevelsen av skyld være vanligere, sterkere og mer innflytelsesrik i nære relasjoner enn i mer distanserte. Baumeister et.al (1994) argumenterer også for at hvis et forhold, felleskap eller fellesskapsfølelse mellom to personer nærmer seg null, vil også sannsynligheten for skyld nærme seg null, og at skyld kan være verdifullt for å opprettholde suksessfylte forhold mellom mennesker. I sin forskning på skoleelever fant Covert, Tangney, Maddux & Heleno (2003) at de som var disponert for skyld hadde bedre løsninger og et større ønske om å ordne opp i mellommenneskelige konflikter.

Skyldens betydning i idrett

Innen idrett mener Kemler (2006) at man kan oppleve skyld hvis man føler at den innsatsen man legger ned ikke er nok i forhold til hva laget krever, mens Sagar et.al. (2007) viste at utøvere opplever skyld når de gjør feil. Tangney og Dearing (2002) hevder at skyld kan være adaptivt, ved at man vil rette på adferd som kan føre til en devaluering av selvet, og fra et slikt perspektiv er skyld en håpefull og framtidsrettet

emosjon. Skyldfølelse har også vist at man får et ønske om å rette opp handlingen, og tror at en “approach”-strategi er det mest suksessfulle (Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall & Gramzow (1996). Jordet og Hartman (2008) viste i sin forskning på straffespark at forskjeller i approach og avoidance motivasjon kan forklare hvorfor spillere presterer dårlig. Botteril (2008) mener skyld kan være skadelig for prestasjonen hvis man lar den “spise seg opp”, men den kan også føre til at man er villig til å jobbe hardt for sine lagkamerater og dermed være funksjonell. I fotball har Woods og Thatcher (2009) vist at man takler et “angrep” på sitt ego gjennom å bli satt på benken på ulike måter. Noen opplever negative følelser og bekymring rundt hvordan de blir oppfattet, mens andre viser positiv respons, som økt fokus og motivasjon for å imponere. Forskning i organisasjoner viste at skyld-disponerte personer viste større vilje til å jobbe mot arbeidsmål, og de følte mer forpliktelse overfor firmaet (Flynn & Schaumberg, 2012).

2.3.2. Angst

I en rekke studier har skyld og skam vist seg å kunne medføre både sosial og generell angst (se Tangney & Dearing, i trykk for review), og frykten for et angrep på oss selv kan medføre angst (Reivich & Shatté, 2002). Også motgang i idrett kan føre til at man opplever angst (Sagar & Lavelle, 2010). Angst er ansett som en negativ emosjon, og mye av idrettsforskningen som er gjort har hatt fokus på de potensielt negative virkningene av angst (Hanin, 2007). Men det er også vist at angst ikke nødvendigvis er negativt (Mellealieu, Hanton & Jones, 2003), og at det kan være idrettsspesifikke forskjeller (Mellalieu, Hanton & O`Brian, 2004). Angst er en respons på stress, og kan variere både i intensitet og over tid (Smith & Smoll, 1990). Weinberg og Gould (2011) har gitt angst en generell definisjon som; « *en negativ emosjonell tilstand karakterisert av nervøsitet, bekymring og frykt, og som er assosiert med aktivering av kroppen*» (s. 78, egen oversettelse).

Tilstand – og trekk angst

Angst deles gjerne i tilstandsangst og trekkangst (personlighetstrekk) (Smith & Smoll, 1990). Tilstandsangst er en skiftende sinnsstemning (Weinberg & Gould, 2011), og ble i 1966 definert av Spielberger, gjengitt i Weinberg & Gould (2011), som «*en emosjonell tilstand karakterisert av subjektivt og bevisst opplevde følelser av uro og spenning, fulgt*

av en aktivering av det autonome nervesystemet» (s. 78, egen oversettelse). Ifølge Smith & Smolls (1990) beskrivelse av tilstandsangst strekker den seg fra lavt angst nivå der man er fysiologisk og psykologisk rolig, til et veldig høyt angstnivå som kjennetegnes av frykt, katastrofe-tanker og et høyt nivå av fysisk aktivering av kroppen. Det finnes også noe midt i mellom dette som innebærer uro, nervøsitet, bekymring og spenning.

Trekkangst er en del av en persons personlighet og disposisjon som kan påvirke adferd (Weinberg & Gould, 2011), og ble av Spielberger (1966), gjengitt i Weinberg & Gould (2011), definert som *«en atferdsmessig disposisjon for å oppleve omstendigheter, som objektivt ikke er farlig, som truende, og respondere med uforholdsmessig høy tilstandsangst»* (s. 79, egen oversettelse). Smith & Smoll (1990) mener individer med høy trekkangst tolker flere situasjoner som truende, og opplever gjerne lengre og mer intensiv tilstandsangst. Hanton, Mellalieu & Halls (2002) forskning på fotballspillere viste at utøvere som scoret høyt på trekkangst også scoret høyt på tilstandsangst. De støtter således at det finnes et direkte forhold mellom trekk – og tilstandsangst, selv om dette forholdet ikke er perfekt (Weinberg & Gould, 2011).

Somatisk – og kognitiv angst

Angst er også multidimensjonal av natur, og består av både somatisk og kognitiv angst (Smith & Smoll, 1990). Somatisk angst er individets oppfatning av fysiologiske elementer i angstopplevelsen, og kjennetegnes av fysisk aktivering og ubehagelige følelser som nervøsitet, muskelspenning i kroppen, økt hjerterytme og kortpustethet (Mellalieu et.al., 2006; Smith & Smoll, 1990). I forhold til prestasjon er det tidligere blitt fremmet en hypotese om at somatisk angst følger en omvendt U-kurve (Weinberg & Gould, 2011). Prestasjonen øker ved økt somatisk angst, men kun til et visst nivå. Når man har et angstnivå over dette går prestasjonen ned. Kognitiv angst er de kognitive elementene i angst, som negative forventninger og bekymringer om seg selv, situasjonen man står ovenfor eller potensielle konsekvenser (Smith & Smoll, 1990). Det er laget en hypotese om at kognitiv angst har et negativt lineært forhold til prestasjon (Woodman & Hardy, 2001). Kognitiv angst er i stor grad en følge av bekymringer rundt konsekvenser av feil (Hardy, Jones & Gould, 1996). Når kognitive ressurser blir benyttet til bekymrende tanker, får utøvere mindre kapasitet til å tenke på oppgaven de står ovenfor, og prestasjonen går dermed ned (Woodman & Hardy, 2001).

Prestasjonsangst

Innen idrettsforskning har angst (prestasjonsangst) fått stor plass og er en av de mest undersøkte områdene (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006). Smith og Smoll (1990) mener at selv om det finnes en rekke potensielt truende situasjoner i idrett (eks. fysisk skade), er frykten for feil og for ikke å prestere tilfredsstillende foran signifikant andre som vurderer utøverens prestasjoner i forhold til en standard, den mest fremtredende. Prestasjonsangst i idrett innebærer en tendens til å respondere med somatisk og/eller kognitiv tilstandsangst i konkurransesituasjoner hvor utøverens prestasjoner kan bli evaluert (Smith & Smoll, 1990, Lazarus, 2000b). Disposisjon for angst for evaluering kan være manglende erfaring, tidligere negative erfaringer, overdreven ego-involvering, overdreven frykt for negative konsekvenser eller forventninger om hvordan egen adferd blir vurdert av andre (Donaldson, Gooler & Scriven, 2002; Trower et.al., 1990). Mer situasjonsbetingede kilder er av Donaldson et.al (2002) eksemplifisert med sosiale normer eller uklare roller. Atferdsmessige følger av angst for evaluering kan være at individer blir konfliktskapende, de trekker seg unna situasjoner der de kan bli evaluert i, opplever skam, motsetter seg de som evaluerer (Donaldson et.al, 2002), inntar en underdanig rolle eller inntar en rolle hvor man fremdeles deltar, men bidrar så lite som mulig (Trower et.al., 1990). Angst for evaluering er av Trower, Gilbert og Sherling (1990) definert som

«en foregripende angst syklus som starter med en primær frykt for andres evaluering av det sosiale selvet – det sosiale selvet er her definert som selvpresenterende prestasjoner – og en sekundær frykt for at konsekvensene av fryktsymptomene skal forstyrre de selvpresenterende prestasjonene» (s. 12, egen oversettelse.)

Angst og prestasjon i idrett

Forholdet mellom angst og prestasjon har opptatt forskere i mange år (Woodman & Hardy, 2003), og det har vært brukt ulike teorier for å forklare forholdet mellom angst og prestasjon uten at man har kommet til noen konklusjon (Weinberg & Gould, 2011).

Forskning har dog vist at prestasjonspress medfører konsekvenser for prestasjon, både fysisk og psykisk (Cooke, Kavassanu, McIntyre, Boardley & Ring, 2011), og utøvere håndterer dette på ulike måter (Mellalieu et.al., 2006). Det er hevdet at angst kan være både negativt og positivt (Mellalieu et.al, 2003) og Hanin (2007) mener det er individuelle forskjeller for hvilket angstnivå som virker fasiliterende eller svekkende. Lazarus (2000b) mener at for å oppnå gode prestasjoner i idrett er man avhengig av en viss aktivering, og at avslapping kan være negativt. Hvis en utøver opplever å ha kontroll kan han tolke angstsymptomer positivt, mens han tolker de negativt hvis han opplever manglende kontroll (Woodman & Hardy, 2001). Angstsymptomtolkningen er i stor grad avhengig av i hvilken grad utøvere klarer å håndtere stresset de blir utsatt for (Mellalieu et.al., 2006). I motsetning til tidligere teorier, som den omvendte U-hypotesen, mener Hardy og Parfitt (1991) at somatisk og kognitiv angst må ses i sammenheng, og at ved for høyt nivå av både somatisk – og kognitiv angst får man ikke en gradvis reduksjon av prestasjonen, men et brått fall. Et slik katastrofalt dropp i prestasjon kan sammenlignes med choking. Choking oppstår gjerne når utøverens ego er truet i situasjoner med stort press (Baumeister, 1997). I forskning på fotballspillere i straffesparkkonkurranser har forskning vist at høy egotrussel, emosjonelt ubehag og selvreguleringsfeil kan medføre choking (se Jordet, 2011 for review). Reeves et. al. (2009) viste at unge idrettsutøvere i hovedsak brukte problemfokuserede mestringsstrategier som økt innsats, økt fokus og positiv tenkning for å håndtere stress i idrett, men det ble også rapportert om mer emosjonelle mestringsstrategier. Tro på egne mestringsstrategier har vist seg å redusere både kognitiv og somatisk angst (Nicholls, Polman & Levy, 2010), mens økt sosial støtte har vist seg å redusere prestasjonsangst (Smith, Smoll & Barnett, 1995). For unge kvinnelige fotballkeepere fant Payne (2003) at intervensjoner (selv-snakk, visualisering, musikk), kommunikasjon, selvtilitt og å beskytte sitt eget ego var viktig i håndtering av angst. Egobeskyttelse hadde to undergrupper, unngåelse og følelsen av ikke å ha noe å tape.

2.4 Formålet med studien

Den forskning som foreligger på fotballkeepere er svært begrenset i omfang. Det er derfor interessant å undersøke disse fotballspillerne som har en unik og annerledes posisjon enn sine lagkamerater. Når en keeper gjør feil får det ofte store konsekvenser i form av mål i mot og tapte poeng. Denne studien ønsker derfor å se på noen av de psykologiske prosessene som innvirker på keepere i håndteringen av motgang. Studiet ønsker å finne støtte til at resilience, positiv håndtering av motgang, virker positivt inn på prestasjonene til en fotballkeeper, samt undersøke i hvilken grad det er sammenheng mellom håndtering av motgang og kjente emosjoner tilknyttet feil og motgang som skyldfølelse, skam og angst. Det finnes lite forskning på dette, og denne studien søker først og fremst å bidra med sammenhenger og forskjeller i sentrale psykologiske variabler, og danne grunnlag for videre forskning på emnet.

2.4.1 Problemstilling

Hva er sammenhengen mellom ferdighet og håndtering av motgang blant unge norske fotballkeeper?

Finnes det sammenhenger mellom angst, skyld, skam, trygghet i sosiale relasjoner, frykt for å gjøre feil og evnen til håndtering av motgang?

2.4.2 Hypoteser

Hypotese 1: Det er et positivt forhold mellom ferdigheter og resilience

Hypotese 2: Det er et positivt forhold mellom skyld og resilience, og et negativt forhold mellom skam og resilience

Hypotese 3: Det er et positivt forhold mellom resilience og viktigheten av å prestere på trening og kamp, mens det er en negativ sammenheng mellom resilience og frykt for å gjøre feil i trening og kamp

Hypotese 4: Keepere som scorer høyt på resilience er tryggere på medspillere og trenere

Hypotese 5: Det er et negativt forhold mellom resilience og angst

3.0 Metode

Denne studien er en del av et større prosjekt kalt «Tippeligaen 14-21». Dette prosjektet ledes av en professor ved Norges Idrettshøgskole (NIH). I tillegg har tre stipendiater, to masterstudenter (hvorav en av disse er undertegnede), samt en bachelorstudent ved NIH jobbet med prosjektet. Prosjektet har som mål å undersøke utviklingen av unge fotballspillere i Norge i forhold til deres deltagelse i idrett, effektivitet av læring og håndtering av press. Min studie supplerer helheten i prosjektet, og retter seg mot keeperne i studien.

Gode studier gir mest mulig informasjon om hvordan studien er gjennomført (Weisberg, Krosnick & Bowen, 1996). Denne delen av oppgaven inneholder derfor redegjørelser for valg av design og deltagere, videre følger en redegjørelse for prosedyrene rundt datainnsamlingen og etiske overveielser. Tilslutt kommer presentasjon av måleinstrumenter, en redegjørelse av metodiske utfordringer og redegjørelse for databehandling.

3.1 Design

Forskningen vi har utført i dette studiet er deskriptiv. Deskriptiv forskning har høy status og er mye brukt i studier av utdanning og adferd. Det legges som premiss at problemer kan løses og praksis kan endres ved objektiv og grundig beskrivelse (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Denne studien ble utført gjennom en survey, da dette er egnet for å avdekke gjeldende praksis eller meninger hos en populasjon på et gitt tidspunkt (Thomas et.al, 2005). Det er også godt egnet til å innhente karakteristikk fra en stor populasjon (Smith, 2010). Informasjonen fra respondentene ble innhentet gjennom bruk av skriftlig spørreskjema, da dette er det som er enklest gjennomførbart ved innhenting av data blant mange deltagere. I tillegg er instrumentene vi brukte laget på dette formatet. Dette er også den mest brukte formen innen deskriptiv forskning (Thomas et.al., 2005).

3.2 Deltagere

I denne studien var vi interessert i å finne ut mer om unge, talentfulle fotballspillere i Norge, og hadde derfor en målrettet populasjon vi ønsket å undersøke (Smith, 2010). Deltagerne i dette prosjektet er 741 mannlige elite fotballspillere mellom 14 og 21 år.

Disse spillerne er definert som elitespillere, da de alle er tilknyttet elitesatsingen til Tippeligaklubbene sesongen 2011, og spiller på det høyeste nivået for sin aldersklasse. Alle klubber i Tippeligaen ble inkludert i studien. 14 år er satt som nedre grense på grunn av at det fra dette alderstrinnet finnes aldersbestemt landslag (U15 og opp til U21), og at dette kan brukes som et normativt mål på ferdighet. Av disse deltagerne var 65 keepere i alderen 13 – 19 år ($M=15.88$, $SD=1.71$), og ble inkludert i min studie.

Ifølge Thomas et.al. (2005) må størrelsen på utvalget være 1) representativt for populasjonen, og 2) praktisk gjennomførbart med tanke på kostnader og tid. Vi har gjort vår undersøkelse på de beste unge spillerne tilknyttet Tippeligaklubben, så jeg mener at vi har et stort utvalg av de mest talentfulle unge fotballspillerne i Norge, selv om enkelte spillere i landslagstroppene kommer fra mindre klubber (landslagstropper U16, U17, U18, U19, fra https://www.fotball.no/Landslag_og_toppfotball/Landslag/Aldersbestemt_gutter/Aldersbestemt-gutter/, 28.11.11).

3.3 Prosedyre for datainnsamling

Før datainnsamlingen startet ble prosjektet tilrådd av Datatilsynet (NSD) og Regional Etisk Komité (REK). Prosjektleder tok seg av korrespondansen med disse aktørene.

3.3.1 Rekruttering av respondenter

I februar 2010 ble alle toppspillerutviklere i Tippeligaklubbene invitert til et informasjonsmøte om prosjektet av Norsk Toppfotballsenter (NTFS) og Norges Fotball Forbund (NFF). Møtet ble holdt i forbindelse med U17 og U18 landslagsturnering på La Manga. De toppspillerutviklerne som ikke kunne møte ble kontaktet pr. telefon, mail eller personlig oppmøte den påfølgende uken, og presentert informasjonen som ble gitt på møtet. Alle klubber takket ja til å delta i studien. Antall spillere fra de forskjellige klubbene var noe variert, da enkelte klubber ikke har bredde – og/eller ungdomsfotballavdeling før junioralder (G19).

3.3.2 Pilottest

Thomas et.al. (2005) understreker viktigheten av pilotarbeid, og hevder at mange metodiske feil kan rettes ved å gjennomføre en pilotstudie før det opprinnelige studiet. I dette studiet ble det gjennomført en pilottest med 19 juniorspillere (15-19 år). Den maksimale tiden brukt på å gjennomføre undersøkelsen var 1 time og 30 minutter, uten

pause. Etter erfaringer fra pilottesten ble et skjema, cochability scale, fjernet. Testen ble ansett som vellykket.

3.3.3 Datainnsamling i klubbene

Datainnsamlingen ble gjennomført ved at 2 – 4 representanter (avhengig av antall spillere i klubben) fra forskerteamet reiste rundt til de enkelte klubbene og gjennomførte innsamlingen. Gjennom kommunikasjon med toppspillerutviklerne på forhånd fikk vi samlet alle som skulle svare på undersøkelsen i klubbens egne lokaler, eller egnede steder i umiddelbar nærhet. Smith (2010) mener at denne formen for innhenting av data er fordelaktig siden man kan sikre at deltagerne forstår spørsmålene, man kan oppklare eventuelle misforståelser og rapportere hvordan datainnsamlingen gikk. Ulempene med denne formen for datainnsamling, i tillegg til at det kan ta lang tid, er kostnader til reise/opphold og utskrift av skjema. På grunn av det store omfanget av datainnsamlingen med klubber over hele Norges langstrakte land ble ansvaret for datainnsamlingen av tidsmessige og praktiske årsaker delt mellom flere av medlemmene i forskningsteamet. I tillegg ble noe ekstern hjelp tatt i bruk. For at alle skulle ha en felles gjennomføringsprosedyre, og for å sikre at alle respondentklubbene ble behandlet likt, reiste alle som var involvert i datainnsamlingen til den første klubben vi besøkte. I tillegg ble det utarbeidet en protokoll som i detalj beskrev hvordan datainnsamlingen skulle gjennomføres og hvordan datamaterialet skulle ordnes og lagres (se vedlegg 3). Dette ble gjort for å sikre at alle deltagere fikk samme informasjon, og det forenklet det videre arbeidet med behandling av dataene.

