

Julie Voktor Pedersen

Skammens rolle i toppfotball

En kvalitativ studie av toppfotballspillere

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2013|

Sammendrag

Bakgrunn: Skam assosieres stort sett med en rekke negative psykologiske faktorer uavhengig situasjon og person. For de fleste er det å kjenne på skammen en opplevelse av å være utilstrekkelig, og lite verdt som kommer av at man ikke har maktet å leve opp til egne og andres forventninger. Hovedhensikten i denne studien var å belyse skammens rolle i toppfotballen spesielt trukket opp mot utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner, samt se på mestringsmekanismer koplet opp mot potensielt skamfulle situasjoner innenfor domenet.

Metode: I studien ble kvalitativ metode i form av dybdeintervju brukt. Intervjuer ble gjort med 6 toppfotballspillere, som var en del av en Tippe, eller Adeccoliga – stall i 2012. Da de ble intervjuet i 2013 hadde 4 av spillerne byttet klubb. 3 av spillerne spilte sammen i samme klubb i 2012.

Resultat: Et overordnet funn i denne studien er at spillerne som ble intervjuet beskrev følelser og tanker som kan koples opp mot skam, både når det gjaldt utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner. Spillerne søkte også til mestringsmekanismene tilbaketrekning, unngåelse, angripe andre, og angripe seg selv, ved potensielt skamfulle situasjoner.

Nøkkelord: Skam, fotball, mestringsmekanismer, utvikling, prestasjon, sosiale relasjoner

Innhold

Sammendrag	3
Innhold	4
Forord	6
1. Innledning	7
2. Teori	9
2.1 Emosjon, Affekt, Følelse	9
2.2 Skam	10
2.2.1 Tidligere forskning på skam.....	12
2.3 Tidligere forskning på skam innen idrett	14
2.3.1 Skam og Frykten for å feile.....	16
2.3.2 Skam og frykten for å feile – i idrett	17
2.4 Skammens rom i toppfotball	18
2.4.1 Skam i prestasjonssettinger	18
2.4.2 Skam og sosiale relasjoner	18
2.4.3 Skam i forhold til utvikling	19
2.5 Mestring av skam	20
2.5.1 Nathansons syn på skam	20
2.6 The Compass of shame	21
2.7 Hvilke biter/hull i forskningen skal min studie fylle	24
2.7.1 Problemstillinger/forskningsspørsmål.....	24
3. Metode	25
3.1 Utvalg	25
3.2 Prosedyre	26
3.2.1 Kvalitativt intervju	26
3.2.2 Pilotintervju.....	26
3.2.3 Intervjuguide	27
3.2.4 Gjennomføring	27
3.2.5 Analyse.....	28
3.3 Etiske overveielser	30
3.3.1 Samtykkeerklæring	31
3.3.2 Oppbevaring av data	31
4. Resultater	32
4.1 Prestasjon	32

4.1.1 Spesifikk situasjoner i kamp – ut fra posisjon.....	33
4.1.2 Midtbanespillerne.....	34
4.1.3 Angrep.....	35
4.2 Utvikling.....	36
4.2.1 Sterke og svake sider.....	36
4.2.2 Eksponering av svake sider.....	42
4.3 Sosiale relasjoner.....	44
4.3.1 Ubehagelige situasjoner.....	44
4.3.2 Scenarioer.....	45
4.3.3 Opplevelse av å få unødvendig rødt kort.....	45
4.3.4. Negativ omtale i media.....	45
4.3.5 Familie og venner på kamp.....	46
4.4 The Compass of Shame.....	47
4.4.1 Angripe seg selv.....	48
4.4.2 Unngåelse.....	54
4.4.3 Angripe andre.....	57
4.4.4 Tilbaketrekning.....	59
5. Diskusjon.....	62
5.1 Skam og utvikling.....	62
5.2.1 Perfeksjonisme.....	65
5.2 Skam og prestasjon.....	66
5.2.1 Fear of failure.....	67
5.2.2 Stolthet – antagonist til skam.....	68
5.3 Skam og sosiale relasjoner.....	70
5.3.1 Kollektiv regulert skam.....	71
5.4 Compass of Shame.....	72
5.4.1 Bruk av mestringsmekanismen <i>angripe seg selv</i> i toppfotball.....	73
5.4.2 Bruk av mestringsmekanismen <i>unngåelse</i> i toppfotball.....	75
5.4.3 Bruk av mestringsmekanismen <i>angripe andre</i> i toppfotball.....	77
5.4.3 Bruk av mestringsmekanismen <i>Tilbaketrekning</i> i toppfotball.....	79
5.6 Avsluttende kommentar.....	81
5.6.1 Macho kultur – en utfordring for min studie?.....	82
5.6.2 Framtidig forskning.....	84
6. Oppsummering og avslutning.....	86
Referanser.....	88
Vedlegg.....	94

Forord

Endelig er det på tide å skrive forordet til denne oppgaven, og se prosessen av den bli virkeliggjort gjennom de følgende sidene. I tiden jeg har jobbet med denne oppgaven har jeg opplevd mange nye situasjoner, vokst mye og lært masse! Til tross for noen søvnløse netter har jeg opplevd denne prosessen som lærerik og interessant, samtidig som min interesse for temaet har blitt ytterligere forsterket.