3.4 Etiske overveielser

Prosjektet er tilrådd av regional etisk komite (REK). Komiteen skal sikre at det frie samtykket er godt ivaretatt og at prosjektet holder god nok vitenskapelig kvalitet (Førde, 2009). I forskning som innebærer undersøkelser på mennesker er det viktig å være bevisst på forhold som kan ha uheldige konsekvenser for deltagerne. Thomas et.al (2005, s. 88) summerer fire punkter som en forsker må ta i betraktning (min oversettelse);

- Rett til privatliv eller ikke å delta
- Rett til å forbli anonym
- Rett til konfidensialitet

- Rett til å forvente ansvarsfull forsker

Prosjektet bryter verken norsk lov eller allment aksepterte verdisyn, og det var ikke på noen måte skadelig for deltagerne å delta i studien. Jeg vil heller hevde at det kunne bidra til å øke deres egen kunnskap om emnet.

3.4.1 Samtykkeerklæring

Alle som deltok i studien måtte underskrive samtykkeerklæring (se vedlegg 2). Samtykkeerklæringen inneholdt informasjon om prosedyren for studien, eventuell risiko ved å delta, fordeler ved å delta, retten til å trekke seg og et tilbud om å svare på alle spørsmål deltagerne har om undersøkelsen. Siden mange av deltagerne er såpass unge ble det også innhentet samtykkeerklæring fra foreldre/foresatte hos de som var under 16 år. Det ble presisert, både i samtykkeerklæringen og av testleder ved datainnsamlingen, at prosjektet var frivillig og at man når som helst kunne trekke seg uten at det fikk konsekvenser og uten å måtte oppgi noen grunn. Dette var spesielt viktig da deltagerne i denne studien kan ha et avhengighetsforhold til for eksempel trener, spillerutvikler eller sportssjef i egen klubb, noe som kan påvirke deltagerens samtykke. Selv om det kan være vanskelig å nekte å delta når det i utgangspunktet er klubben som har sagt ja til deltagelse i undersøkelsen, med spillerne samlet i et rom, og vi kom til dem på denne måten opplevde vi ikke at noen av spillerne vegret seg mot å svare. Enkelte spillere har unnlatt å svare på spørsmål de ikke ønsket å besvare, og det sa vi tydelig fra om at var ok når vi hadde presentasjon av spørreskjemaene i plenum forut for besvarelsen.

3.4.2 Behandling og oppbevaring av innsamlet data

Når spørreskjemaene var besvart ble førstesiden med navn revet av resten av skjemaet og kun ID-nummer sto igjen på skjemaet. Ved flyreiser til og fra datainnsamlingsstedet ble innsamlet materiale alltid medbrakt som håndbagasje slik at bagasje ikke skulle bli borte underveis. Når vi ankom NIH ble utfylte spørreskjemaer oppbevart i låste skap, mens forsiden med navn ble lagret innlåst og separert fra spørreskjemaene. Kun forskerteamet hadde adgang til spørreskjemaene og de navngitte førstesidene. Jeg mener derfor at anonymiteten til deltagerne er godt ivarettatt, og ingen kan koble deres svar opp mot dem personlig.

3.4.3 Ansvarsfulle forskere

Det har ikke oppstått noen betenkeligheter i form av brudd på vitenskapelig redelighet eller god vitenskaps praksis i dette prosjektet. Hvis så hadde vært tilfelle hadde vi vært forpliktet til å rapportere dette til Etikktutvalget ved Norges Idrettshøgskole.

3.5 Instrumenter

En forsker kan benytte seg av andres erfaringer gjennom å bruke standardiserte spørreskjema (Weisberg et.al, 1996). I denne studien ble det brukt tre avkryssningsskjema, Resilience Scale for Adolescents (vedlegg 4), Test of Self-Conscious Affect for Adolescents (vedlegg 5) og The Sport Anxiety Scale-2 (vedlegg 6). I tillegg benyttes det en rangering av de deltakende spillerne, utført av deres egne trenere, som mål på ferdighet (vedlegg 7). I tillegg ble antall landskamper også benyttet som mål på ferdighet. Trygghet til trenere og medspillere, samt frykt for feil ble målt med direkte spørsmål (vedlegg 8).

3.5.1 Resilience Scale for Adolescents

READ (Hjemdal, Friborg, Stiles, Martinussen & Rosenvinge, 2006) ble utviklet med utgangspunkt i *Norwegian Resilience Scale for Adults (RSA)* (Hjemdal, Friborg, Martinussen & Rosenvinge, 2001). READ har i utgangspunktet 28 punkter fordelt på 5 faktorer (cronbachs alpha i parentes): *personlig kompetanse* ($\alpha = .85$), *sosial kompetanse* ($\alpha = .82$), *struktur stil* ($\alpha = .69$), *familie kohesjon* ($\alpha = .85$) og *sosiale ressurser* ($\alpha = .78$). Cronbachs alpha for den totale skalaen er $\alpha = .94$.

READ inneholder spørsmål som for eksempel «Jeg når mine mål hvis jeg står på», og skal besvares på en 5 poengs Likert-skala, der 1 = Helt enig og 5 = Helt uenig. Lav score indikerer høy resilience.

Van Soest, Mossige, Stefansen & Hjemdal (2010) studerte validiteten til READ og fant at den originale 28 punkts skalaen med fordel kunne modifiseres, og reduserte den til 23 punkter. Denne 23 punkts skalaen viste god faktorstruktur, tilfredsstillende reliabilitet ($\alpha =$ fra .69 - .89 på de respektive kategoriene) og akseptabel validitet. Den samme modifikasjonen ble derfor gjort i dette studiet.

3.5.2 Test of Self-Conscious Affect for Adolescents (TOSCA-A)

TOSCA er en serie parallelle spørreskjemaer som er designet for å vurdere individuelle forskjeller i tilbøyelighet for skam, tilbøyelighet for skyld, eksternalisering, adskillelse, alpha-stolthet og beta-stolthet (Tangney, Wagner, Hill-Barrow, Marshall & Gramzow, 1996). Dette måleinstrumentet har spilt en stor rolle i forskning på skam og skyld (Fontaine, Luyten, De Boeck & Corvelyn, 2001). I denne studien ble TOSCA-A (Tangney, Wagner, Gavlas & Gramzow, 1991) benyttet, da denne er beregnet på ungdom. I tillegg finnes TOSCA-C (for barn) og TOSCA (for voksne).

TOSCA-A er et scenariobasert måleinstrument. Skjemaet består av 15 scenarioer (10 negative og 5 positive) som man kan oppleve i dagliglivet. Disse scenarioene er deltager-generert, i motsetning til forsker-generert. (Tangney et.al., 1996). Hvert scenario har et antall passende responser, og respondentene skal sette seg inn i situasjonene og velge den responsen som passer dem best. På tvers av disse scenarioene skal responsene fange opp affektive, kognitive og atferdsmessige kjennetegn assosiert med skam eller skyld, uten å bruke ordene «skam» eller «skyld» som kan forvirre personer uten fagkunnskap (Tangney, 1996). Respondentene skal svare ved å krysse av på en 5-poengs Likertskala.

Fordelene med denne type måleinstrument er at man måler skyld på en måte som er mer forenelig med gjeldene oppfatninger av skyld, og man kan skille skyldfølelse for spesifikke handlinger fra «selvets» skam. Det er også fordelaktig at skjemaet er laget med situasjonsspesifikke, fenomenologiske beskrivelser istedenfor å måtte støtte seg på respondentenes evne til å skille mellom skam og skyld. Enkelte vil gjerne undertrykke eller nekte for å føle skam, mens andre ikke opplever skammen som nettopp det. De kan vegre seg for å svare rett fram at de føler skam eller skyld, og denne formen for måleinstrument kan redusere sjansen for slik «defensive respons bias» (Tangney, 1996).

Selv om TOSCA-A har en indre reliabilitet (internal consistency) med Cronbach alfa på henholdsvis $\alpha = .77$ for skam, $\alpha = .81$ for skyld (Tangney et.al. 1996), er dette lavere enn andre måleinstrumenter for skam og skyld, men de er likevel akseptable (Tangney, 1996). Studier som har undersøkt validiteten til TOSCA (Woien, Ernst, Patock-Peckham & Nagoshi, 2003; Fontaine et.al. 2001), har gitt validiteten stor støtte.

TOSCA-A er i utgangspunktet et engelsk måleinstrument, men ble oversatt til norsk ved hjelp av «translation-translation back» metoden. Det vil si at det ble oversatt til norsk og deretter oversatt tilbake til engelsk av en annen person for å sikre validiteten på oversettelsen.

3.5.3 The Sport Anxiety Scale - 2 (SAS - 2)

Før The Sport Anxiety Scale (SAS) ble utviklet av Smith, Smoll & Schutz (1990) fantes det kun en-dimensjonale instrumenter for å måle trekk angst, og SAS var det første instrumentet som målte multidimensjonal trekk - angst i sportsspesifikke omgivelser (Abrahamsen, Roberts & Pensgaard, 2006). På bakgrunn av kritikk av instrumentet når det gjelder bruk på barn og unge (Smith, Smoll & Barnett, 1995) utviklet Smith, Smoll, Cumming & Grossbard (2006) en ny versjon, SAS – 2. SAS – 2 er, som forgjengeren, delt inn i 3 subkategorier, somatisk angst, bekymring og konsentrasjonssvikt (5 angstrelaterte symptomer i hver kategori).

Et eksempel på et symptom fra spørreskjemaet er «*Kroppen min føles spent*». Hvert av de angstrelaterte symptomene skal besvares med hvor ofte de opplever symptomene før eller under utførelse av idrett på en 4-punkts Likert - skala, som går fra 1 – *Ikke i det hele tatt* til 4 – *Veldig ofte*. Summen av hver subkategori kan stå alene som mål på somatisk angst, bekymring eller konsentrasjonssvikt, eller summeres og få et mål på prestasjonsangst (SAS – 2 totalscore).

SAS-2 har vist høy indre reliabilitet med Cronbach`s alpha med henholdsvis $\alpha = .84$ (somatisk angst), $\alpha = .89$ (bekymring), $\alpha = .84$ (konsentrasjonssvikt). For hele skalaen er $\alpha = .91$ (Smith et.al., 2006).

3.5.4 Mål på ferdighetsnivå

Å lage et objektivt mål på ferdighet i fotball er vanskelig. I denne studien fikk trenerne til de deltakende spillerne utdelt et spørreskjema der de skulle rangere sine spillere på en skala fra 1 – 10 ut i fra ulike ferdighetskategorier. Karakteren 10 skulle være den beste spilleren i landet i de forskjellige spillernes årskull. I dette tilfellet skulle de gi hver enkelt spiller en karakter for angrepsspill, forsvarsspill, mentalt, fysikk og livsstil. I tillegg skulle de gi spillerne en total karakter. Dette vil selvsagt bli et subjektivt mål på ferdighet, men det kan også stilles spørsmål ved om det er mulig å vurdere

fotballprestasjoner utelukkende ved bruk av objektiv testing, og spesielt i tidlige ungdomsår (Vayens et.al, 2006). En kvalitativ trenerrangering er ikke et validert mål på ferdighet, men kan være nyttig og er også tidligere blitt brukt i forskning (Soligard, Grindheim, Bahr, & Andersen, 2010).

I tillegg ble landskamper brukt som mål på ferdighet.

3.5.5 Trygghet og frykt for feil

Utøvernes trygghet til trenere og medspillere, frykten for å gjøre feil og hvor viktig det er å prestere ble målt gjennom direkte spørsmål. Eksempler på spørsmål er «Hvor viktig er det for deg å prestere bra på trening», eller «I hvilken grad føler du deg trygg i spillergruppen?». Spørsmålene ble besvart på en 10 punkts Likertskala, fra 0 - «Ikke viktig/I liten grad», til 10 - «Svært viktig/I svært stor grad».

3.6 Metodiske utfordringer

Selv om ubevisste feil i forskning er umulig å få fram, er det viktig å reflektere over og være selvkritisk til egen forskning (Payne & Payne, 2004). Metodiske feil er en av de største truslene til målefeil som kan true validiteten til resultatene (Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff, 2003). Slike feil kan være både *tilfeldige* og *systematiske*. Tilfeldige feil kan for eksempel være at spørreskjemaer blir borte eller at man trykker 2 når det egentlig skulle vært 3 når man plotter data i statistikkprogram. Man antar gjerne at disse feilene utjevner hverandre og ikke får signifikant betydning for resultatet, men det kan skje hvis forskning ikke er presist utført (Weisberg et.al., 1996). Systematiske feil er ofte mer skadelig for presisjonen til resultatene (Weisberg et.al., 1996), og kan potensielt føre til feilaktige konklusjoner (Podsakoff et.al., 2003). Eksempler på systematisk feil er høyt frafall i studien eller at instrumentene ikke er tilpasset deltagerne i studien.

Det er også noen problemer tilknyttet denne selv-rapporteringen vi har benyttet gjennom bruk av spørreskjema. Forskerne kan ikke kontrollere svarene som blir gitt, og deltagerne kan svare det de vil. Podsakoff et.al. (2003) går gjennom en rekke potensielle feil ved selvrapportering, som var måten vi samlet inn våre data. «Social desirability» kan påvirke våre resultater. Dette skjer ved at deltagerne kan tilpasse sine svar for å leve opp til, og framstille seg best mulig, i forhold til en sosial norm. Deltagernes humør kan

også spille inn på resultatene, både positivt og negativt. Dette er referert til som «positive and negative affectivity». I tillegg kan «transistent mood state», som er en mer midlertidig sinnsstemning som følge av for eksempel en dårlig trening eller kamp, påvirke deltageres svar. «Item complexity and/or ambiguity» referer til at det spørres om er lite håndfast eller vanskelig å forstå for deltagerne (Podsakoff et.al., 2003).

3.7 Databehandling/analyser

Dataene fra spørreskjemaene lagt inn i PASW 18 (tidligere SPSS). Datamaterialet ble kontrollert ved at vi gikk gjennom hvert 5. spørreskjema til nr. 100, og hvert 10. etter det.

Videre ble datamaterialet sjekket for uriktige og manglende verdier. Jeg som bare hadde keeperne i undersøkelsen anså antall deltagere til å være for få til at jeg kunne ta meg råd til å fjerne de som hadde manglende verdier helt, og missing value analyse (MVA) ble derfor gjennomført ved hjelp av Expectation – Maximation metoden (E-M). Denne metoden har vist seg bedre enn tradisjonelle måter, som for eksempel å sette inn gjennomsnittsverdi for håndtering av manglende verdier (Acock, 2005). Hos deltagere som hadde mer enn 20 % manglende verdier i de forskjellige variablene ble det ikke gjennomført MVA, men disse deltagerne ble værende i datamaterialet hvis de hadde svart tilstrekkelig på andre variabler, men da uten verdi i de variabler med mangler. Før man kan gjennomføre E-M er det en forutsetning at dataene er MCAR (Missing Completely At Random) (Acock, 2005), og dette ble vist gjennom Little`s MCAR-test.

I READ skalaen indikerer lav score høy resilience. For å gjøre det enklere å framstille resultatene rent visuelt ble scoren i denne skalaen reversert, slik at 1 ble 5, 5 ble 1 osv. Dermed viste høy score høy resilience i analysene. Deltageres score i READ skalaen ble først lagt sammen til de forskjellige subscorene, før en totalscore for resilience ble regnet ut. Den samme inndeling i subscore og totalscore ble gjort i SAS-2, mens TOSCA-A ble regnet ut i de forskjellige emosjonene.

For å dele inn i grupper som scoret høyt og lavt i forskjellige variabler ble $\text{mean} \pm \frac{1}{2}$ standardavvik benyttet. Det ble først forsøkt med $\text{mean} \pm 1$ standardavvik, men da ble gruppene svært små (8 – 10 pr. gruppe).

Normalfordeling ble testet med Shapiro-Wilk test, da denne er den sterkeste (Field, 2009). Selv om to testede variabler ikke var normalfordelt valgte jeg likevel å bruke parametriske tester i min analyse da disse er svært robuste, selv om ikke alle antagelser er totalt oppfylt (Vincent, 2005). Jeg fant heller ingen store forskjeller når jeg foretok ikke-parametriske tester av de sammen variablene. Ved analyse av forskjell mellom to grupper ble t-test for uavhengige grupper benyttet, mens Pearson`s r korrelasjonsanalyse ble brukt for å se på sammenhengen mellom variabler.

3.8 Reliabilitet i studien

Reliabilitet er sentralt i all forskning og dreier seg om hvor nøyaktig en måling er, eller i hvilken grad den kan repeteres og få samme resultat. Alle målinger kan inneholde feil og mangler, og feilkildene kan være deltagerne, testingen, måleskalaen eller instrumentene (Thomas et. al., 2005).

I dette studiet ble reliabiliteten til instrumentene som ble benyttet analysert ved bruk av Chronbach`s Alpha (se tabell 3.1). En α høyere enn .70 indikerer god reliabilitet (Field, 2009) og alle spørreskjemaene i denne studien viser dermed god reliabilitet. De fleste subskalaene til READ viser dog lavere reliabilitet ($\alpha = .54 - .65$).

Tabell 3.1: Cronbach`s alpha for instrumentene brukt i denne undersøkelsen

Spørreskjema	Alpha	Spørreskjema	Alpha	Spørreskjema	Alpha
TOSCA-A total	.81	SAS-2 total	.85	READ total	.82
Shame	.66	Konsentrasjonssvikt	.77	Sosiale ressurser	.62
Guilt	.77	Somatisk angst	.81	Struktur stil	.54
		Bekymring	.88	Personlig kompetanse	.55
				Familie kohesjon	.80
				Sosial kompetanse	.65

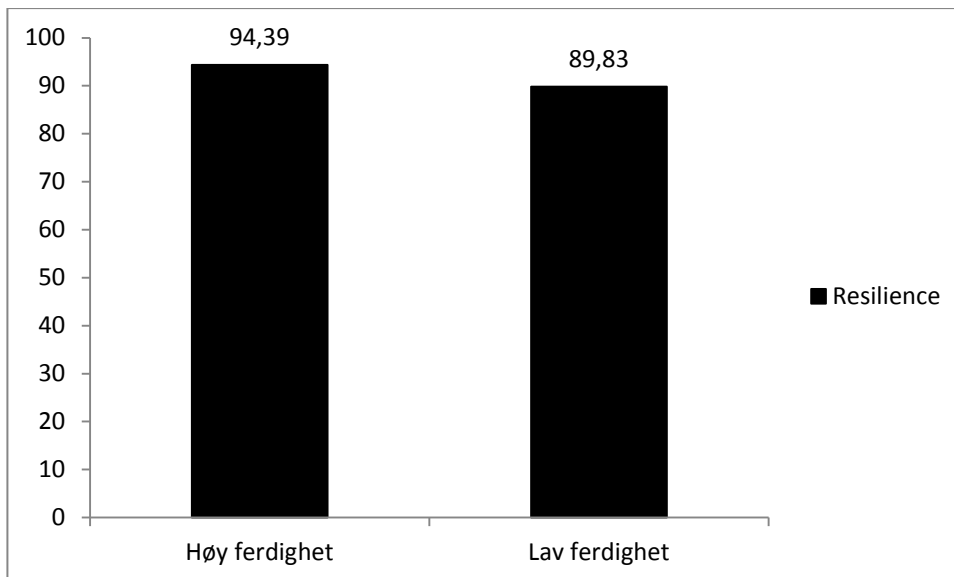
4.0 Resultater

I dette kapitlet presenteres en beskrivelse av resultatene fra analysen.

Korrelasjonsanalyser vil bli presentert i tabeller, mens forskjeller på ulike grupper presenteres i diagrammer.

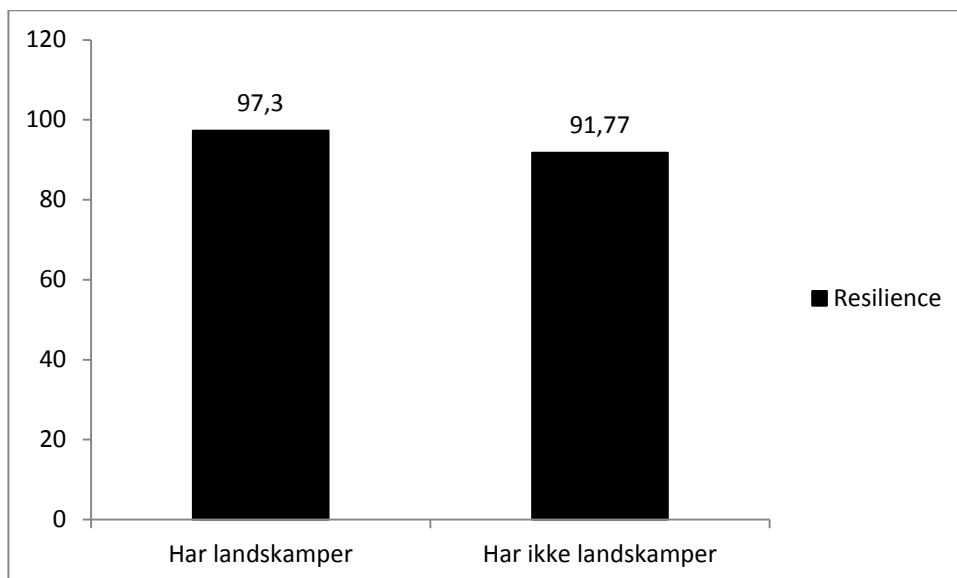
4.1 Hypoteser

Hypotese 1: Det er et positivt forhold mellom ferdighet og resilience



Figur 4.1: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere med høy ($n = 27$) og lav ($n = 19$) ferdighet.

Forskjellen mellom keepere som av trenerne ble rangert høyt i ferdighetsnivå og de som ble rangert lavt var ikke signifikant ($p = .120$), men det er en tendens at de beste keeperne i undersøkelsen scorer høyere på resilience enn de dårligste keeperne. I analyse av subkategoriene viste det sterkeste tendenser i *personlig kompetanse* og *familie kohesjon* ($p < 0.1$)



Figur 4.2: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som har landskamper (N= 9) og keepere som ikke har landskamper (N= 52).

Forskjellen i resilience mellom keepere som har spilt landskamper og de som ikke har spilt landskamper er ikke signifikant, men det er en svak tendens til at de som har landskamper scorer høyere på resilience ($p = .154$). I analyse av subkategorier var det ingen av disse som pekte seg ut.

Tabell 4.1: Korrelasjon mellom resilience og ferdighet

	Ferdighet
Resilience	.22

Merk. * $p < .05$

Bivariat korrelasjonsanalyse viser et ikke signifikant positivt forhold mellom resilience og trenernes rangering av keeperne ($p = .101$). I analyse av subkategorier pekte *familie kohesjon* seg mest ut der korrelasjonen var .27 ($p = .044$).

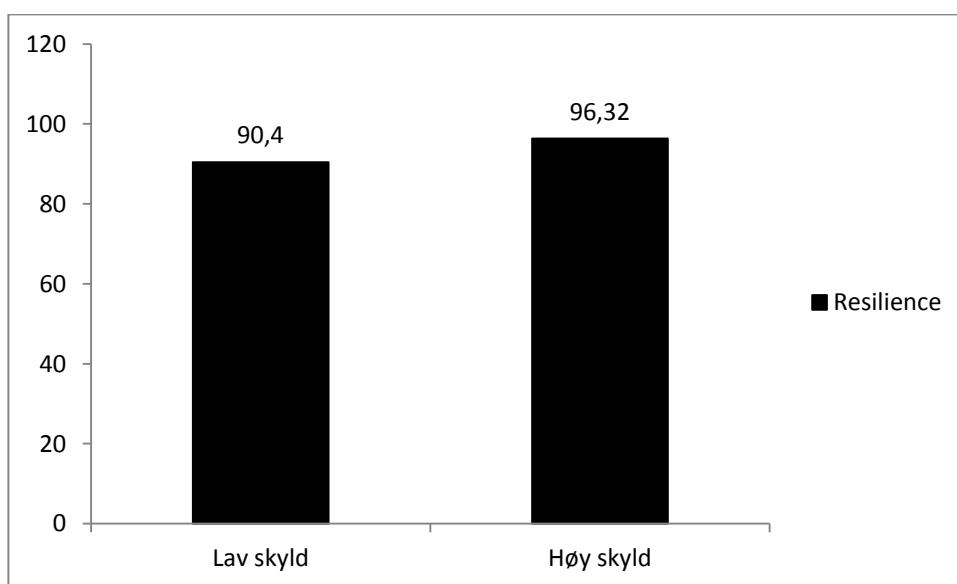
Hypotese 2: Det er et positivt forhold mellom skyld og resilience, og et negativt forhold mellom skam og resilience

Tabell 4.2: Korrelasjoner mellom resilience og skyld og skam

	Skyld	Skam
Resilience	.25	-.06

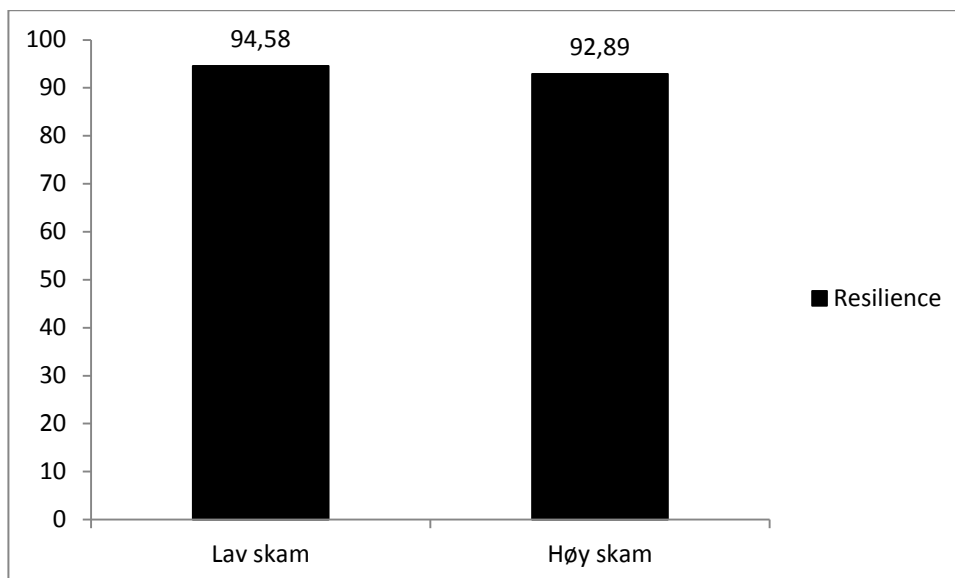
Merk. ** p <.001, * p<.05

Analysen viser ingen signifikant sammenheng mellom høy score i resilience og skyld og skam, selv om det finnes en sterk tendens mellom resilience og skyld ($p = .058$). Videre analyser viser at skyld scorer signifikant positivt mot resilience-subkategorien *familie kohesjon* ($p < 0.05$).



Figur 4.3: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som scorer lavt ($n = 15$) og høyt ($n = 14$) på skyld.

T-testen viste ingen signifikant forskjell i resilience mellom de keeperne som scoret lavt på disposisjon for skyld og de som scoret høyt på disposisjon for skyld, men det er en tendens til at de keeperne som scoret høyt på skyld scorer høyere på resilience ($p = .091$). Test av subkategoriene viste at *familie kohesjon* ($p < 0.05$) var signifikant høyere hos gruppen som scoret høyt på skyld, mens det fantes tendenser i *struktur stil* ($p < 0.1$).



Figur 4.4: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som scorer lavt (n=20) og høyt (n=16) på skam.

Det var ingen signifikant forskjell i resilience mellom de keeperne som scoret lavt og høyt på skam i denne undersøkelsen ($p=.633$). Heller ikke i subkategoriene viste analysen noen klare tendenser.

Hypotese 3: Det er et positivt forhold mellom resilience og viktigheten av å prestere på trening og kamp, mens det er en negativ sammenheng mellom resilience og frykt for å gjøre feil i trening og kamp

Tabell 4.3: Korrelasjoner mellom resilience, viktighet av å prestere, frykt for å gjøre feil, trygghet til medspillere og trenere.

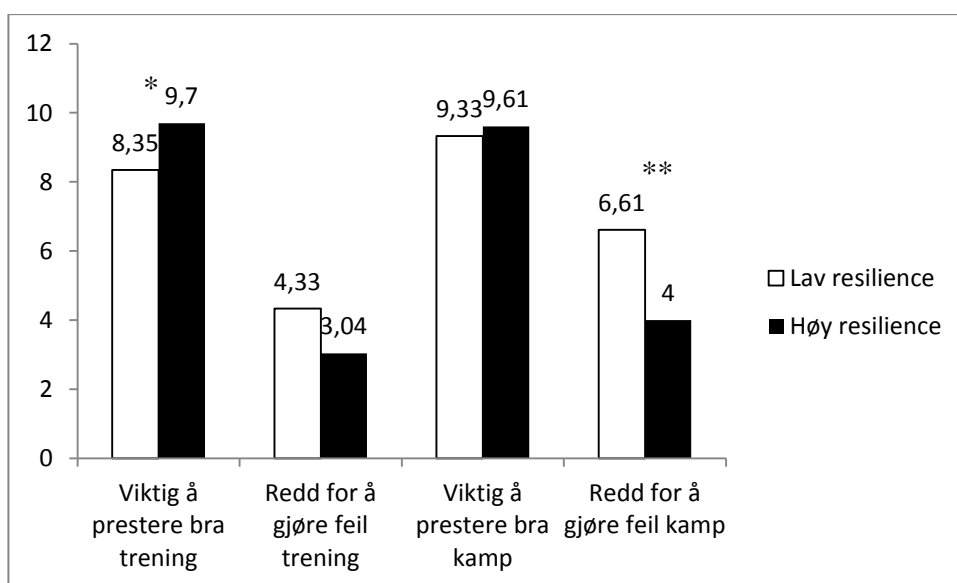
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Resilience	1						
2. Viktig å prestere trening	.44**	1					
3. Redd gjøre feil trening	-.27*	-.27*	1				
4. Viktig å prestere kamp	.16	.40**	-.26	1			
5. Redd gjøre feil kamp	-.31*	-.29*	.58	-.01	1		
6. Trygg spillergruppe	.17	.36**	-.44	.61**	-.13	1	
7. Trygg trenere	.08	.05	-.29	.32*	-.18	.49**	1

Merk. ** $p < .001$, * $p < .05$

Analysen viser en signifikant positiv sammenheng mellom resilience og det å mene at det er viktig å prestere bra på trening ($p < .01$), mens det er en negativ sammenheng mellom resilience og det å være redd for å gjøre feil i trening eller kamp ($p < .05$).

Resilience har ingen signifikant sammenheng med trygghet til medspillere og trenere.

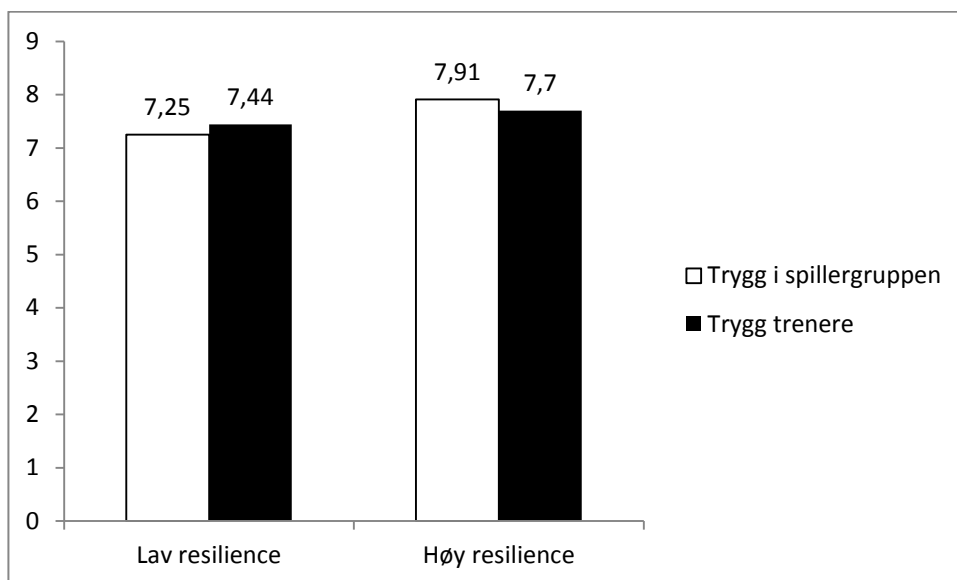
Analysen viser i tillegg en signifikant negativ korrelasjon mellom trygghet til medspillere frykt for å gjøre feil på trening ($p < .01$), og trygghet på trenere og frykt for å gjøre feil på trening ($p < .05$). Korrelasjonene er også negative mellom trygghet til medspiller og trenere og frykt for å gjøre feil i kamp, men denne er svak og ikke signifikant. Videre viser analysen at det er et signifikant positivt forhold mellom å mene at det er viktig å prestere på trening og trygghet på medspillere ($p < .01$), men dette forholdet finnes ikke til trygghet på trenere. Derimot har viktigheten av å prestere i kamp et signifikant forhold til både trygghet til spillere ($p < .01$) og trygghet til trenere ($p < .05$). Her er også korrelasjonene sterkere enn viktigheten av å prestere på trening.



Figur 4.5: Figuren viser forskjell mellom keepere med lav resilience ($n=17$ for Viktig å prestere bra trening, $n=18$ for Redd gjøre feil trening, Viktig å prestere bra kamp, Redd gjøre feil kamp) og høy resilience ($n=23$) når det gjelder viktigheten av å prestere, frykt for å feile og trygghet til medspillere og trenere. (**= $p < 0.01$, *= $p < 0.05$)

T-testen viste at keepere som scorer høyt på resilience ser på det å prestere på trening som signifikant viktigere enn de som scorer lavt på resilience. Det er også signifikant forskjell på gruppene i frykt for å gjøre feil i kamp, der spillere med lavest resilience er signifikant mer redd for å gjøre feil i kamp enn de som har høy resilience. Vi kan også se en svak tendens til at de som scorer lavere på resilience er mer redd for å gjøre feil på trening ($p=.136$).

Hypotese 4: Keepere som scorer høyt på resilience er tryggere på medspillere og trenere enn spillere som scorer lavt på resilience



Figur 4.6: Figuren viser forskjell mellom keepere med lav ($n=16$) og høy ($n=28$) resilience når det gjelder trygghet til medspillere og trenere.

Analysen viste ingen signifikante forskjeller på trygghet til medspillere eller trenere mellom de keeperne som scoret høyt og lavt på resilience.