Det å skrive en masteroppgave er en krevende prosess, hvor du opplever både opp, - og nedturer. Det er derfor flere som fortjener en takk for sin rolle i denne sammenhengen, og for å ha vært motiverende, positiv, behjelpelig, og gitt gode råd på veien.

- Takk til min veileder Geir Jordet som har forsøkt å dele litt av sin store faglige kunnskap med meg.
- Takk til min biveileder Erik Hofseth som fant tid til tilbakemeldinger, råd og tips gjennom hele arbeidet med masteroppgaven.
- Takk til mine intervjupersoner for at dere var positive, satte av tid til intervju, og ga av dere selv. En takk må også gis til trenerne som lot meg få intervjuere deres spillere midt i sesongen.
- Takk til gode studievenner, Synne Oliverson, Trine Simonsen, Ove Andreassen og resten av mine medstudenter som føler seg truffet. Jeg har satt stor pris på både våre faglige, men kanskje spesielt våre ikke-faglige samtaler gjennom året.
- Takk til min venninne og samboer Mari for å ha holdt ut med meg det siste året. Du har vært positiv, lyttende, - og gitt meg et spark bak når jeg trengte det.
- Takk til mine lagvenninner i Kolbotn for at dere dro meg bort fra oppgaveskriving, og heller spilte ball med meg.
- Takk til mamma og pappa for at dere alltid er støttende og har troen på meg.

1. Innledning

«Å skamme seg» er et uttrykk som de fleste kjenner seg igjen i. Begrepet skam betegner en negativ men nødvendig emosjon. Det har blitt hevdet at skammens smerte er verdifull ved at den advarer oss når vi oppfører oss på en måte som truer våre sosiale relasjoner (Elison, 2005; Gilbert og McGuire, 1998). I følge Wyller (2002) er skammen en nødvendighet i alle sosiale relasjoner fordi den setter grenser og definerer hva som er rett og galt. «Skam er et uttrykk for en sensitivitet i forhold til grenser som ikke skal overskrides, og vi føler skam når grensen er i ferd med å passeres» (Wyller, 2002, s.167). På bakgrunn av dette kan vi se på skam som en essensiell påvirkning, og et verktøy, for å regulere all sosial oppførsel. Skam kan ikke betraktes som en isolert emosjon, men bør ses i sammenheng med den kritisk-evaluerende fornuft, og på denne måten kan man se på skam som en mer kompleks emosjon (Wyller 2002). Samtidig som vi kan se på skam som en nødvendighet, et redskap til å fungere i sosiale sammenhenger, finnes det også den typen skam som kan være en ødeleggende faktor i forhold til dette. Dette er den skammen som blir så omfattende at den hemmer individer i deres væremåte, og deres sosiale liv. Skam kan være en smertefull selvbevisst emosjon, og opplevd trussel mot det globale selvet (Bagozzi, Gavino Jr & Verbeke 2003). Det å oppleve skam vil i de fleste tilfeller være synonymt med å føle seg nedvurdert og mindreverdig i andres, og egne, øyne. Skam har blitt betegnet som «The master emotion», når det kommer til dysterhet, dysfori og ubehag, hvor det ligger tilstander av narsissisme og sårbarhet til grunn (Martens, 2005). Skam oppleves ofte som en akutt smertefull emosjon, ofte ledsaget av en følelse av verdiløshet og maktesløshet (Tangney og Tracy, 2011).

Skam i idrett er et interessant og nytt tema innenfor prestasjonsutvikling (Hagtvatn og Hanin 2007). I hvilken som helst idrett er det å lære ved å feile essensielt. På denne måten kan en si at idrettskonteksten er en av de kontekstene i livet det er størst sannsynlighet for å være utsatt for skamfulle situasjoner. Det å gjøre feil både i en prestasjonssituasjon, og også når det kommer til utvikling, kan være en utløsende faktor for å oppleve skam. Dette på grunn av vurderingen som blir gjort både av seg selv, og andre, om man feiler (Patridge & Elison, 2009). Det å delta i konkurranseidrett, kan være en positiv opplevelse for mange utøvere, men kan også gi en risiko for å mislykkes i offentlighet. Det å miste ballen i en farlig situasjon, slå en dårlig pasning, eller lage en

straffe kan alle være situasjoner som kan lede til at en opplever følelser av skam og pinlighet (Massey og Patridge, 2010). Disse følelsene kan ha signifikante oppmerksomhets, kognitive, og atferdsmessige konsekvenser som for eksempel angst, og frykten for å feile (Massey og Patridge, 2010; McGregor & Elliot, 2005). I følge Elison, Pulis og Lennon (2006) er opplevelsen av skam ikke nødvendigvis problematisk, det er hvordan en takler det, eller beskytter seg mot skam som leder til negative utfall. Skam er en svært sosial, men selvstyrt emosjon som oppstår som et resultat av å bli nedvurdert i andres øyne (Elison, 2005; Nathanson, 1992; Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996; Tompkins, 1963). I konkurranseidretten og på toppnivå er man mer utsatt for å bli vurdert av andre, spesielt når man blir offentlig vurdert av media. Dette er en av årsakene til at jeg ønsket å undersøke hvordan toppfotballspillere forholder seg til temaet og opplever det. Jeg ønsker også å se på hvordan fotballspillere opplever skam når det kommer til utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner, - og hvordan de reagerer på en potensielt skamfull situasjon innenfor disse aspektene.

2. Teori

Formålet med dette kapitlet er å presentere et teoretisk rammeverk og tidligere forskning som omhandler temaet skam. I starten av kapitlet vil det bli gjort en redegjørelse av viktige begreper innenfor tema, samt en redegjørelse og definisjonsavklaring av begrepet skam. Deretter vil det bli presentert relevant forskning fra den akademiske verden, før det vil presenteres forskning på temaet gjort innenfor idretten. Deretter vil teori rundt hovedområdene utvikling, prestasjon, sosiale relasjoner, og mestringsstrategier bli gjennomgått. Til sist vil hypotesene som ligger til grunn for studien bli presentert.

2.1 Emosjon, Affekt, Følelse

Skam, skyld, stolthet, sosial angst, forakt, fiendtlighet, ydmykelse og pinlighet har alle blitt merket som selv-bevisste emosjoner (Hofseth, Toering og Jordet, submitted; Lewis, 2008; Tangney, 2003; Tangney og Tracy, 2012). Emosjoner, egne så vel som andres påvirker oss under hvert et våkent øyeblikk (Lewis, 1995). Jeg skal nå gå litt nærmere inn på begrepene *emosjon*, *affekt*, og *følelse*, begreper som ofte blir brukt om hverandre.

Når det kommer til begrepet *følelse* har begrepet to betydninger, for eksempel, når vi sier «jeg føler meg glad» mener vi, for det første «Jeg er i en tilstand av lykke» og, for det andre, «jeg er klar over at jeg er i denne tilstanden» (Lewis, 1995). Likevel mener noen forskere at følelser kun kan refereres til den første påstanden «jeg føler meg glad». Med denne begrensingen hentyder en følelse er noe ekte, en innvendig tilstand som, ved de riktige observasjonsteknikkene, kan bli målt og beskrevet. For å sammenfatte; Følelse handler om å være i en emosjonell tilstand, og betyr også å være klar over denne emosjonelle tilstanden. Ifølge Lewis (1995) tenker man på alle tilstander som ikke er kognitive av natur når man snakker om *affekt*. Opplevelsen av affekt forteller oss bare at noe trenger vår oppmerksomhet (Tomkins, 2008). Dette kan være kroppslige sensasjoner som for eksempel sult, tretthet og smerte. Lewis begrenser likevel visse affekter og kaller dem *emosjoner*. Blant disse inkluderer han dagligdagse emosjoner, som han kaller primære emosjoner, som glede, tristhet, frykt, interesse, avsky og sinne. De mer komplekse emosjonene, som empati, sympati, misunnelse, skyld, skam, stolthet, og anger kaller han sekundære emosjoner. Forskjellen mellom primære og sekundære emosjoner er at sekundære emosjoner involverer en referanse til selvet og kalles derfor

for selvbevisste emosjoner. Alle emosjoner er grunnleggende sosiale, men de selvbevisste emosjonene er spesielt sosiale (Tangney & Fischer, 1995). Emosjoner som for eksempel skam, skyld, stolthet, og sjenanse er grunnlagt i sosiale forhold, hvor mennesker ikke bare interagerer men evaluerer og dømmer seg selv og andre (Tangney og Fischer, 1995). «Selvbevisste emosjoner er bygget på gjensidig evaluering og vurdering»(Tangney & Fischer, 1995, s.4). Eksempler på dette kan være at individer føler seg skamfull eller skyldig fordi de antar at noen andre tenker noe negativt om dem, dømmer dem for noe de har gjort, eller vært.