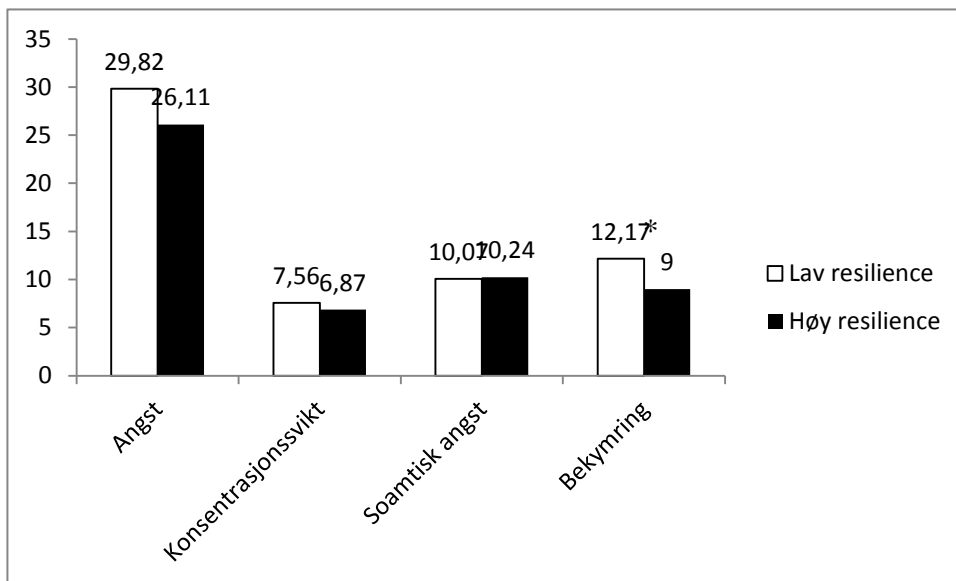
Hypotese 5: Det er et negativt forhold mellom resilience og angst

Tabell 4.4: Korrelasjoner mellom resilience og angst med subkategorier

	Angst	Konsentrasjonssvikt	Somatisk angst	Bekymring
Resilience	-.31*	-.20	-.14	-.34**

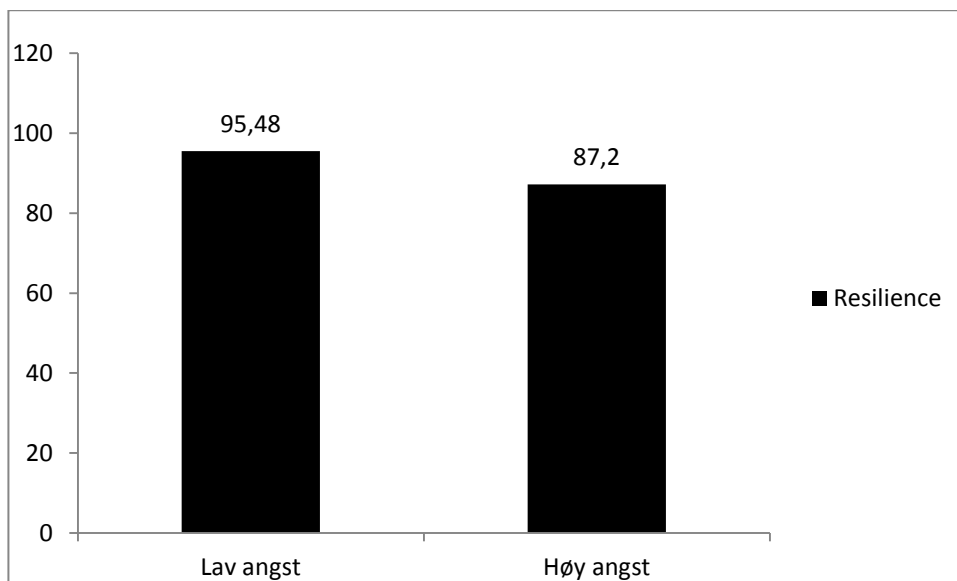
Merk. ** $p < .001$, * $p < .05$

Analysene viser at resilience har en signifikant ($p < .05$) negativ sammenheng med angst, og spesielt underkategorien *bekymring* viser en negativ sammenheng ($p < .01$). I en utvidet analyse viser også resilience-subkategorien *personlig kompetanse* signifikant negativ sammenheng med angst, somatisk angst og bekymring.



Figur 4.7: Figuren viser forskjell i angst og subkategorier mellom keepere som har lav ($n=18$) og høy ($n=22$) resilience. (*= $p<0.05$).

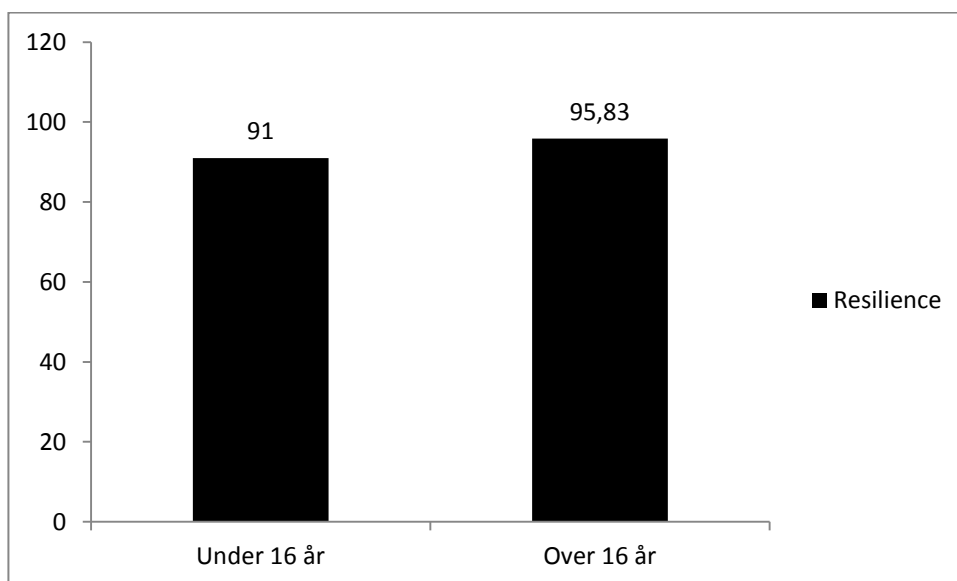
Analysen viser at de keeperne som scorer høyt på resilience scorer signifikant lavere enn de som scorer lavt på resilience på subkategorien *bekymring*. Det er også en tendens til at de keeperne som har høy resilience scorer lavere enn de som har lav resilience på angst ($p<0.1$).



Figur 4.8: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere med lav ($n=23$) og høy ($n=17$) angst.

T-testen viste en signifikant høyere score på resilience for keepere som hadde lav angst enn de som hadde høy angst ($p<0.05$). Analyse av subkategorier viste at de som har lav angst scorer signifikant høyere på personlig kompetanse, og har også en tendens til å score høyere på sosiale ressurser og familie kohesjon ($p<0.1$).

Aldersforskjeller i resilience



Figur 4.9: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som er under 16 år ($N=41$) og over 16 år ($N=20$).

T-testen viste at forskjellen i score på resilience mellom spillere som var under og over 16 år var ikke signifikant, men det er en sterk tendens til at de eldste spillerne scoret høyere enn de yngste ($p = .071$).

5.0 Diskusjon

Målet med dette studiet var å se på sammenheng mellom håndtering av motgang og ferdighet, og om enkelte sentrale emosjoner har sammenheng med håndtering av motgang. En stor del av prediksjonene i dette studiet er hentet fra litteratur utenfor den klassiske idrettsforskningen, og diskusjonen vil derfor bære noe preg av at det er gjort lite forskning på idrettsutøvere tidligere. I dette kapitlet vil jeg først diskutere resultatet av de enkelte hypotesene, før det følger en mer generell diskusjon av problemstillingen. Videre vil det komme noen betraktninger rundt implikasjoner for praksis og trenere, og til slutt vil studiets metodiske utfordringer bli evaluert og diskutert.

5.1 *Diskusjon av hypoteser*

Hypotese 1: Det er et positivt forhold mellom ferdigheter og resilience

Jeg fant ingen signifikant sammenheng mellom trenernes rangering av keepernes ferdigheter og resilience. Vi kan dog si at det er en tendens ($p = .101$). Selv om det også er en forskjell på de høyest rangerte keeperne og de lavest rangerte keeperne basert på deres score i resilience er heller ikke den signifikant. Men det er en tendens til at de keeperne som er rangert høyest av sine trenere også scorer høyere på resilience ($p = .120$). Det samme gjelder for forskjellen mellom keepere som har landskamper og de som ikke har. Her er tendensen noe svakere ($p = .154$). På tross av tendensen kan vi ikke si at hypotesen ble styrket basert på denne undersøkelsen. Dette samsvarer ikke med tidligere forskning fra Hosseini og Besharat (2010) og Nezhad og Besharat (2010) som fant sterkere positive korrelasjoner mellom resilience og prestasjoner i idrett. Grunnene til dette kan være flere. Deres mål på prestasjon ble også målt med et selvrapporteringskjema for trenere, men i motsetning til dette studiet som målte ferdighet, målte de prestasjoner. Dette er nok den største forskjellen, og selv om ferdigheter og prestasjoner gjerne henger sammen, er det rimelig å anta at forskjeller kan oppstå i forhold til målinger. De to nevnte studiene hadde i sine undersøkelser flere deltagere, og det ble benyttet andre instrumenter for å måle resilience. De hadde også et eldre utvalg ($m = 23.3$), og resilience er gjerne noe man utvikler gjennom å erfare at man

mestrer vanskelige situasjoner, og utvikler strategier for å lære av de feilene man gjør (Orlick, 2008). Resilience er ikke et trekk ved en person, men en prosess man går gjennom i møte med vanskeligheter og motgang (ref. figur 2.1, The Resiliency Model). Beskyttende faktorer må bygges opp over tid, og det er mulig at de unge deltagerne i denne studien ikke har opparbeidet seg nok erfaring gjennom å prøve og å feile. I sin forskning på olympiske utøvere påpeker Gould, Dieffenbach og Moffet (2002) at å utvikle psykologiske karakteristikk krever lang tid. Når jeg i dette studiet testet keeperne som var under 16 år og de som var over 16 år viste det en sterk tendens til at de over 16 år scoret høyere på resilience ($p=0.71$) enn de under 16 år. I henhold til definisjonen til Luthar et.al. (2000) av resilience ligger det to forutsetninger i begrepet; at man har vært utsatt for en trussel eller møtt stor motstand, og man oppnår en positiv tilpasning til tross for dette angrepet og trusselen. Blant de unge keeperne i denne undersøkelsen er det ikke sikkert at mange har opplevd så stor motgang, og at dette er noe som vil komme i større grad senere når de skal forsøke å slå seg inn i den profesjonelle delen av fotballen. Det er også vist av Reeves et.al. (2009) at unge tenåringer opplever færre stressmomenter enn eldre tenåringer, spesielt framstår det som om frykt for evaluering og utvelgelse skiller de eldste fra de yngste.

Jeg mener at i tillegg til at det finnes en svak positiv korrelasjon mellom ferdighet og resilience, er det interessant at selv om hypotesen ikke ble styrket, så ser vi en reel forskjell både mellom de keeperne som ble rangert høyt/lavt av sine trenere og de som har/ikke har landskamper. Det er selvsagt naturlig å anta at noen av disse spillerne er de samme, noe som ikke styrker resultatet. Landskampgruppen var også svært få ($N=9$) i forhold til den andre ($N=52$). Fletcher og Sarakar (i trykk) viste at olympiske mestre så motgang og stressorer som en mulighet til å oppnå en fordel i forhold til sine motstandere. Det å ikke bli valgt ut til å delta i en stor konkurranse ble sett på som en kilde til økt innsats, mens tap ble ansett som læring og gunstig for senere prestasjoner. Wissensteiner et al.(2009) viste at å lære av motgang skilte de beste fra de som ikke nådde opp. Dette viser viktigheten av at utøvere tolker stressorer positivt, og dette er tidligere fremsatt som en forutsetning for psykologisk resilience i idrett (Holt & Dunn, 2004), og de beste gjør gjerne dette (Fletcher & Sarakar, i trykk).

En interessant korrelasjon mellom ferdigheter og resilience er den signifikante korrelasjonen mellom ferdighet og subkategorien familie kohesjon. Côté (1999) legger

vekt på støtte fra foreldre og familie i utvikling av eksperter. Det kan tyde på at de beste spillerne har opplevd god støtte fra sin familie, og at det har gjort dem sterkere i møtet med motgang.

Hypotese 2: Det er et positivt forhold mellom skyld og resilience, og et negativt forhold mellom skam og resilience

Idrettsutøvere som opplever motgang eller gjør feil kan oppleve skyld (Sagar, et.al., 2007), og devaluere seg selv (Conroy, 2004). For idrettsutøvere som opplever motgang er det hevdet at det er viktig å attribuere dette til noe man for øyeblikket opplever, og ikke til seg selv som person (Orlick, 2008). Det ble laget en hypotese om at det er et forhold mellom det å komme tilbake etter motgang og de selvbevisste emosjonene skyld og skam, da fokus for evaluering skiller disse to emosjonene i hele selvet og spesifikk adferd (Tangney & Dearing, 2002). Hypotesen ble ikke styrket, men det er en meget sterk tendens til at forholdet mellom skyld og resilience er slik hypotesen ble framsatt ($p=.058$). Selv om sammenhengen mellom skam og resilience er i forventet retning, er denne såpass liten at man ikke kan si noe om dette forholdet basert på denne undersøkelsen. Heller ikke i forskjell på grupper oppnås signifikans, selv om vi ser igjen den samme tendensen som i korrelasjonsanalysen, der de som scorer høyt på skyld også scorer høyere på resilience. De som scorer høyt på skam scorer også lavere på resilience enn de som scorer lavt på skam, men forskjellen er såpass liten at det ikke kan kalles en tendens. Et interessant funn i denne analysen var at subkategorien familiekohesjon var signifikant høyere hos gruppen som scoret høyt på skyld. Galli og Vealey (2008) peker på støtte fra familie, i hovedsak foreldre (Holt & Dunn, 2004; Glover, 2009), som en faktor for å skape resilience i individet. Richardson (1992) mente at motgang var en anledning for andre til å sympatisere og støtte. Det er da naturlig å tenke seg at foreldre vil innta en slik rolle for sine barn. Skyld er hevdet å kunne bidra til opprettholdelse av forhold mellom mennesker (Baumeister, 1994) og det virker derfor som om skyld kan bidra til å styrke et forhold mellom utøver og foreldre og dermed gi større støtte i møtet med motgang. Kristiansen et. al. (2011) viste også at å snakke med familie var en viktig strategi for å håndtere media. Skam viser ikke samme sammenheng i forhold til familiekohesjon, og det var også ventet i forhold til foreliggende litteratur (Lazarus, 2000b).

Å se på sammenhengen mellom selvbevisste emosjoner og resilience er, så vidt jeg har avdekket i arbeidet med denne studien, ikke gjort innen idrett tidligere, og det finnes derfor lite relevant forskning å vise til. Selv om det ikke ble bekreftet en signifikant sammenheng mellom resilience og skyld er det potensielt interessant, og ventet, at det finnes en tendens til sammenheng mellom disse. Det er vist at skyld gir personer et ønske om å rette opp igjen eller forandre de overtredelsene av standarder de har kommet til kort til (Tangney & Dearing, 2002), og man blir mer villig til å jobbe hardt for sine lagkamerater (Botteril, 2008). Når man føler skam over sine handlinger får man en trang til å gjemme seg eller flykte, og det er naturlig at dette vil virke negativt på prosessen med å komme tilbake. Spesielt siden følelsen man får når man gjør feil er såpass smertefull for den enkelte er det forståelig at man tyr til slik håndtering av egne følelser. Det er nærliggende å tro at en keeper som gjør en tabbe i for eksempel feltarbeid, og deretter flykter fra eller unngår slike situasjoner i fremtiden ikke vil bli bedre på nettopp dette. Man kan derfor anta at en trang til å reparere det som har skjedd, ved å ha mer «approach-motivasjon» og å trene på dette, kan gjøre at man kommer sterkere tilbake neste gang man havner i liknende situasjoner. Man ønsker hvert fall å unngå å havne i en negativ spiral, som kan bli tilfellet når man har en mer unngående motivasjon (McGregor & Elliott, 2005). I et læringsperspektiv er refleksjon viktig som en prosess i selvregulering (Zimmerman, 2002), og skam medfører manglende refleksjon fordi man vil gjemme seg og unngå skammen (McGregor & Elliott, 2005). Begrepet resilience har komponenter som kalles beskyttende faktorer og sårbarhets faktorer (Luthar & Zelazo, 2003). Med bakgrunn i denne undersøkelsen kan det ikke hevdes at, henholdsvis, skyld og skam kan være eksempler på beskyttelses og sårbarhetsfaktorer, selv om tendensen for at skyld kan virke beskyttende er til stede. Skyld framstår hvert fall ikke som en sårbarhetsfaktor i det enkelte individ i forhold til resilience. Det er også hevdet at de med pessimistiske forklaringer til mislykkede oppgaver, som at det er det vil vare evig og at det er noe galt med seg selv, viser mindre resilience enn de som har optimistiske forklaringer (Martin-Krum et.al., 2003). Denne måten å se seg selv på har flere klare likheter med skam (pessimistisk) og skyld (optimistisk). Forskjeller i årsaksforklaringer av sine egne prestasjoner har også vist seg å være avgjørende for selvregulering. Å forklare dårlige prestasjoner med stabile forklaringer kan være skadelig for motivasjon og senere prestasjoner (Zimmerman, 2002).

Det kan være flere grunner til at det ikke ble oppnådd statistisk signifikans i denne hypotesen. For det første er utvalget i denne undersøkelsen relativt lite, og det kreves derfor store forskjeller for å oppnå signifikans. Det framstår interessant å gjennomføre en senere undersøkelse med flere respondenter, for å se om tendensen vi ser kan bli sterkere. Det har også vært hevdet at skam og skyld kan oppleves både eksplisitt og implisitt (Tangney & Tracy, i trykk). Hvis skam og skyld oppleves mer underbevisst (implisitt) kan det være vanskelig å få tak i de virkelig opplevde følelsene, og dette kan ha påvirket resultatet til en viss grad, men det vil være vanskelig å anslå. I forhold til at de undersøkte keeperne er en del av en større gruppe som et fotballag er, kan det også ha forstyrret resultatene at grupper kan oppleve skyld og skam som en samlet gruppe (Tangney & Tracy, i trykk). Tangney og Dearing (2002) mener, som tidligere nevnt, at skam fører til en trang til å flykte eller gjemme seg. Det kan derfor være slik at fotballkeepere som er disponert for skam ikke lenger er en del av fotballen, da skamfølelsen og frykten for offentlig evaluering er for smertefull. Lemyre (2005) påstår at utøvere som er emosjonelt utslitt kan oppleve burnout, mens Reinboth og Duda (2004) mener at utøvere som opplever seg selv som mindre kompetente er utsatt for burnout i idrett. Frykten for å gjøre feil har også vist seg å gi utøvere tanker om å slutte med idretten (Sagar et.al., 2007). Uten at vi kan dra en slik slutning basert på dette studiet, kan man spekulere i om spillere som opplever sterke ubehagelige følelser i idretten rett og slett slutter, og dermed kan det ha påvirket resultatene.