2.2 Skam

Emosjonen skam er en sekundær emosjon, selvbevisst emosjon, og et kontroversielt tema i emosjonslitteraturen (Elison, 2005). På den ene siden blir skam sett på som en emosjon opplevd kun av individet selv og dets forventninger og tro på seg selv. På den andre siden blir skam sett på som en sosial emosjon, en emosjon utløst kun av andres oppfatninger og tanker. Dette vil si at selv om «alle» er enige om at skam er hedonisk negativ, er syn på årsaker, karakteristisk intensitet, og den graden av hvor tilpasset eller mistilpasset skam er, variert (Partridge & Elison, 2009).

I følge Martens (2005) er skam et vidt begrep, ofte brukt flytende eller heller uklart for å referere til 1) en emosjon i den forstand av en kompleksitet inkludert kognisjon/tolkning så vel som fornemmelse eller følelse; 2) en opplevelse, som er nær punkt nummer 1, så lenge vi forstår begrepet emosjoner som blant annet inkluderer kognisjon og sosial konstruksjon; 3) en affekt i forbindelse med en mer grunnleggende eller medfødt kroppsfornemmelse, før tolkning og sosial konstruksjon; 4) en mellommenneskelig handling, en type uorden i personlighet når det kommer til selvet; 5) flere forskjellige sanser og følelser, som inkluderer en ulykkelig hendelse (What a shame) (Martens, 2005).

Lewis (1971) var av de første til å begrepsfeste skam som den bebreidelsen vi føler mot oss selv når vi ikke har nådd opp til våre egne standarder. Både Lewis, og Tangney (1991) definerer skam som moralske affekter som involverer en emosjonell reaksjon som en følge av overtredelser av indre moralske koder. Skam blir betegnet som en knusende emosjon fordi den innebærer en følelse av at ens hele selv er funnet å være mislykket eller dårlig, og at det globale selvet da er ødelagt (Lewis, 1992). Ifølge Fee og Tangney (2000) reflekterer skam en bekymring overfor et truet selv, noe som motiverer til oppførsel for å gjenopprette et positivt syn på selvet. Skam involverer et fokus på

selvet som defekt, og uverdig, utover detaljene når det kommer til atferd – «*Jeg* gjorde den forferdelige tingen. *Jeg* er en forferdelig person.» Denne negative evalueringen er ofte assosiert med en følelse av å krympe og føle seg liten, så vel som et ønske om å gjemme seg eller å forsvinne (Fee & Tangney, 2000). Disse følelsene av skam er mye mer globale og tilsynelatende mer uunngåelige enn de spesifikke følelsene rundt oppførsel som er karakteristiske for eksempelvis skyld.

Elison (2005) er en av de som har fokusert på skam som en sosial emosjon, ofte utløst av ens oppfatninger og tanker rundt andres meninger. Han beskriver skam som et varselssignal som indikerer trusselen om sosial eksklusjon. Det signaliserer at ens status innenfor et sosialt hierarki har blitt truet, og deretter kan motivere til skadeforebyggende strategier. Dette støttes av Bagozzi, Gavino, og Verbeke (2003) som mener at personen som opplever skam opplever at han eller hun ikke lever opp til andres forventninger og relaterer dermed skam til behovet for annerkjennelse, tilhørighet og aksept. Nathanson (1992) mener også skam er en sosial emosjon, men en selvdiregert emosjon som oppstår som et resultat av å bli nedvurdert i andres øyne. Det er ikke bare de som har sett på skam som en sosial emosjon, det finns også de som har sett på skam som et direkte resultat av en persons handlinger; Tomkins (1963) hevder at skam aktiveres ved opplevelsen av å bli hindret i fullførelsen av en forventet positiv affekt.

Skårderud (2002) deler begrepet skam opp i tre, skamfølelsen, skamangsten, - og skamreaksjonen. Skamfølelsen (*A sense of shame*) er den preventive skammen, den som forebygger uønskede avsløringer. I samfunnet kan den gi viktige beskjeder om hva som er akseptabelt og ikke akseptabelt. Denne skammen markerer grenser og er blitt kalt vår eneste medfødte moralske følelse. Skamangsten er frykten for å bli avslørt, og for å bli brakt i vanære. Skamreaksjonen er den aktuelle og akutte reaksjonen som er knyttet til å føle seg avslørt, i unåde både i forhold til andre og seg selv. En slik skam kan kjennes ødeleggende og den antar ofte patologisk karakter (Skårderud, 2002).

I likhet med hvordan sinne kan bli sett på som enten en tilstand eller en egenskap kan så også skam bli sett på slik. Som en tilstand kan det å oppleve skam bli aktivert for en kortere periode, i noen sekunder, eller over lengre perioder.

Skam kan noen ganger bli sett på som en moralsk emosjon, dette fordi personer som opplever skam trenger et referansepunkt i forhold til verdier og utmerkelse, samt en

forståelse av hva som er rett og galt, rettferdig og urettferdig, hederlig og uhederlig (Martens, 2005). Martens (2005) mener likevel at moralsk oppmerksomhet i denne konteksten heller er et instrument som brukes til selvforsvar, enn en intens moralsk selvransakelse. For å kunne vite forskjellen på rett og galt, og dermed kunne opprettholde moralske verdier, krever det kunnskap om regler, verdier, og forventninger fra omverdenen. Martens (2005) foreslår at personer som opplever skam bare vurderer problemer i forhold til identitet og ideell selvrepresentasjon når det har betydning for selvforsvar, og ikke for moralske betraktninger og utvikling. På bakgrunn av dette kan en se at selv om opplevelsen av å feile blir knyttet til skam, er det heller kritikk fra omverdenen som omhandler feilingen, som er sterkest knyttet til skam. Slik kan en også se at skam konsentrerer seg om fortiden, og hva en har gjort, kontra fremtiden, og hva en kan gjøre. I følge Martens (2005) vil det sannsynligvis være forskjeller i hvordan en opplever kulturelle forventninger i forskjellige samfunn. I et kollektivistisk samfunn for eksempel, vil individene føle et sterkt press i forhold til å imøtekomme de kulturelle forventningene, og grunnene (når og hvorfor en skal oppleve skam), ja til og med uttrykkene en skal ha i forhold til opplevd skam (hvordan skam skal bli uttrykt i forhold til omverdenen).

2.2.1 Tidligere forskning på skam

Det klassiske psykoanalytiske synet på skam kom fra Freud. Freud var imidlertid mer opptatt av skyld enn av skam. Begge disse emosjonene ble diskutert i relasjon til bevisste og ubevisste konflikter, og undertrykkelse av id impulser. Id er i følge Freud den ubevisste og uorganiserte delen av psyken vår (Freud, 1968). I følge Freud var skam, ulikt skyld, sett på som primært en kontroll av seksuelle impulser, spesielt blotting og kinking (Tangney og Fischer, 1995). Freuds teori var at skam ble utviklet i løpet av latenstiden, som han mente er når man er mellom 6-11 år gammel. Han mente også at skam bidro i forhold til å undertrykke barns tilbøyelighet til ødipuskompleks, og å blotte seg selv og å se på andres kropp (Tangney og Fischer, 1995).

Ødipuskompleks handler om barns sterke tilknytning til moren, hvorpå de føler konkurranse og rivalisering mot faren om morens oppmerksomhet. Ødipuskomplekset vil ifølge Freud være mest gjeldende for gutter i 3-5 års alderen. Freud la også til at skam og avsky ikke kan være aktive før latensperioden, siden unge barn virker ubekymret over deres glede av disse «perverse» handlingene. Freud beskrev sosial angst i forbindelse med frykten for tap av kjærlighet, forut for sann *skyld*, men det krevde

også at eksterne sanksjoner var til stede (Tangney og Fischer, 1995). Noe som er interessant er at andre psykoanalytikere senere så på *skam* som den sosiale angsten som oppsto som et resultat av frykten for tap av kjærlighet. På denne måten så de skam som forut for skyld i forhold til utvikling, og som å være mindre moden (eller utviklet) i forhold til skyld. Buss (1980) var enig med Freud i at skam ikke er mulig å oppleve før man er 5 år gammel, og det kognitive selvet har blitt utviklet (Tangney og Fischer, 1995). De typene «skam» atferdene som foreldre rapporterer når de observerer deres barn (for eksempel å krympe seg og å gjøre seg liten etter å ha blitt tatt i en forbudt handling) uttrykker i følge, Buss faktisk «pseudoskam» (frykt for straff, svært lik Freuds «sosiale angst» (Buss, 1980).