Hypotese 3: Det er positiv sammenheng mellom resilience og viktigheten av å prestere på trening og kamp, mens det er en negativ sammenheng mellom resilience og frykt for å gjøre feil i trening og kamp

Det finnes en negativ sammenheng mellom resilience og frykt for å gjøre feil i trening eller kamp. Korrelasjonene er ikke spesielt sterke, men likevel signifikante. Unge fotballspillere på elitenivå føler gjerne et press på gode prestasjoner og å unngå feil (Sagar et.al, 2007), og det er interessant at sammenhengen mellom resilience og frykt for å gjøre feil er negativ. Frykt for å gjøre feil er kjent som et stressmoment for mange spillere (Reeves et.al, 2009), og Richardsson (1992) mener at uten tilstrekkelige beskyttelsesfaktorer kan man havne utenfor sin komfortsone når denne blir utsatt for stress. Det fremstår som om de som viser resilience har tillagt seg egenskaper som gjør at de er mindre redd for å gjøre feil. Å sette ting i perspektiv er en viktig egenskap i så

henseende (Schinke et.al., 2004), og de feil man gjør på fotballbanen blir ikke like viktige for den enkelte hvis man klarer å se litt større på ting enn bare det som skjer ute på gresset. Selv om det å vinne i idrett er viktig (Sagar, 2009), finnes det ting i livet som er viktigere, som for eksempel familie. Utøvere som har opplevd motgang tidligere og taklet dette på en god måte oppnår gjerne flere positive utfall av prosessen de har vært gjennom, som læring, perspektiv og opplevelse av støtte fra andre (Galli & Vealey, 2008). Det kan derfor være grunn til å tro at resultatene kan ha blitt påvirket av at enkelte har opplevd motgang tidligere, mens andre ikke har det. På en annen side er feil og motgang svært vanlig innen idrett (Sagar, 2009) så det er også trolig at alle har opplevd motgang tidligere, om enn i varierende grad. Hvis de har taklet dette bra kan man anta at de heller ikke er like redd for å gjøre feil i framtiden heller. Har de taklet tidligere motgang dårlig, øker kanskje frykten for å gjøre feil.

Det er svært interessant å se signifikant positiv korrelasjon mellom resilience og viktigheten av å prestere på trening. Viktigheten av å prestere har vært forbundet med choking og dårligere prestasjoner (Baumeister, 1997), og kan være et uttrykk for perfeksjonisme (Sagar & Stoeber, 2009). Men det har også vist seg at å anse suksess som viktig kan føre til en god jakt på det eksellente, og igjen føre til gode idrettsprestasjoner. (Sagar & Stoeber, 2009). Det kan derfor synes som om utøvere som scorer høyt på resilience er mer opptatt av å prestere på trening og at dette kan være positivt for å komme tilbake etter motgang. Hosseini og Besharat (2010) mener at å strekke seg etter det perfekte i idrett er en adaptiv måte å oppnå sine mål på hvis man ikke får negative reaksjoner når utførelsen er dårligere enn perfekt. I denne studien viser det seg at å mene det er viktig å prestere på trening har en signifikant negativ korrelasjon til frykt for å gjøre feil på trening. I tillegg viser foreliggende litteratur at resilente individer jobber hardt og presser sine grenser for å utvide sin horisont (Reivich & Schatté, 2002). I motsetning til viktigheten av å prestere på trening har viktigheten av å prestere i kamp en meget svak og ikke signifikant korrelasjon med resilience. Det kan være positivt å ikke ha det samme jaget etter suksess i kampsituasjoner med tanke på Baumeisters (1997) chokingbegrep, da kamper er en mer sosialt vurdert arena enn trening, og dermed en større trussel mot utøvernes ego. Hvis vi ser på forskjell på gruppen som scorer høyt i resilience og de som scorer lavt finner vi igjen de samme trendene der. Spesielt er det signifikant forskjell på gruppene i viktigheten av å prestere bra på trening og frykten for å gjøre feil i kamp. Igjen kan det tyde på at de som scorer

høyt på resilience er mer innstilt på å prestere på trening for å bli bedre, da frykten for å gjøre feil på trening ikke er større, men heller lavere enn de hos de som scorer lavt på resilience. I forhold til frykt for å gjøre feil i kamp har resilente individer vist en rekke egenskaper som man kan tenke seg bidrar til at de ikke er like redd for å gjøre feil i kamp. De har tenkt gjennom og forberedt seg på ulike scenarioer som kan forekomme (Schinke, et.al, 2004), de klarer å distansere selvet fra den spesifikke handlingen (Peterson & Couture, 2004) og å opprettholde positive emosjoner i motgang (Fredrickson et.al, 2003).

Denne undersøkelsen målte frykt for feil og viktighet av å prestere på trening med direkte spørsmål, og ikke validerte instrumenter. Det kan derfor stilles spørsmål til i hvilken grad vi kan stole på disse. Selv om det er spørsmål som er enkle å svare på, og som intuitivt burde gi oss gode svar, kan det ha forekommet bias i form av at utøverne svarte slik det var forventet av dem, eller slik de tror de burde svare.

Hypotese 4: Keepere som scorer høyt på resilience er tryggere på medspillere og trenere enn spillere som scorer lavt på resilience

Analysene viste at hypotesen ikke ble styrket, og at man ikke kan finne noe forhold mellom trygghet til verken medspillere eller trenere og resilience. Dette støtter tidligere forskning utført av Mummery og kollegaer (2004) som viste et tvetydig forhold mellom utvikling av resilience og sosial støtte. Selv om Martinek og Hellison (1997) peker på evnen til å omgås andre ungdommer som en viktig egenskap hos ungdom som viser resilience, og at psykososial støtte er viktig (Galli & Vealey, 2008) virker det som om den viktigste sosiale støtten kommer fra foreldre (Galli & Vealey, 2008; Glover, 2009; Holt & Dunn, 2004). Likevel er det noe overraskende at det ikke en gang er en tendens til at de som scorer høyt på resilience er tryggere på medspillere og trenere, da Masten og Reed (2004) har trukket fram nære relasjoner til kompetente voksenpersoner som viktig. Men det kan være mulig at foreldre kan fungerer som dette istedenfor trenere. Kristiansen et.al (2011) viste at trenerens vurdering av keeperen var viktigere enn vurdering fra media, så trenere har en stor mulighet for å bidra med støtte til utøvere. Det er også viktig og merke seg at frykt for å skuffe trener og foreldre er en stor konsekvens av det å gjøre feil (Sagar et.al, 2010). Masten og Reed (2004) trekker også spesielt fram forhold til jevnaldrende i samme miljø som en faktor for resilience, da

disse i gjerne lager de sosiale normer og regler og det er disse normene og reglene man gjerne vurderer seg selv ut fra (Laguetta & Thompson, 2007). Her kan det spille inn at individets vurdering av hvor vidt man når gjeldene standarder, i stor grad er preget av ens egen subjektive vurdering, og ikke i like stor grad hvorvidt man reelt har levd opp til, eller feilet i å nå disse (Tangney & Dearing, 2002). Igjen kan man trekke fram manglende erfaring. Mandleco og Peery (2000) mener at resilente ungdommer søker hjelp når de har behov for det, men at de samtidig er uavhengig av andre. Galli & Vealeys (2008) forskning viste at motgangen gjorde utøvere klar over at andre personer brydde seg om dem og støttet dem. Det er mulig at på grunn av at man ikke har opplevd stor motgang i sin idrettskarriere så har man heller ikke hatt behov for å søke hjelp og støtte hos andre.

Som i hypotese 3 ble trygghet målt med direkte spørsmål, og dette kan også her ha påvirket resultatene. Det kan være fordelaktig med andre måleinstrumenter som mer direkte måler sosial støtte, da trygghet til trenere og trygghet til medspillere ikke er synonymt med sosial støtte.

Hypotese 5: Det er et negativt forhold mellom resilience og angst

Denne hypotesen oppnådde signifikans, både i bivariat korrelasjonsanalyse og i forskjell på grupper. Det er utført lite forskning på resilience i møte med stress innen idrett (Galli & Vealey, 2008), og det er derfor interessant at angst, som en reaksjon på stress (Smith & Smoll, 1990), korrelerer negativt med resilience. Selv om korrelasjonen er moderat er den signifikant. Spesielt framstår subkategorien *bekymring* (kognitiv angst) som viktig, da den er den eneste av subkategoriene som oppnår signifikans ($p < .01$). Også i forskjell på keepere som scorer høyt på resilience og de som scorer lavt på resilience er det kun signifikant forskjell i kognitiv angst (bekymring). Denne sammenhengen mellom kognitiv angst og resilience er ikke så overraskende, da det er tankene som styrer hvordan man emosjonelt reagerer på motgang (Reivich & Schatté, 2002; Schinke et.al., 2004). Det framstår derfor svært ugunstig å oppleve store bekymringer rundt egen prestasjon. Kognitiv angst er også spesielt interessant, da denne har et potensielt negativt lineært forhold til prestasjoner (Woodman & Hardy, 2001). Angst innen idrett kan ha mange kilder, som frykt for et angrep på utøverens ego (Reivich & Schatté, 2002) og motgang (Sagar & Lavelle, 2010). Fotballkeepere blir vurdert av andre i stor

grad, og i posisjonens natur er det er lite rom for å gjøre feil. Kristiansen et.al. (2011) sin forskning på hvordan fotballkeepere blir fremstilt i media viste at de oftest ble framstilt negativt, og det er derfor grunn til å tro at de opplever mye bekymring rundt hvordan de skal bli fremstilt og vurdert av andre. Denne frykten eller forventningen av å bli vurdert av andre kan føre til at de opplever angst for evaluering (Donaldson et.al, 2002; Trower et.al, 1990). Disposisjoner for angst for evaluering kan være manglende erfaring eller tidligere negative erfaringer (Donaldson et.al, 2002). Resilience blir skapt gjennom å utvikle strategier for å lære, og utnytte tidligere erfaringer (Orlick, 2008). Det kan derfor tyde på at utøvere som er resilente gjennom erfaring har utviklet strategier for å takle vanskelige situasjoner, og derfor opplever mindre angst enn utøvere som er mindre resilente. Resilente utøvere vil også søke nye og utfordrende situasjoner (Reivich & Schatté, 2002). Utøvere som har angst vil gjerne trekke seg unna situasjoner de blir evaluert i (Donaldson et.al., 2002). Basert på denne undersøkelsen kan det virke som de utøverne som er resilente opplever mindre angst, og derfor i større grad vil involvere seg i situasjoner de blir evaluert i. Dette kan ha positive følger for prestasjoner og fremtidig utvikling.

Somatisk angst som i disse resultatene har en svak, ikke signifikant, negativ korrelasjon til resilience har også et mer uavklart forhold til prestasjon (Mellalieu et.al, 2003), og har gjerne idrettsspesifikke forskjeller (Mellalieu et.al, 2004). For fotballkeepere vil det kunne hevdes at for høy somatisk angst er negativt, da koordinasjon og hurtige valg blir satt på prøve, og at idretten derfor er mer sammensatt enn rene motoridretter (NFF, 2003). Det finnes også et forhold mellom angst og det å være selvbevisst, og høy selvbevissthet medfører en større sjanse for choking (Wang, Marchant, Morris & Gibbs, 2004). Bekymring rundt hvordan man framstår når ens prestasjoner skal vurderes kan medføre at man blir veldig selvbevisst. Det kan tenkes at resilente utøvere som, i følge denne undersøkelsen, ikke opplever like stor angst, spesielt kognitiv angst, som de mindre resilente har mindre sannsynlighet for å oppleve å choke i pressede situasjoner. Dermed kan de oppleve at de mestrer press bedre og dette kan gjøre dem mer resilente for også å håndtere motgang senere.

Et interessant funn i analysen av de som scorer høyt på angst og de som scorer lavt på angst i forhold til resilience, er at de som scorer lavt er signifikant høyere i subkategorien *personlig kompetanse*. Nicholls et.al. (2010) mener at tro på egne

mestringsstrategier kan redusere både kognitiv og somatisk angst. Det kan derfor framstå som om utøvere som viser stor resilience gjennom personlig kompetanse har tro på at de kan håndtere det stress og de situasjoner de står ovenfor. Man ser også en tendens til at de som scorer lavt på angst scorer høyere på subkategoriene *sosiale ressurser* og *familie kohesjon* ($p < 0.1$). Tendensen kan derfor tyde på at utøvere som opplever å ha sosial støtte og gode familieforhold har redusert angst. Dette kan derfor gi delvis støtte til tidligere forskning (Smith, et.al., 1995)

I denne undersøkelse ble utøvernes trekkangst målt. På grunn av det store antallet respondenter i undersøkelsen hadde det vært vanskelig å måle tilstandsangst på hver enkelt i konkurransesituasjoner. I følge Weinberg og Gould (2011) finnes det et direkte forhold mellom trekk – og tilstandsangst, og selv om dette ikke er perfekt opplever personer med høyere trekkangst også høyere tilstandsangst. Dette er også vist i tidligere forskning (Hanton et.al. 2002). Dette studiet kan derfor være nyttig som en indikator på hvordan angst påvirker utøvere.

Som nevnt også i diskusjonen av hypotese 2 kan emosjonelle påkjenninger føre til at utøvere slutter med idretten sin. Dette gjelder også for de som ofte opplever angst. Angst, og spesielt bekymring, kan medføre at utøvere dropper ut av idretten (Smith & Smoll, 1990). Dette kan også ha påvirket resultatene i denne hypotesen.

5.2 Generell diskusjon

I forhold til hovedproblemstilling kan en ikke studiet si at det finnes en klar sammenheng mellom evnen til å håndtere motgang og ferdigheten til unge norske fotballkeepere, men tendensen er til stede. En slik sammenheng er tidligere vist mellom håndtering av motgang og prestasjon (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad & Besharat, 2010). Hardiness, som er et personlighetstrekk som ligner resilience (Lipold & Greve, 2009), har vist seg å korrelere med gode prestasjoner i flere ulike idretter (Maddi & Hess, 1992; Sheard & Golby, 2010) Det har lenge vært en allmenn oppfatning at positiv stresshåndtering er positivt og nødvendig for ekspertise innen idrett, og tidligere olympiske mestre har hevdet at de ikke hadde blitt olympiske mestre uten å ha opplevd motgang, og vokst på det (Fletcher & Sarakar, i trykk). Weissensteiner, Abernathy og Farrow (2009) viste i sin forskning på cricketspillere at evnen til å tåle motgang og lære av det, skilte de beste fra de som ikke nådde opp. Helt bokstavelig kan det tyde på at

uten motgang, og de prosesser som tvinger seg fram for å håndtere denne, er det vanskelig å oppnå et høyt nivå i idrett. Dette er i tråd med Ericsson (2007) som mener at for å oppnå ekspertise innen idrett er man avhengig av å gå utenfor sin «komfortsone».

Det er flere faktorer som spiller inn på håndtering av motgang. Det vises også i at ulike forskere legger vekt på ulike faktorer. Noen vektlegger sosial støtte (Mummery et.al, 2004), positive emosjoner (Fredrickson et.al, 2003), sosial omgang med andre (Dumont & Provost, 1999; Martinek & Hellison, 1997), andre vektlegger ulik forklaring av suksess og nedture (Martin-Krum et.al, 2003) og det å sette ting i perspektiv (Mandleco & Perry, 2000). Det er derfor spekulert i at det er ulike psykologiske faktorer som er knyttet til spesifikke stressorer (Fletcher & Sarakar, i trykk). Det kan være grunn til å tro at det er forskjell på det å gjøre store feil, oppleve skader, død i nærmeste familie eller andre ting som kan skade eller virke negativt inn på idrettskarrieren. Det er vanskelig å si noe om dette basert på dette studiet, da det her ikke er tatt høyde for at det finnes ulike stressorer. Resilience undersøkes her på et mer generelt grunnlag. Det som i stor grad ser ut til å virke inn på resilience blant unge fotballkeepere er angst, og spesielt bekymring. Det er vist at motgang i idrett kan medføre angst (Sagar & Lavelle, 2010) og det framstår derfor viktig å kunne håndtere denne angsten for igjen å håndtere motgang. Selv om forholdet angst og prestasjon er tvetydig, framstår det i denne undersøkelsen som angst er negativt i forhold til å komme tilbake etter motgang. Spesielt gjelder dette kognitiv angst (bekymring). Olympiske mestre forsøker å se på de forskjellige emosjonene de opplever som en kilde til potensiell prestasjonsheving (Fletcher & Sarakar, i trykk). I denne studien skilte også frykt for å gjøre feil i kamp de som scoret høyt og de som scoret lavt på resilience. Frykt for å gjøre feil er forbundet med kognitiv angst (Sagar & Lavelle, 2010). Den samme tendens ser vi også i frykt for å gjøre feil på trening. Det vil være en utfordring for unge fotballkeepere å tolke en eventuell angstfølelse positivt.

Denne undersøkelsen viste at det også kan være en sammenheng mellom å føle skyld og resilience, det er hvert fall en sterk tendens. Det virker intuitivt fornuftig da skyld kan motivere mennesker til å rette opp og reparere handlinger for å hindre en devaluering av seg selv (Tangney & Dearing, 2002), og tro på at en «approach»-strategi er det mest suksessfulle (Tangney et.al, 1996). Sett i lys av ekspertiseteori der man må jobbe mot langsiktige mål, og ikke nødvendigvis synes at treningen er morsom (Ericsson, Krampe

& Tesch-Römer, 1993) kan skyld framstå som en sterk drivkraft for å forbedre seg selv om man opplever motgang og smertefulle emosjoner. Det er vist i organisasjoner utenfor idretten at personer som er disponert for skyldfølelse var mer dedikerte og forpliktet mot arbeidsmål (Flynn & Schaumberg, 2012). Forpliktelse, utfordring og kontroll er også viktig i utøvere som viser hardiness (Maddi et.al, 2002). Selvbevisste emosjoner er avgjørende for refleksjon (Tangney, 2003). Ved å se på sine handlinger som spesifikke, kontrollerbare og mindre stabile enn selvet, som er globalt, ukontrollerbart og stabilt (Tangney, 1990; Tangney & Dearing, i trykk) kan dette fremme refleksjon. Dette er viktig for effektiv læring i fotball (Toering et.al, 2009; Toering et.al, 2011). Skam viste ingen slik sammenheng med resilience, den var heller svakt negativ. Det virker derfor som om det å skille mellom sine handlinger og seg selv som person er relevant for å håndtere motgang.

Trygghet til medspillere og trenere ga ingen tydelige resultater i denne studien. Det var kanskje det mest overraskende funnet, da mange har pekt på viktigheten av relasjoner til signifikante andre og jevnaldrende (Martinek & Hellison, 1997; Galli & Vealey, 2008). Det kan være et interessant poeng at keepere gjerne står mer alene i både opp – og nedture (Welham, 2007) og at de bør vies større oppmerksomhet av trener og medspillere enn det som er tilfellet. Denne studien støtter seg mot at utøvere som scorer høyt på resilience har god familiekohesjon, og dette er tidligere vist som svært viktig for håndtering av motgang (Holt & Dunn, 2004; Glover, 2009).