Lewis hevdet at pinlighet, skam, stolthet, empati, og skyld alle er selvbevisste emosjoner, og at fire kognitive anskaffelser er relevante i forhold til viktigheten av slike emosjoner: utvikling av selvbevissthet, utvikling av standarder, regler, og mål; evaluering av ens oppførsel vis-a-vis disse standardene, reglene og målene; og selv-fokus (fokus på det totale selvet vs. et spesifikt aspekt av selvet eller selvets oppførsel) (Tangney og Fischer, 1995). I motsetning til andre teoretikere har Lewis foretatt undersøkelser som var rettet mot å støtte hans perspektiv, og noen tankevekkende beviser i forhold til forholdet mellom disse kognitive evnene og de anslåtte emosjonene kom frem.

Det er vanskelig å finne sentrale referanser rundt skam før femtitallet (Skårderud, 2002), men på slutten av 1900-tallet skjedde det en revolusjon når det kom til studier og forskning som omhandlet temaet følelser og emosjoner. Dette var en ny utvikling, og som beskrevet av Tangney og Fischer (1995) ble følelser – og, i videre forstand, affekt – tidligere behandlet som perifer av de viktigste virksomhetene av sosial forskning, som et epifenomen når det kom til riktig fokus på atferd og tanke. Hvis affekt var sett på som viktig i det hele tatt, var det bare i forhold til det ekstreme når det kom til menneskelig atferd, som for eksempel psykopatologi, eller det som lå i utkanten av vitenskapelig bestrebelse, som for eksempel psykoanalyse (Tangney & Fischer, 1995). Nå derimot, har følelser, emosjoner og affekt blitt flyttet til sentrum av forskningen, og har blant annet blitt primære tema for mastergradsstudenters interesse.

2.3 Tidligere forskning på skam innen idrett

«Forskere og utøvere av idrettspsykologi har generelt oversett en spesielt viktig emosjon, - skam» (Partridge & Elison, 2009, s. 197).

Status/konkurransen har blitt anerkjent som en av fire store domener når det kommer til skam (Greenwald & Harder, 1998). Konkurransen domenet er funnet å være særlig viktig i samfunn hvor prestasjon er verdsatt som et middel for å få status. Vestlige samfunn, spesielt, omfavner dette konseptet. Det å være suksessfull i konkurransesammenhenger er et sosialt ønskelig utfall, og det å miste status vil vanligvis føre til følelser av skam og pinlighet (Nathanson, 1992). Nathanson (1992) har som nevnt tidligere identifisert 8 primære domener når det kommer til skam, av disse er to relevante for idrettskonteksten. Disse to domene er 1) Konkurransen, og 2) Personlig størrelse, styrke, evner, og dyktighet. Nathanson koblet den kognitive fasen av domenet *Konkurransen* til å være «Jeg er en taper», og domenet *Personlig størrelse, styrke, evner og dyktighet* til å være «jeg er svak, inkompetent, og dum» (s.317). I studien til Partridge og Elison (2009) ble implikasjoner i forhold til å håndtere skam i idrettskontekster undersøkt. I denne studien viser de til at skam har en rolle i det høyt verdsatte sosiale domenet som idrett er.

Som vist av studien til Partridge og Elison (2009), er koblingen mellom idrett og skam (som et resultat av nedvurdering) viktig ut fra flere grunner. For det første blir det vist til at idrett er delvis betinget av å etablere status. Denne statusen kan bli bestemt enten fra en tilsynelatende upartisk kilde utenfra (for eksempel media, og målinger gjort av trenere), eller gjennom mer direkte måter (for eksempel mann mot mann konkurranser). Dermed er utøvere kognitivt klare over hvordan deres prestasjon direkte sammenlignes, samt hvordan deres status er i forhold til signifikante andre. For det andre, disse indirekte og direkte sammenligningene i idrett er ofte offentlige av natur og kan bli sett på av et publikum som består av interesserte tilskuere (For eksempel fans, media, foreldre, viktige andre, profesjonelle speidere). Videre har disse utfallene av sammenligning en tendens til å være i stadig endring, hvor status ikke gir noen garanti for fremtidig status. Det er til og med slik at høyere oppfattet status, faktisk kan bidra til følelser av nedvurdering hvis et angivelig «sterkere» lag taper for en svakere motstander (Partridge og Elison, 2009). På bakgrunn av dette kan vi se at det ligger et stort potensial der for utøvere i forhold til å oppleve skam, pinlighet, og ydmykelse når de

blir konfrontert med nye opplevelser i forhold til konkurranse. Til slutt, idrett er som sagt et høyt verdsett prestasjons domene, og som i vår evolusjonære fortid, påvirker status eller rangering i konkurransedyktige hierarkier tilgang til ressurser.

Innenfor et idretts domene, kan enkelte idretter ha større sannsynlighet for å skape en kultur som er opptatt av ære. Dette er spesielt de idrettene som belager seg kraftig på å dominere fysisk, og som går på direkte konkurranser/interaksjoner (Amerikansk fotball, bryting, og ishockey)(Partridge & Elison, 2009). Hvis styrken er satt spørsmålsteget ved eller at personen er fysisk dominert, er det stor sannsynlighet for at status blir mistet, og skam kan følge (Nathanson, 1992).

Lazarus (1991) har undersøkt negative emosjoner i idrett, blant annet skam. Han har sett på emosjonene som prosesser, fra fortid, gjennom mestring, og framtidige konsekvenser. Lazarus vektlegger viktigheten av en individuell vurdering av opplevelser i form av deres forhold til miljøet. I følge Lazarus (1991) er tanker og motiver av kritisk viktighet for å forstå emosjoner, fordi personer tolker deres opplevelser og erfaringer gjennom utforskning av deres egne motiver og tro. Emosjoner kommer fra en interaksjon mellom personlighet og miljø, beskrevet som et relasjonelt kjernetema (Lazarus, 1991). Dette temaet er sammensatt av skjønsmessige vurderinger som en utøver gjør i en gitt idrettssituasjon. Utøverne iverksetter både primære og sekundære vurderinger.

Den primære vurderingen involverer en utøver som bestemmer om en gitt hendelse eller situasjon er viktig i forhold til hans tro, verdier, og målsettinger. Denne vurderingen inkluderer tre komponenter: mål-relevans, mål-kongruens, og ego-involvering (Lazarus, 1991, 2000). For eksempel, hvis en situasjon ikke har noen personlig relevans for utøveren, er det usannsynlig at det blir utløst noen emosjonell reaksjon. Økt relevans derimot, vil derfor øke intensiteten av den emosjonelle responsen. Mål-kongruens refererer til den graden av hvordan en hendelse enten utløser eller hindrer et mål fra å bli nådd. Flere positive emosjoner (for eksempel stolthet) vil komme fra hendelser som utløser måloppnåelse, mens mer negative emosjoner (for eksempel skam) har større sannsynlighet for å komme frem i situasjoner som hindrer måloppnåelse (for eksempel fomling med ballen). Lazarus (1991) identifiserte skam som et resultat av å feile i forhold til å leve opp til et ego-ideal. Et ego-ideal er et bilde av personlig fortreffelighet som en person strever mot (Partridge & Elison, 2009). Disse idealene er ofte et resultat

av verdier i samfunnet, forventninger fra foreldre som har blitt internalisert som liten, ofte ved en ung alder. Antagelig inkluderer ego-idealet til de fleste idrettsutøvere et bilde av dem selv som kompetent idrettslig, om ikke utmerket eller best. På bakgrunn av dette vil en dårlig prestasjon representere en følelse av mislykkethet når det kommer til å leve opp til deres ego-ideal og igjen utløse skam, pinlighet og ydmykelse.

Sekundære vurderinger relaterer seg til en utøvers oppfatning av muligheter når det kommer til mestring, (Lazarus, 1991) og som primære vurderinger består også de sekundære av tre deler. Den første delen går ut på at individet evaluerer hendelsen for å finne ut hvor skylden, eller kreditten kan bli tildelt, noe som påvirker typen og intensiteten av den emosjonelle reaksjonen til den utløsende hendelsen. I den andre delen refererer mestringspotensialet til om individet oppfatter å kunne håndtere kravene i situasjonen. Til sist i de sekundære vurderingene involverer det å identifisere fremtidige forventninger som følge av erfaring (Lazarus, 1991).

2.3.1 Skam og Frykten for å feile

Flere forskere har sett på forholdet mellom skam og frykten for å feile (Atkinson, 1957; Elison, 2012; McGregor & Elliot, 2005). Atkinson (1957) beskrev frykt for å feile som «kapasitet eller tilbøyelighet til å oppleve skam ved feiling». Atkinson (1957) linket skam til frykt for å feile simpelthen fordi han så på skam som en gjensidighet til stolthet, på samme måte som han så på frykt for å feile som en gjensidighet til behovet for å prestere. I den første delen av studien til McGregor og Elliot (2005), som ble utført i en naturlig setting, ble det demonstrert at individer som var høyt disponert for frykt for å feile, rapporterte større skam etter en oppfattet feiling, enn de som var mindre utsatt for frykt for å feile. I den andre delen av studiet som ble utført i en kontrollert laboratorie setting, ble det demonstrert at de individene som var høyt utsatt for frykten for å feile, rapporterte større skam, overgeneralisering, og nærhet til deres mor, enn de individene som var mindre utsatt for frykten for å feile. De som var høyt utsatt for frykt for å feile rapporterte også at det var mindre sannsynlighet for å fortelle foreldrene om at de hadde feilet, og større sannsynlighet for å fortelle foreldrene om de opplevde suksess. Samlet, viser dataene til McGregor & Elliot (2005) at enkeltpersoner som er høyt utsatt for frykt for å feile er sosialisert på en måte som orienterer dem om muligheten for å feile, noe som øker presset på dem til å lykkes utover deres kapasitet, og som går ut over deres relasjonelle forhold til andre om de skulle mislykkes. De ser ut