Utøverne som er studert i denne studien har relativt lav gjennomsnittsalder (M=15.85). Når man ser resilience som en prosess (Richardsson, 2002) er det naturlig at denne prosessen vil utvikle seg gjennom erfaring. Reivich og Schatté (2002) mener også at resilente personer søker utfordrende situasjoner fordi de har lært at hardt arbeid og å presse seg selv gir framgang. Gjennom å oppleve at motgang også kan gi positive utfall (Mandleco & Perry, 2000) kan utøvere bygge resilience. Et eldre utvalg ville kanskje vist klarere tegn på resilience fordi de hadde opplevd mer, erfart mer og håndtert mer tidligere. Det er også en tendens til at dette støttes i dette studiet.

5.3 Implikasjoner for praksis og trenere

De fleste resultatene som kom fram i denne undersøkelsen ga få klare svar, men likevel noen spennende tendenser. Først og fremst er tendensen at de beste håndterer motgang

bedre enn de dårligere. Det kan derfor spekuleres i at det ikke er noen motsetning mellom å oppleve motgang og bli god, snarer tyder tendensen på det motsatte uten at dette studiet alene kan konkludere entydig om det.

Kognitiv angst viste en signifikant negativ sammenheng til håndtering av motgang, og det kan derfor virke fornuftig å implementere angstreduserende tiltak mot unge fotballkeepere på elitenivå, eller hjelpe keeperne til å tolke angstsymptomer positivt for å håndtere motgang bedre. Resultatene viste at de som scoret lavt på angst scoret høyt på personlig kompetanse, og Nicholls et al. (2010) viste at tro på egne mestringsstrategier kunne redusere angst. Det kan også være fornuftig å lære utøvere til å se vanskelige situasjoner som en utfordring heller enn en trussel (Fletcher & Sarakar, i trykk). Payne (2003) viste at unge kvinnelige fotballkeepere benyttet intervensjoner som selvsnakk, visualisering og musikk for å håndtere angst. Trenere med kompetanse innen idrettspsykologi vil kunne hjelpe utøverne med dette.

Tidligere forskning har, som nevnt, vist viktigheten av sosial støtte fra trenere og jevnaldrende. I denne studien ble ikke dette vist, og det kan tenkes at trenere for unge keepere bør tenke mer over hvordan de kan gi økt støtte til sine spillere i motgang, og spesielt sine keepere som gjerne blir stående alene med sin motgang (Welham, 2007). Kristiansen et al. (2011) viste at keepere opplever treners vurdering som viktigere enn utenforstående, og det kan være viktig å ta med seg.

Resultatene i dette studiet viste at det er en sterk tendens til at skyld virker mer positivt for utvikling av resiliens enn skam. Det framstår derfor for meg som at det er viktig å anerkjenne individet bak prestasjonene for at utøvere skal håndtere motgang på en god måte. Forskjellen på skyld og skam er at fokus for evaluering er, henholdsvis, handling og selvet (Tangney & Dearing, 2002). At utøveren forstår at det ikke er han, men det han gjorde der og da, som var for dårlig eller lite tilfredsstillende er viktig. Det er da mulig å forandre på spesifikk atferd og handlinger for å endre situasjonen. Gjennom å klare å se sine spesifikke handlinger kan man også i større grad reflektere over disse, noe som er avgjørende i selvregulering. At treneren klarer å «se» den enkelte er avgjørende, da en spiller som føler seg oversett kanskje kan tro det er noe feil med seg selv. Å involvere spillere som opplever motgang, enten det er en alvorlig skade eller prestasjonssvikt, kan være viktig for at de skal kunne komme sterkere tilbake etter

motgang. Å la utøverne få lov til å føle skyld framstår ikke negativt for håndtering av motgang. Utøvere som unngår vanskelige situasjoner kan havne i en ond spiral, og det er derfor viktig at de får jobbet med det de har hatt som problem. Resultatene viste at det var viktigere for keepere som scoret høyt på resilience å prestere på trening. Tendensen er at utøvere som oppsøker situasjoner for å rette opp feil de har gjort vil takle motgang bedre, og det må derfor legges til rette for at de kan gjøre dette. Trenerne og idrettspsykologer bør også hjelpe utøvere med å identifisere tidligere situasjoner som har vært vanskelige å håndtere, og gjennom dette vise utøveren at de har taklet motgang tidligere. Det bør være et mål at de ikke bare skal reparere den motgangen utøverne i øyeblikket opplever, men også bruke denne for at spillerne skal vokse og bli bedre.

5.4 Metodiske overveielser i studien

I denne studien ble det benyttet en kvantitativ survey gjennom bruk av spørreskjemaer. En survey kan ikke si noe om kausalitet, men kan kun antyde sammenhenger. Spørreskjema er en form for datainnsamling som er mye brukt, og det framstår som en hensiktsmessig måte å samle inn data på i dette studiet, da det i utgangspunktet har mange deltagere. Det er mulig å bruke andre målemetoder i tillegg, som observasjoner og intervjuer, men i en studie med så mange deltagere og med relativt begrenset tidsomfang ville det blitt vanskelig å gjennomføre.

Dette studiet ble gjennomført utelukkende basert på deltagernes egne svar retrospektivt. Her kan det forekomme såkalte recall bias, der utøvere ikke husker helt hva de har gjort, eller hvordan de har følt tidligere (Thomas et.al., 2005).

5.3.1 Deltagere

Denne undersøkelsen ble gjennomført på mange av de beste unge spillerne i Tippeliga-klubbene sesongen 2011. Det framstår for meg som positivt at alle klubbene var villige til å delta i studien, selv om antallet fra den enkelte klubb varierte. Det er derfor rimelig å anta at utvalget er representativt for de mest talentfulle unge spillerne i Norge, selv om det er et unikt utvalg. Resultatene i undersøkelsen er kanskje ikke direkte overførbart til alle unge fotballspillere, men for unge toppspillere vil jeg hevde at vi har et godt utvalg. Når det gjelder overføringsverdi til andre idretter er det nærliggende å tro at det kan være overførbart, men forskjellige idretter stiller forskjellige krav, så dette kan man ikke

si for sikkert. Det mest spesielle med utvalget i denne undersøkelsen er at det utelukkende er keepere som er studert. Keepere har, som tidligere nevnt, en spesiell posisjon, og dette kan selvsagt skille dem fra andre fotballspillere. Selv om mange av disse keeperne er av de mest talentfulle i landet p.t., viser erfaring at mange keepere ikke når sitt toppnivå før de blir eldre. Keeperen har en viktig posisjon, og kanskje kan mange foretrekke erfarne keepere i sin tropp. Det kan medføre at unge talentfulle keepere må gå veien om mindre klubber først. Disse vil da ikke være inkludert i denne studien. Det er også en mulighet for at enkelte unge keepere som ikke har tatt steget opp på a-laget kan ha vært utlånt til andre klubber, uten at dette er sjekket opp nøyere. Det kan ha medført at enkelte som burde vært inkludert i studien ikke ble med.

Noen få av klubbene hadde lagt vårt besøk i etterkant av trening for noen lag. Dette kan kanskje ha påvirket noen av spillernes humør, både positivt og negativt (ref. «transient mood state, Podsakoff et.al., 2003»). På grunn av at datainnsamlingen pågikk over relativt lang tid, og ble gjennomført hos ulike lag i ulik del av sesongen kan det også være verdt å spekulere i hvorvidt det kan ha påvirket deres generelle humør, omtalt som «positive and negative affectivity» av Podsakoff et.al (2003). Hvis en spiller hadde gjort det svært godt i starten av sesongen kan det tenkes at han vil svare annerledes enn hvis det hadde gått svært dårlig. Dette er ikke mulig å få svar på, men det kan være verdt å ta med i betraktning. En eventuell senere undersøkelse bør forsøke å ta høyde for dette.

I forhold til problemer rundt det Podsakoff et.al. (2003) refererer til som social desirability er det sannsynlig at enkelte kan ha svart på spørsmål i denne undersøkelsen for å framstille seg selv på en best mulig måte. Alle deltagerne var samlet i samme rom, og kunne snakke sammen. Dette kan ha medført at de ikke svarte ærlig. Spesielt i TOSCA-A er det spørsmål hvor det er svaralternativer som det kan være mer sosialt akseptert å velge enn andre. Det kan også være viktig for enkelte å framstå som om de ikke har prestasjonsangst, både for sin egen del og ovenfor andre. Resilience blir gjerne brukt av trenere for å beskrive spillere positivt, og spørsmålene kan være framstilt slik at det er svaralternativer som fremstiller den enkelte bedre enn andre svaralternativer.

5.3.2 Gjennomføring

Selv om det var flere forskjellige representanter fra forskerteamet som gjennomførte datainnsamling i de ulike klubbene mener jeg det ble gitt veldig lik informasjon. På

grunn av at vi alle sammen reiste ut til første klubb for å observere, og på grunn av protokollen som ble utarbeidet (se vedlegg 3) fulgte alle samme mal for gjennomføring. Også fra klubbens side var det stort sett godt tilrettelagt. Unntaket var en klubb hvor det hele ikke var like godt organisert. Her måtte vi tilbake flere ganger for å samle inn data. Jeg anser likevel selve innsamlingen som en styrke i studiet, i og med at vi var minst 2 personer til stede til en hver tid, og vi kunne dermed svare på spørsmål og oppklare eventuelle misforståelser. Måten dette studiet ble gjennomført på gjorde også at vi oppnådde en svært god svarprosent, og dette må anses som en styrke.

Det er ikke alltid enkelt å få gjennomført undersøkelser som involverer spillere som er tilknyttet toppklubbene i Norge. Disse er det imidlertid svært interessant å undersøke for å prøve å avdekke noen av grunnene til at nettopp disse er i en toppklubb. Med bakgrunn i at vi fikk en sjelden sjanse til å gjøre en studie på disse, ble det bestemt at vi skulle forsøke å få med flest mulig instrumenter i denne undersøkelsen. Vi erfarte at spørreskjemaene tok for lang tid å fylle ut, ca. 90-120 minutter, og noen få brukte lengre tid. Vi satte en grense etter 150 minutter, og de som ikke hadde besvart skjemaet innen den tid leverte det ufullstendig. Dette kan være en svakhet ved studien, da enkelte av deltagerne kan ha gått lei og svart mer på «måfå» og uten å tenke gjennom spørsmålet. Antall instrumenter i skjemaet ble mye diskutert på forhånd, og det ble forsøkt å etablere et antall som var innenfor en forsvarlig tidsgrense, samtidig som vi ville forsøke å få mest mulig data ut av deltagerne når vi hadde sjansen. Jeg opplever at det ble noen skjema for mye denne gangen, og at dette kan være en svakhet ved studien. I tillegg var noen av instrumentene i undersøkelsen relativt tunge å besvare, og krevde at deltagerne måtte tenke seg nøye om og bruke lang tid på dem. Dette kan også ha medført at enkelte ble lei, og at det burde vært enklere og raskere spørsmål å besvare når omfanget var såpass stort.

5.3.3 Måleinstrumenter

READ-skalaen foreligger allerede på norsk, og disse ble brukt for utøvere som snakket norsk. TOSCA – A og SAS – 2 ble oversatt ved hjelp av «translation – translation back» metoden. To masterstudenter som snakker både norsk og engelsk bidro i oversettingen av dette sammen med stipendiatene som administrerte prosjektet. Det ble benyttet engelske spørreskjemaer for de spillerne som ikke snakket norsk. Både TOSCA – A og READ skalaene er beregnet på ungdom, men SAS – 2 er et mer generelt instrument.

READ: READ måler resilience, men er ikke et idrettsspesifikt instrument. Det kan være en svakhet ved studiet at dette spørreskjemaet ikke måler resilience i idrettsspesifikke situasjoner. Selv om det er flere spørsmål som har en direkte overføringsverdi, som å nå sine mål og støtte fra foreldre og venner, kan det være at deltagerne tenker over dette annerledes i fotball/idrett enn på mer generell basis. For framtidige studier kunne det vært interessant å utvikle et måleinstrument som kunne måle resilience i idrett. En fordel med dette instrumentet er at det er utviklet for ungdom, og det er utviklet på norsk slik at dette ikke var avhengig av vår oversettelse.

READ oppnådde tilfredsstillende internkonsistens reliabilitet, selv om subskalaene viste noe lave verdier. Ved forsøk på å slette utsagn viste det ingen betydelig endring i alphaverdi, og ingen utsagn pekte seg spesielt ut. Subskalaene til READ inneholder få punkter, og dette kan være en årsak til at alphaverdien blir såpass lav (Field, 2009).

TOSCA – A: TOSCA – A måler selvbevisste emosjoner. I dette studiet så vi på de selvbevisste emosjonene skyld og skam. Tidligere forskning har vist at det kan være vanskelig å skille mellom disse to emosjonene (Tangney & Dearing, 2002). Det er derfor en styrke at dette instrumentet måler skyld og skam gjennom scenariobaserte spørsmål, og ikke nevner ordene skyld og skam som kan forvirre deltagerne (Tangney, 1996). Dette instrumentet har fått stor støtte (Woien et.al., 2003; Fontaine et.al, 2001), men også kritikk som går på at det ikke måler skyld og skam i sin helhet (Dansie, 2009). Først og fremst på bakgrunn av hvordan skyld og skam er operasjonalisert av Tangney et.al (1991). Det kan være en svakhet ved dette studiet.

TOSCA-A er ikke spesielt rettet mot idrett/fotball og det kan derfor være vanskelig å forstå og lite håndfast for deltagerne («item complexity and/or ambiguity», Podsakoff et.al., 2003). Så selv om det dreide seg om det dreide seg om enkle, dagligdagse caser, som var kjent for alle, kan dette være en svakhet ved studien. Det hadde nok vært fordelaktig med et instrument som målte situasjoner i idrett spesifikt, og dette kan være interessant å utarbeide for senere studier. Dette instrumentet har heller ikke blitt brukt i idrettsforskning tidligere, i hvert fall er ikke dette kjent for meg. Instrumentet måtte også oversettes til norsk. Selv om «translation – translation back» metoden validerte oversettelsen, kan man ikke være sikker på at det ikke har påvirket responsen i dette studiet. I dette studiet viste TOSCA – A god intern reliabilitet.

SAS – 2: Dette instrumentet måler både somatisk og kognitiv trekkangst. Under hypotese 5 har jeg diskutert bruk av måleinstrumenter for trekkangst kontra tilstandsangst. I motsetning til de andre instrumentene i undersøkelsen er dette idrettsspesifikt, noe som jeg tror styrker resultatet. Det er også utviklet for ungdom, da det originale SAS fikk kritikk for bruk på barn og unge (Smith, et.al., 1995). Dette skjemaet er også på engelsk i utgangspunktet og ble oversatt til norsk for å kunne bruke det på de norske spillerne i denne undersøkelsen. Oversettelsen ble validert med «translation translationback» metoden. I dette studiet viste SAS – 2 god intern reliabilitet.

Trenerrangering: En av studiets største svakheter er vurderingen av deltagerens ferdighet. Fotball er svært sammensatt, og du kan ikke avgjøre hvem som er best ved å måle konkrete elementer som tid, hastighet og lengde. Det er i tillegg avhengig av spillernes forskjellige posisjoner, styrker og svakheter. Det har blitt hevdet at det er vanskelig å lage et objektivt mål på ferdighet i fotball (Vayens et.al, 2006). En trenervurdering er jo en vurdering av spillerne, foretatt av de personene som har aller best grunnlag for å si noe om deres ferdighet. Men uansett vil vurderingen bli subjektiv, og trenerne kan ha forskjellige preferanser for hvor god landets beste spiller i den aktuelle posisjon er. Det kan også tenkes at det innvirker hvor godt treneren liker spilleren personlig, for det er ikke slik at en trener liker alle spillere like godt. En sympatisk, hyggelig og lærevillig spiller kan gjerne bli rangert høyere enn han egentlig er fordi trener liker spilleren godt, og motsatt for spillere som treneren ikke liker. I tillegg kan trenere ha ulik oppfatning av hva en god spiller er. Noen vil kanskje rangere en teknisk god spiller høyt, mens en plasseringssterk og smartere spiller, som i realiteten er bedre kan bli rangert lavere. Dette vil bare være antagelser, men det er viktig å ta med i betraktning.

Når det gjelder landskamper er dette et normativt mål på ferdighet, og slik sett kanskje bedre enn trenerrangering. En svakhet her er at de keeperne som har landskamper er relativt få, og resultatene hadde vært sterkere med en større gruppe.

Trygghet og frykt for feil: Mens de andre instrumentene brukt i denne undersøkelsen er validert instrumenter som tidligere er brukt i forskning er utøverens trygghet til medspillere og trenere, frykten for å gjøre feil og hvor viktig det er å prestere kun målt

med et direkte spørsmål der de svarer på en skala fra 1 – 10. Dette gjør at det kan stilles spørsmål om i hvilken grad vi kan si noe om dette basert på våre spørsmål, og slikt sett kan det være en svakhet ved studien. En fremtidig studie burde bruke sterkere instrumenter for å måle dette.

5.3.4 Databehandling

Dataene som ble hentet inn i undersøkelsen ble håndtert på en forsvarlig måte, og ingen av spørreskjemaene forlot skolens lokaler under innlegging i SPSS. Det er derfor ingen sannsynlighet for at spørreskjemaer har havnet på avveie og eventuelt kan true anonymiteten til deltagerne. Innlegging av data ble i hovedsak utført av to masterstudenter, mens en stipendiat og noe ekstern hjelp også ble benyttet. Ideelt sett burde de samme personene lagt inn all data, men jeg føler vi hadde gode retningslinjer å jobbe ut i fra som gjorde at de ble lagt inn på samme måte. Det store omfanget av respondenter gjorde at vi måtte fordele arbeidet.

Vi gjennomførte en reliabilitetstest av de plottede data etter at plottingen var gjennomført. Fram til og med de første 100 respondentene ble hvert 5. skjema kontrollert, mens hvert 10. skjema ble kontrollert etter disse. Eventuelle feil ble rettet opp, og det var ingen systematiske feil som gikk igjen. Dette styrker påstanden om at dataene ble lagt inn på en forsvarlig måte.

6.0 Forslag til videre forskning

For det første har mine søk etter foreliggende litteratur om fotballkeeperen og hans unike rolle avslørt at det finnes et særdeles tynt grunnlag for å si noe om disse spillerne. Det bør derfor være et stort, og etterspurt, rom for mye mer forskning på denne rollen.

Når det gjelder forskning på håndtering av motgang i idrett, er også dette et område uten stort empirisk grunnlag. Begrepet og tilhørende teori springer i stor grad ut i fra mennesker som har opplevd vanskelige situasjoner i oppvekst og i sin utvikling som menneske (Richardsson, 2002). Luthar et.al. (2000) mener det er forskjell på de som aktivt søker utfordringer, som i idrett, og de som blir tvunget inn i vanskelige situasjoner uten et fritt valg. Ut i fra denne forskjellen vil det derfor være viktig for fremtidig forskning å utvikle et sportsspesifikt måleinstrument for bedre å kunne måle hvordan idrettsutøvere håndterer motgang. Det ville også blitt mer presist enn mer generelle måleinstrumenter.

I dette studiet har jeg ikke grunnlag for å si noe om deltagerne har opplevd signifikant motgang i sitt liv eller sin idrettskarriere. Fremtidig forskning bør søke å avdekke hvorvidt deltagerne har opplevd og erfart noe som kan karakteriseres som dette, og dermed kunne gi en mer presis og reliabel framstilling av hvordan, og i hvilken grad, det ble håndtert positivt eller negativt. Videre kan det være slik at ulike stressorer krever ulike responser (Fletcher & Sarakar, i trykk). Dette kan også være interessant å se nærmere på i fremtiden.

Dette studiet har brukt treneres rangering av sine spillere som et mål på ferdighet. I fremtiden bør det sees på bedre og mer reliable mål på ferdighet og prestasjon. Dette kan være vanskelig å måle, men det kan få stå som en utfordring for fremtidige forskere.

7.0 Konkluderende betraktninger

For å konkludere kan jeg begynne med å forsøke å besvare problemstillingene. Kan man si at det er en sammenheng mellom keeperes ferdighet og deres evne til å håndtere motgang? Studiet kan ikke klart konkludere med at denne sammenhengen finnes, men tendensen er til stede. Med forbehold om de metodiske svakheter som er diskutert i studiet vil jeg si at det kan tyde på en slik sammenheng, basert på både resultatet her og annen foreliggende forskning. Dog har jeg tidligere nevnt at forskning på håndtering av motgang i idrett er noe mangelfull, så jeg kan ikke endelig konkludere med dette. Men jeg mener at tendensen er såpass klar at denne oppgaven kan fungere som et interessant grunnlag for videre forskning på emnet.

Med den andre problemstillingen ønsket jeg å se på sammenhengen mellom håndtering av motgang og noen sentrale psykologiske variabler. Det viser seg at angst har en sammenheng med håndtering av motgang, og spesielt kognitiv angst kan være en potensiell sårbarhetsfaktor. Det viser seg også at frykt for feil i kamp skilte de som scorer høyt og lavt på resilience, mens de som scorer høyt på resilience også anså det som viktig å prestere på trening. Videre er tendensen at emosjonen skyld kan virke positivt på håndteringsprosessen. I sosiale relasjoner med trenere og medspillere er sammenhengen uklar, og dette var kanskje det mest overraskende ved dette studiet.

For å gå tilbake oppgavens tittel, kan jeg ikke basert på dette studiet påstå at motgang er dyktighetens jordmor, men det virker som om positiv håndtering av motgang kan bidra til en gunstig utvikling av ferdigheter.

Referanser

- Acock, A.C. (2005). Working with missing values. *Journal of Marriage and Family*. 67, s. 1012 – 1028.
- Abrahamsen, F.E., Roberts, G.C. & Pensgaard, A.M. (2006). An examination of the factorial structure of the Norwegian version of the sport anxiety scale. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*. 16, s. 358 – 363.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*. 1, 145 – 174.
- Baumeister, R.F., Stillwell, A.M. & Heatherton, T.F. (1994). Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*. 115, s. 243 – 267.
- Berge, T. (2010). Emosjonsfokustert kognitiv terapi. I: Berge, T. & Repål, A. (2010). *Håndbok i kognitiv terapi*. (s.731-755). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Borge, A.I.H. (2007). Introduksjon, s. 13 – 26. I: Borge, A.I.H. (red): *Resiliens i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Cooke, A., Kavussanu, M., McIntyre, D., Boardley, I.D. & Ring, C. (2011). Effects of competitive pressure on expert performance: Underlying psychological, physiological, and kinematic mechanisms. *Psychophysiology*. 48, s. 1146 – 1156.
- Conroy, D.E. (2004). The Unique Psychological Meanings of Multidimensional Fears of Failing. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 26, s. 484-491.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*. 13, s. 395 – 417.
- Covert, M.V., Tangney, J.P., Maddux, J.E. & Heleno, N.M (2003). Shame-Proneness, Guilt- Proneness, and Interpersonal Problem Solving: a Social Cognitive Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 22, s. 1 – 12.
- Dansie, E.J. (2009). *An Emperical Investigation of the Adaptive Nature of Shame*. Masteroppgave i Psykologi, Utah State University, Logan, Utah.
- Donaldson, S.I., Gooler, L.E. & Scriven, M. (2002). Strategies for Managing Evaluation Anxiety: Toward a Psychology of Program Evaluation. *American Journal of Evaluation*. 23, s. 261 – 273.
- Dost, A. & Yagmurlu, B. (2008). Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively? *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 38

- Dumont, M. & Provost, M.A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*. 28, s. 343 – 363.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, s. 154-171.
- Elison, J. (2005). Shame and guilt: A hundred years of apples and oranges. *New Ideas in Psychology*. 23, s. 5-32.
- Enerstvedt, V. (2007). To nye tabber av Myhre. (VG.no). Tilgjengelig fra <http://www.vg.no/sport/fotball/artikkel.php?artid=170643>. [Lastet 16. Mai, 2012].
- Ericsson, K.A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4-34.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS, 3rd edition*. London: Sage Publications.
- Fletcher, D. & Sarakar, M. (i trykk). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Kommer i *Psychology of Sport and Exercise*. 2012.
- Flynn, F.J. & Schaumberg, R.L. (2012). When Feeling Bad Leads to Feeling Good: Guilt- Proneness and Affective Organizational Commitment. *Journal of Applied Psychology*. 97, s. 124 – 133.
- Fontain, J.R.J., Luyten, P., De Boeck, P.D. & Corveleyn, J. (2001). The Test og Self-Conscious Affect: Internal Structure, Differential Scales and Relationships with Long- Term Affects. *European Journal of Personality*. 15, s. 449 – 463.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E. & Larkin, G.R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, s. 365 – 376.
- Førde, Reidun: "Helsinkideklarasjonen" (Sist oppdatert: 11. februar 2009). De nasjonale forskningsetiske komiteer. [Online]. Tilgjengelig på <http://etikkom.no/no/FBIB/Praktisk/Lover-og-retningslinjer/Helsinkideklarasjonen/>. [Lastet 20.mai 2011].

- Galli, N. & Vealey, R.S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*. 22, s. 316 – 335.
- Galli, N.A. (2005). *Bouncing back from adversity: An investigation of Resilience in Sport*. Masteroppgave i Physical Education, Health and Sport Studies. Miami University, Oxford, Ohio. Hentet fra <http://etd.ohiolink.edu/sendpdf.cgi/Galli%20Nick%20A.pdf?miami1122410548> (21.03.12)
- Glover, J. (2009). Bouncing back: How can resilience be promoted in vulnerable children and young people? *Bernardo`s*.
- Gould, D., Dieffenbach, K & Moffet, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, s. 172 – 204.
- Hanin, Y.L. (2007). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (2007). *Handbook of Sport Psychology (3rd ed.)*. (s. 31-58). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*. 16, s. 167 – 184.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S.D. & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*. 8, s. 143 – 152.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D. & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*. 33, s. 1125 – 1136.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport*. Chichester: John Wiley & Sons
- Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*. 82, s. 163 – 178.
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N & Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 3, s. 34 – 39.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M. & Rosenvinge, J.H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a scale for measuring adult resilience. *Journal of the Norwegian Psychology Association*. 38, s. 310 – 317.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T.C., Martinussen, M. & Rosenvinge, J.H. (2006). New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 39, s. 84.

- Holt, N.L. & Dunn, J.G.H.. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16, s. 199 – 219.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, s. 633 – 638.
- Hytner, D. (2011). Inside the weird world of Arsenal's new No1, Wojciech Szczesny. (guardian.co.uk).Tilgjengelig fra <http://www.guardian.co.uk/football/2011/feb/04/arsenal-wojciech-szczesny>. [lastet 27.5.2012]
- Jordet, G. (2011). Performing under pressure: What can we learn from football penalty shoot- outs? *Sport & Exercise Psychology Review*. 7, s. 11 – 13.
- Jordet, G. & Hartman, E. (2008). Avoidance Motivation and Choking under Pressure I Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 30, s. 450 – 457.
- Kemler, D.S. (2006). Sensitivity to sensoriprocessing, self-discrepancy and emotional reactivity of collegiate athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 102, s. 747-759
- Kristiansen, E., Roberts, G.C. & Sisjord, M.K. (2011). Coping with negative media content: The experience of professional football goalkeepers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 9, s. 295 – 307.
- Laguetta, K.H. & Thompson, R.A. (2007). The development of Self-Conscious Emotions. I: Tracy,J.L, Robins, R.W. & Tangney, J.P. (2007). *The Self-conscious Emotions: Theory and Research*. (s. 91 – 113). New York: The Guilford Press
- Lazarus, R.S.(2000a). Cognitive-Motivational-Relation Theory of Emotion. I: Haning, Y.L. (2000). *Emotions in Sport*. (s. 39 – 63) Champaign: Human Kinetics
- Lazarus, R.S. (2000b). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*. 14, s. 229 – 252.
- Lebel, L., Anderies, J.M., Campbell, B., Folke, C., Hatfield-Dodds, S., Hughes, T.P. & Wilson, J. (2006). Governance and the Capacity to Manage Resilience in Regiona Social-Ecological Systems. *Ecology and Society*. 11, s. 19 – 40.
- Leitenberg, H. (1990). Introduction. I: Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. (s. 1 – 8). New York: Plenum Press
- Lemyre, P.N. (2005). Determinants of Burnout in Elite Athletes. *Dissertation from The Norwegian University of Sport and Physical Education*

- Lewis, M. (2008a). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis., J. M. Haviland-Jones., & L. F. Barret (red.), *Handbook of emotions (3rd ed.)* (s. 742-756). New York: Guilford Press
- Lewis, M. (2008b). The Self-Conscious Emotions. *Encyclopedia of Early Childhood Development*. S. 1 – 6.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 71, s. 543 – 563.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. I: S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (s. 510–549). New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44, s. 279 – 298.
- Maddi S.R. & Hess, M. (1992). Hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*. 23, s. 360 – 368.
- Maddi, S.R., Khobasha, D.M., Perisco, M., Lu, J., Harvey, R. & Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Research in Personality*. 36, s. 72 – 85.
- Mandleco, B.L. & Peery, J.C. An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 13, s. 99 – 111.
- Martin-Krum, C.P., Sarrazin, P.G., Peterson, C. & Famose, J.-P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*. 35, s. 1685 – 1695.
- Martinek, T.J. & Hellison, D.R. (1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest*. 59, s. 34 – 49.
- Masten, A.S. & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in Development. I: Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002) *Handbook of Positive Psychology*. (s. 74 – 88). New York: Oxford University Press
- Mellalieu, S.D., Hanton, S. & Fletcher, D. (2006). A Competitive Anxiety Review: Recent Directions In Sport Psychology Research. I: Hanton, S. & Mellalieu, S.D. (2006). *Litterature Reviews in Sport Psychology*. (s. 1 – 45). New York: Nova Science
- Mellalieu, S.D., Hanton, S. & Jones, G. (2003). Emotional Labeling and Competitive Anxiety in Preparation and Competition. *The Sport Psychologist*. 17, s. 157 – 174.

- Mellalieu, S.D., Hanton, s. & O`Brian, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*. 14, 326 – 334.
- Mummery, W.K., Schofield, G. & Perry, C. (2004). Bouncing Back: The Role Of Coping Style, Social Support And Self-Concept in Resilience of Sport Performance. *Athletic Insight*. 6, s. 1 – 18.
- Nezhad, M.A.S. & Besharat, M.A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, s. 757 – 763.
- Nicholls, A.R., Polman, R. & Levy, A.R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Sciences*. 10, s. 97 – 102.
- Norges Fotball Forbund (NFF). *Aldersbestemt gutter*. Hentet 28.januar 2011 fra NFF, https://www.fotball.no/Landslag_og_topppfotball/Landslag/Aldersbestemt_gutter/Aldersbestemt-gutter/
- Norges Fotball Forbund (NFF). (2003). *Ferdighetsutvikling for keepere*. Oslo: Akilles
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence(4th ed.)* Champaign: Human Kinetics
- Payne, E.K. (2003). Competitive Anxiety and Coping of female collegiate soccer goalkeepers. *Masteroppgave*. Paper 2416. http://scholarworks.sjsu.edu/etd_theses/2416. [Lastet 16. Mai 2012].
- Payne, G. & Payne, J. (2004). *Key concepts in social research*. London: Sage
- Podsakoff, P.M., MacKenzie, S.B., Lee, J.Y. & Podsakoff, N.P. (2003). Common Method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*. 88, s. 879 – 903.
- Reivich, K & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Rees, T. & Hardy, L. (2000). An investigation of the Social Support Experiences of High-Level Sport Performers. *The Sport Psychologist*. 14, s. 327 – 247.
- Reeves, C.W., Nicholls, A.R. & McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21, s. 31 – 48.
- Reinboth, M & Duda, J.L. The Motivational Climate, Perceived Ability and Athletes` Psychological and Physiological Well-Being. *The Sport Psychologist*. 18, s. 237 – 251.
- Richardson, G.E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58, s. 307 – 321.

- Richardson, G.E., Neiger, B., Jensen, S. & Kumfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. 21, s. 33 – 39.
- Robazza, C. (2006). Emotion in Sport: An IZOF Perspective. I: Hanton, S. & Mellalieu, S.D. (2006). *Literatur reviews in Sport Psychology*. (s. 127 – 158). New York: Nova Science.
- Rose, A. (2004). Defining and Measuring economic resilience to disasters. *Disaster Prevention and Management*. 13, s. 307 – 314.
- Sagar, S. (2009). Fear of failure in youth sport: Building on the momentum of the new research. *Sport and Exercise Psychology Review*. 5, s. 5-15.
- Sagar, S. & Lavelle, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sports and Science*. 11, s. 177 – 187.
- Sagar, S., Lavelle, D. & Spray, C.M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequence of failure. *Journal of Sport Sciences*. 25, s. 1171-1184.
- Sagar, S. & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 31, s. 602 – 627.
- Schinke, R.J., Peterson, C. & Couture, R. (2004). A Protocol for Teaching Resilience to High Performance Athletes. *Journal of Excellence*. 9, s. 9 – 18.
- Seaman, D. (2001). *My autobiography: Safe hands*. London: Orion House.
- Sheard, M. & Golby, J. (2010). Personality Hardiness Differentiates Elite-Level Sport Performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8, 160 – 169.
- Smith, M.F. (2010). *Research Methods in Sport*. Exeter: Learning Matters.
- Smith, R.E. & Smoll, F.L (1990). Sport Performance Anxiety. I: Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. (s. 417 - 454). New York: Plenum Press
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Barnett, N.P. (1995) Reduction of childrens sport performance anxiety through social support and stress - reduction training for coaches. *Journal of applied Development Psychology*. 16, 125 – 142.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P. & Grossbard, J.R. (2006) Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 28, s. 479 – 501.

- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport - specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Res.* 2, 263 – 280.
- Soligard, T., Grindem, H., Bahr, R. & Andersen, T.E. (2010). Are skilled players at greater risk of injury in female youth football? *British Journal of Sport Medicine.* 44, s. 1118 – 1123.
- Tangney, J.P. (1996). Conceptual and Methodological Issues in The Assessment of Shame and Guilt. *Behavior Research and Therapy.* 34, s. 741 – 754.
- Tangney, J. P. (2003). Self-Relevant Emotions. I: Leary, M.R & Tangney, J.P. (2003). *Handbook of Self and Identity.* (s. 384-400). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J.P. & Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt.* New York: The Guilford Press.
- Tangney, J.P. & Tracy, J. (I trykk). Self-conscious emotions. Kommer i: Leary, M. & Tangney, J.P. (red): *Handbook of self and identity.* New York: Guilford Press.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Gavlas, J. & Gramzow, R. (1991). *The test of Self-Conscious Affect for Adolescents.* Fairfax: George Mason University.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Hill-Barlow, D., Marschall, D.E. & Gramzow, R. (1996). Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology.* 4, s. 797 – 809.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Toering, T.T., Elfrink-Gemser, M.T., Jordet, G., Jorna, C., G.-J. Pepping & Visscher, C. (2011). Self-Regulation of Practice Behavior Among Elite Youth Soccer Players: An Exploratory Observation Study. *Applied Sport Psychology.* 23, s. 110 – 128.
- Toering, T.T., Elfrink-Gemser, M.T., Jordet, G. & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and nonelite youth soccer players. *Journal of Sport Sciences.* 27, s. 1509 – 1517.
- Tracy, J.L. & Robins, R.W. (2006). Appraisal Antecedents of Shame and Guilt: Support for a Theoretical Model. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 32, s. 1339 – 1351.
- Trower, P., Gilbert, P. & Sherling, G. (1990). Social Anxiety, Evolution and Self-Presentation: An Interdisciplinary Perspective. I: Leitenberg, H. (1990).

- Handbook of social and evaluation anxiety.* (s. 11 - 45). New York: Plenum Press
- Vallerand, R.J. & Blanchard, C.M. (2000). The Study of Emotion in Sport and Exercise. I: Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in Sport.* (s. 3 – 38). Champaign: Human Kinetics
- Vayens, R., Malina, R.M., Janssens, M., Van Rinterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J. & Philippaerts, R.M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British Journal of Sports Medicine.* 40, s. 928 – 934.
- Vincent, W.J. (2005) *Statistics in Kinesiology, 3rd editon.* Champaign, IL: Human Kinetics
- Von Soest, T. (2005). Rosenbergs selvfølelsesskala: Validering av en norsk oversettelse. *Tidsskrift for norsk psykologiforening.* 42, s. 226 – 228.
- Von Soest, T., Mossige, S., Stefansen, K. & Hjemdal, O. (2010). A Validation Study of the Resilience Scale for Adolescents (READ). *Journal of Psychopathol Behav Assess.* 32, s. 215 – 225.
- Wahl, R. (2008). Hard return. *Sports Illustrated.* 108, s. 50 – 53.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T. & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport.* 7, s. 174 – 185.
- Waters, A. (2006). Psychology and Football Workshop. *The Sport and Exercise Scientist.* 8, s. 24.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Champaign: Human Kinetics.
- Weisberg, H.F., Krosnick, J.A. & Bowen, B.D. (1996). *An Introduction to Survey Research, Polling, and Data Analysis (3. utg.).* London: Sage Publications
- Weissensteiner, J., Abernathy, B. & Farrow, D. (2009). Towards the Development of a Conceptual Model of Expertise in Cricket Batting: A Grounded Theory Approach. *Journal of Applied Sport Psychology.* 21, s. 276 – 292.
- Welham, R.S. (2007). Care and Feeding of a Goalkeeper`s Psyche. *Soccer Journal.* September/Oktober, s. 24 - 28
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001) *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery.* London: Cornell University Press

- Woodman, T., Davis, P.A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I. & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An Exploration of Happiness, Hope, and Anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 31, s. 169-188.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self - confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*. 23, s. 443 – 457.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. I: R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (red.). *Handbook of Sport Psychology*. (s. 290 – 318). New York: John Wiley & Sons
- Woods B. & Thatcher J. (2009). A Qualitative Exploration of Substitutes` Experience in Soccer. *The Sport Psychologist*. 23, s. 451-469.
- Woien, S.L., Ernst, H.A.H., Patock-Peckham, J.A. & Nagoshi, C.T. (2003). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*. 35, s. 313 – 326.
- Yi, J.P., Smith, R.E. & Vitaliano, P.P. (2005). Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. *Journal of Behavioral Medicine*. 28, s. 257 – 265.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into Practice*. 41, s. 64 – 70.

Figuroversikt

Figur 2.1: The Resiliency Model. Hentet fra Richardson (2002), s. 311. Gjengitt med tillatelse fra forfatter (se vedlegg 9)	12
Figur 4.1: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere med høy (n= 27) og lav (n= 19) ferdighet.....	38
Figur 4.2: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som har landskamper (N= 9) og keepere som ikke har landskamper (N= 52).	39
Figur 4.3: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som scorer lavt (n=15) og høyt (n=14) på skyld.....	40
Figur 4.4: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som scorer lavt (n=20) og høyt (n=16) på skam.....	41
Figur 4.5: Figuren viser forskjell mellom keepere med lav resilience (n=17 for Viktig å prestere bra trening, n=18 for Redd gjøre feil trening, Viktig å prestere bra kamp, Redd gjøre feil kamp) og høy resilience (n=23) når det gjelder viktigheten av å prestere, frykt for å feile og trygghet til medspillere og trenere. (**=p<0.01, *=p<0.05).....	42
Figur 4.6: Figuren viser forskjell mellom keepere med lav (n=16) og høy (n=28) resilience når det gjelder trygghet til medspillere og trenere.	43
Figur 4.7: Figuren viser forskjell i angst og subkategorier mellom keepere som har lav (n=18) og høy (n=22) resilience. (*= p<0.05).....	44
Figur 4.8: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere med lav (n=23) og høy (n=17) angst.....	45
Figur 4.9: Figuren viser forskjell i resilience mellom keepere som er under 16 år (N=41) og over 16 år (N=20).	45

Tabelloversikt

Tabell 2.1: <i>Forskjeller og likheter mellom skam og skyld</i>	19
Tabell 3.1: Cronbach`s alpha for instrumentene brukt i denne undersøkelsen.....	37
Tabell 4.1: Korrelasjon mellom resilience og ferdighet	39
Tabell 4.2: Korrelasjoner mellom resilience og skyld og skam	40
Tabell 4.3: Korrelasjoner mellom resilience, viktighet av å prestere, frykt for å gjøre feil, trygghet til medspillere og trenere.	41
Tabell 4.4: Korrelasjoner mellom resilience og angst med subkategorier	43

Vedlegg 1 - Informasjonsskriv

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I PROSJEKTET: Tippeligaen 14-21

Til spiller

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Med vennlig hilsen

Geir Jordet
Prosjektleder

Fagansvarlig fotballmentalitet Norsk Toppfotball Senter

Førsteamanuensis ved seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole

Spørsmål?

Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål omkring prosjektet:

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

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

Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring

Utvikling av unge elitespillere i fotball

SAMTYKKEERKLÆRING

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

Sted

Dato

.....

.....

.....
Underskrift

.....
Navn med blokkbokstaver

.....
Adresse

.....
Mobiltelefon

.....
E-postadresse

.....
Navn på trener

|

Vedlegg 3 – Protokoll for datainnsamling

Protokoll datainnsamling tippeligaen 14-21



Juni 2011

Innhold

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

Organisering

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

Utstyr

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

Liste over dokumenter

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

Testleder protokoll

ID nummer

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

Personlig presentasjon

Bekledning: Lange bukser og overdel fra TFS/NIH.

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

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

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

Pause

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

Avvikling og avreise

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

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

Test protokoll

ID nummer

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

Generell presentasjon av spørreskjemaet og del 1

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

Spørreskjema til spillerne:

Sies: Hei mitt navn er.... og dette er....Vi er her for å gjennomføre en spørreundersøkelse på vegne av Norsk Toppfotball Senter og Norges Idrettshøgskole. Dette er en undersøkelse som KUN gjennomføres i tippeliga klubbene. Vi er spente på hvor konsentrerte dere klarer å være, fordi det krever et høyt konsentrasjonsnivå! Svarene dere avgir i denne undersøkelsen vil være styrende for fremtidens talentutvikling. Derfor er det utrolig viktig at dere svarer så personlig og ærlig som overhodet mulig! Så fort dere har klart første siden av undersøkelsen vil svarene deres bli anonymisert – ved at vi tar vekk det arket der du skrev navnet ditt – det betyr at ingen kan vite hva nettopp du har svart.

Undersøkelsen er delt i to med en pause i midten hvor vi spiser pizza. Denne første delen som dere vil få utdelt nå først handler for det meste om fotball karrieren deres opp til i dag. Det kan være krevende å huske alt skjemaet ber dere om å huske og det kan være vanskelig å forstå hva som menes med spørsmålene – så hvis du ikke husker eller ikke forstår spørsmålet spør oss! Når dere er ferdige lar dere skjemaet ligge på pulten så samler vi det inn og deler ut del 2 i pausen. Er det noen som har noen spørsmål før vi starter?

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

Spørreskjema til trenere

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

Pause

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

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

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

Presentasjon av spørreskjema del 2

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

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

Innsamling av del 2 og avslutning med gruppen

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

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

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

- ID papir for spillere (første side del 1, rives av)

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

Oppbevaring

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

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

Del en og del to av spørreskjemaet for spillerne lagres separat i hver sin eske.

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

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

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

Skapene må være låst når de ikke er i bruk!

Oppsummering:

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

Vedlegg 4 – READ

Instruksjoner: Vær så snill å tenke på hvordan du har hatt det den siste måneden.
 Hvordan du har tenkt og følt om deg selv, og om viktige mennesker omkring deg.
 Vennligst kryss av i boksen som er nærmest det som passer for deg. Det er ingen
 riktige eller gale svar.

	Helt enig	Litt enig	Middels	Litt uenig	Helt uenig
1. Jeg kommer i mål hvis jeg står på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg fungerer best når jeg lager meg klare mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg har noen venner/familiemedlemmer som pleier å oppmuntre meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg er fornøyd med livet mitt til nå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I familien min er vi enige om hva som er viktig i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg får lett andre til å trives sammen med meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg vet hvordan jeg skal nå målene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg legger alltid en plan før jeg begynner med noe nytt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vennene mine holder alltid sammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg trives godt i familien min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg har lett for å finne nye venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Når det er umulig for meg å forandre på ting slutter jeg å gruble på dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er flink til å organisere tiden min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg har noen nære venner/familiemedlemmer som virkelig bryr seg om meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. I familien min er vi enig om det meste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er flink til å snakke med nye folk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg føler jeg er dyktig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. I familien min har vi regler som forenkler hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg har alltid noen som kan hjelpe meg når jeg trenger det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Når jeg skal velge noe vet jeg oftest hva som blir riktig for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Familien min ser positivt på tiden framover selv om det skjer noe veldig leit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg finner alltid noe artig å snakke om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Min tro på meg selv får meg gjennom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

vanskelige perioder

24.	I familien min støtter vi opp om hverandre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Jeg finner alltid på noe trøstende å si til andre som er lei seg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	I motgang har jeg en tendens til finne noe bra jeg kan vokse på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	I familien min liker vi å finne på ting Sammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Jeg har noen nære venner/familiemedlemmer som setter pris på egenskapene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vedlegg 5 – TOSCA – A

På de kommende sidene, vil du finne beskrivelser av en rekke ulike situasjoner. Etter hver beskrivelse, vil du bli presentert for flere utsagn som beskriver hva personer muligens ville ha følt og tenkt.

Når du leser om de ulike situasjonene, forestill deg at du befinner deg i den aktuelle situasjonen. Forestill deg hva du ville følt og tenkt. Deretter les hvert utsagn. Sett en X i den sirkelen som best beskrives hvor godt dette utsagnet beskriver deg. Den største sirkelen betyr at det er veldig sannsynlig at du ville tenkt og følt på den måten, og den minste sirkelen betyr at det ikke er sannsynlig i det hele tatt at du ville tenkt og følt på den måten.

Eksempel

A. Du våkner veldig tidlig en morgen på en skoledag.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50-50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville spist frokost med en gang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville forsøkt å gjøre ferdig hjemmeleksene før jeg dro på skolen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville følt for å ligge i sengen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville lurt på hvorfor jeg våknet så tidlig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Det er ingen riktige eller gale svar på disse spørsmålene. Vi er bare interessert i dine tanker og oppfatninger om disse situasjonene.

1. Du snubler i kantina og søler drikken til kompisen din.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville tenkt at alle så på meg og lo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville blitt veldig lei meg. Jeg burde ha sett meg for hvor jeg gikk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ikke følt meg dårlig fordi den kostet ikke spesielt mye.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "jeg kunne ikke noe for at gulvet var glatt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. I flere dager utsetter du å prate med læreren om en oppgave som du skulle ha levert. I siste sekund prater du med læreren om det, og det hele ordner seg.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt "jeg er visst mer overbevisende enn jeg trodde."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha angret på at jeg utsatte det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha følt meg som en pyse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt "dette håndterte jeg bra."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jeg ville ha tenkt: "læreren burde ha henvendt seg til meg først. Det er jobben hennes."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. I gymtimen kaster du en ball og den treffer kompisen din i ansiktet.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha følt meg dum siden jeg ikke kan kaste en ball engang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "kanskje kompisen min trenger å trene mer på å ta i mot."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha tenkt: "det var bare et uhell."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha bedt om unnskyldning og sørget for at det gikk bra med kompisen min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Du og en gruppe medelever jobbet veldig hardt med et prosjekt. Læreren din gir deg bedre karakter enn alle de andre.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "jeg er lærerens favoritt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville følt meg ensom og fraskilt fra resten av medelevene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha følt at det harde arbeidet jeg la ned lønte seg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville følt meg flink og vært stolt av meg selv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jeg ville sagt til læreren at alle burde fått samme karakter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hjemme hos en kompis ødelegger du noe og så gjemmer du det.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "dette gjør meg nervøs. Jeg må enten fikse den eller erstatte den."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha unngått denne kompisen for en stund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha tenkt: "det er mange ting som har dårlig kvalitet."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "det var bare et uhell."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. På skolen venter du til siste liten med å planlegge et prosjekt, og det ender dårlig.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha følt meg ubrukelig og udyktig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "det er aldri nok timer i døgnet."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha følt at jeg fortjente en dårlig karakter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "gjort er gjort."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Du våkner en morgen og du husker at det er din mor sin bursdag. Du glemte å kjøpe gave til henne.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "det er ikke gaven som betyr noe. Det som virkelig betyr noe er at jeg bryr meg."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "etter alt hun har gjort for meg, hvordan kunne jeg glemme bursdagen hennes."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville følt meg uansvarlig og lite omtenkso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "noen burde ha minnet meg på det."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Etter en prøve tror du det har gått veldig bra. Men så finner du ut at det har gått dårlig.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha følt at jeg kunne ha gjort det bedre. Jeg burde ha øvd mer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha følt meg dum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha tenkt: "det er bare en prøve".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "læreren må ha gitt meg feil karakter."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Du gjør noe galt på skolen og medeleven din får skylden.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "læreren liker ikke medeleven."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: " livet er ikke rettferdig."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ikke ha sagt noe og holdt meg unna medeleven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha vært trist og vært ivrig etter å rette opp i situasjonen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Du pratet i timen og kompis din får skylden. Du går til læreren og forteller ham sannheten.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "læreren burde ha fått faktaene på bordet før han ga kompisen min skylden."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha følt som om at jeg alltid får folk i trøbbel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha følt meg bra for å ha ordnet opp.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha vært stolt av meg selv for å være en ærlig person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jeg ville ha tenkt: "jeg er den som skulle ha fått skylden. Jeg skulle ikke ha pratet til å begynne med."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Du og kompisen din prater i timen og dere blir oppdaget.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "jeg burde ha visst bedre. Jeg fortjener å komme i trøbbel".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "vi hvisket jo bare."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha tenkt: "læreren er urettferdig."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha følt det som om alle i klassen så på meg og skulle til å begynne å le av meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Du planlegger å møte en kompiss. Senere oppdager du at du har glemt avtalen deres.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "jeg er lite omtensom."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "de kommer til å forstå."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha forsøkt å gjøre det det godt igjen så fort som mulig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "noen forstyrret meg rett før jeg skulle møte kompisen min."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Du deltar på en innsamlingsaksjon som frivillig for en god sak. Etter en stund ønsker du å slutte, men du vet at ditt bidrag er viktig.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha følt meg egoistisk og tenkt at jeg egentlig bare var lat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "jeg ble presset til å hjelpe til."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha tenkt: "jeg burde være mer opptatt av hva jeg kan gjøre for å hjelpe til."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha følt meg kjempebra siden jeg hadde hjulpet til.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jeg ville ha følt meg veldig fornøyd med meg selv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Karakterene dine er ikke så gode som du hadde ønsket. Du viser dem til foreldrene dine når du kommer hjem.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha tenkt: "alle får dårlige karakterer av og til."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "jeg fortjener virkelig ikke disse karakterene, det var ikke min feil."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Nå som jeg har fått dårlige karakterer. Ville jeg ha følt meg verdiløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt: "jeg burde høre på alt læreren sier og jobbe hardere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Du har nylig skiftet skole og alle har vært veldig hjelpsomme. Ved et par anledninger har du vært nødt om å be om noen ganske store tjenester, men du har gjengjeldt tjenestene ved første anledning.

	Ikke sannsynlig i det hele tatt	Usannsynlig	Muligens (50 – 50)	Sannsynlig	Veldig sannsynlig
a) Jeg ville ha følt meg mislykket.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jeg ville ha tenkt: "kanskje denne nye skolen ikke gjør nok for å hjelpe nye elever"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jeg ville ha vært spesielt snill mot de som hadde hjulpet meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jeg ville ha tenkt at: "jeg er smart som ber om hjelp når jeg trenger det."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jeg ville ha vært stolt over å ha returnert tjenestene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vedlegg 6 – SAS – 2

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

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

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

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

Vedlegg 7 – Vurdering av ferdighetsnivå

Vedlegg 8 – Trygghet til medspillere/trenere, frykt for feil, viktig å prestere på trening/kamp

	Ikke viktig			Ganske viktig				Svært viktig			
2. Hvor viktig er det for deg å prestere bra på trening?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Ikke redd			Ganske redd				Svært redd			
3. Hvor redd er du for å gjøre feil under trening?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Ikke viktig			Ganske viktig				Svært viktig			
4. Hvor viktig er det for deg å prestere bra i kamp?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Ikke redd			Ganske redd				Svært redd			
5. Hvor redd er du for å gjøre feil i kamp?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vedlegg 9 – Tillatelse til bruk av «The Resiliency Model»

Permission to use "The Resiliency Model"

Glenn Richardson [Glenn.Richardson@health.utah.edu]

Handler

Til:

M

Knut Bjørnstad Bergum

21. mars 2012 17:56

Mr. Bergum: Thank you for seeking permission to use the model. Yes you have permission to use the model as long as you cite authorship. Good luck with your thesis. Glenn

[Knut Bjørnstad Bergum](#)

Handler

Til:

M

glenn.richardson@health.utah.edu

Sendte elementer

15. mars 2012 10:40

Dear Professor Richardson,

I am writing my masterthesis by The Norwegian School of Sport Science on resilience and soccer goalkeepers..

In my review of the litterature I would like to use your model, "The Resiliency Model", from the article;

Richardson (2002). The Metatheory of Resilience an Resiliency. *J. of Clinical Psychology*. 58, pp. 307-321.

I would please ask for your permission to use this model in my thesis.

Best regards,

Knut Bjørnstad Bergum

**Vedlegg 10 – Tillatelse til bruk av tabell fra
«Shame and Guilt»**

Permisson to use table from "Shame and Guilt"

Tod.Thilleman@guilford.com på vegne av Permissions@guilford.com

Til:

M

[Knut Bjørnstad Bergum](#)

13. mars 2012 17:10

Dear Knut,

Thank you for your request.

Permission is hereby granted for the use requested at no charge. Please print this email for your records as no other paperwork will be sent to you.

Any third party material is expressly excluded from this permission. If any of the material you wish to use appears within our work with credit to another source, authorization from that source must be obtained.

This permission does not include the right for the publisher of the new work to grant others permission to photocopy or otherwise reproduce this material except for versions made by non-profit organizations for use by the blind or handicapped persons.

Credit line must include the following:

Title of the Work, Author(s) and/or Editor(s) Name(s). Copyright year. Copyright Guilford Press. Reprinted with permission of The Guilford Press

Kind regards,

Tod Thilleman
Subsidiary Rights Associate



Guilford Press
72 Spring Street
New York, NY 10012
(212) 431-9800
(212) 966-6708 fax
<http://www.guilford.com>

Knut Bjørnstad Bergum
<knutbb@student.nih.no>
03/12/2012 09:50 AM

To "permissions@guilford.com" <permissions@guilford.com>,
cc
Subject Permisson to use table from "Shame and Guilt"

[Knut Bjørnstad Bergum](#)

Handler

Til:

M

permissions@guilford.com

Sendte elementer

12. mars 2012 14:50

Hello,

I am doing my masterthesis i sportscience by The Norwegian School of Sport Sciences, and I would please like to ask for your permission to use table 2.1 (p. 25) in the book "Shame and Guilt" (Tangney, JP & Dearing, RL (2002). Shame and Guilt. NY: Guilford Press).

Best regards,

Knut Bjørnstad Bergum

Bentsebrugata 31a

0469 Oslo

NORWAY

Tlf. +47 97043034

knut.bjornstad.bergum@student.nih.no