til å ha blitt lært opp til å definere feiling som en uakseptabel hendelse som bringer negative implikasjoner til deres egenverd og relasjonelle sikkerhet, som igjen vil føre dem til å ta saken i egne hender for å unngå å mislykkes i prestasjonssituasjoner. Dette vil si at de er så opptatt av å lykkes, at de blir redd for å feile i frykt for at de relasjonelle forholdene deres til andre vil bli svekket på bakgrunn av dette.

2.3.2 Skam og frykten for å feile – i idrett

Forskning innenfor idrett har identifisert skam og forventningen av skam, som kjernekomponenter når det kommer til andre negative psykologiske begreper, som for eksempel frykten for å feile (Partridge & Elison, 2009). Intervjuer gjort av Conroy, Poczwardowski, & Henschen (2001) på 16 elite utøvere og utøvende kunstnere fant støtte for at eksistensen til flere «frykt for å feile» vurderinger var i samsvar med skam. Som for eksempel «Demonstrere at jeg har lav evne»(s.319) og «Oppleve en ydmykende svikt i selvpresentasjon»(s.319). De fem kjernekomponentene til frykten for å feile har blitt identifisert som a) oppleve skam og ydmykelse b) nedvurdering av ens egen selvverdi c) ha en usikker fremtid d) viktige andre mister interesse og e) Opprøre viktige andre (Conroy et al., 2001). Det vesentlige her er at frykten for å oppleve skam og ydmykelse antas å være i sentrum av den dysfunksjonelle naturen av frykten for å feile i idrett, noe som understreker betydningen av denne emosjonen.

Elison (2012) har undersøkt forholdet mellom måter å takle skam, frykt for å feile, og perfeksjonisme blant idrettsutøvere på college. Studentene i denne studien gjennomførte Compass of Shame Scale- Sport, Performance Appraisal Inventory, samt Perfectionism Inventory. Korrelasjoner mellom variablene indikerte at det var forskjeller i hvor «utsatt» en var i forhold til de fire måtene å takle skam på, og viste tendenser til individuelle forskjeller i frykt for å feile og perfeksjonisme.

Massey & Partridge (2010) har undersøkt måter unge idrettsutøvere takler skam på. For å gjøre dette brukte de Partridge og Elisons (2009) Compass of shame scale – Sport (COSS- Sport, utviklet fra Nathansons (1992) Compass of shame, som er beskrevet tidligere. Denne skalaen ble brukt for å måle mistilpassede måter for å takle skam. Som nevnt tidligere består COS av Unngåelse, Angripe andre, Angripe seg selv, og Tilbaketrekning. I denne studien til Massey & Partridge, (2010) fant de at Unngåelse er den mest hyppige brukte måten å takle skam på når det kommer til unge idrettsutøvere.

Det ble ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom kjønn i forhold til hvilke måter å takle skam på som ble hyppigst brukt.

2.4 Skammens rom i toppfotball

Ut fra litteraturen jeg nå har presentert ønsker jeg å fokusere på tre domener som kommer til å gå igjen i oppgaven, dette er temaene utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner i forhold til skam. Jeg ønsker å se på om det i følge litteratur er grunnlag for at skam kan eksistere i toppfotballen, og hvordan skam arter seg i disse tre aspektene av toppfotballen.

2.4.1 Skam i prestasjonssettinger

Studiet til Pekrun, Maier og Elliot (2009) ble gjort på 218 bachelorstudenter som tok et psykologikurs. Her ble det lagt frem en hypotese om i hvilken grad prestasjonsmål påvirker prestasjons emosjoner og hvordan disse emosjonene, i sin tur, påvirker studenters resultatoppnåelse. Prestasjonsmål ble funnet å være en faktor for å forutsi diskrete emosjoner i forhold til prestasjon, disse emosjonene var blant annet stolthet, håp, angst, håpløshet, og skam. Disse emosjonene ble vist å forutsi hvilken oppnåelse studentene hadde når det kom til prestasjon. En kobling mellom denne studien og en fotballspiller vil være hvilke type mål fotballspilleren setter seg. Ut fra denne studien kan man se at om en feiler i en prestasjonssituasjon kan dette føre til følelser av skam. Fotball er en veldig resultatorientert idrett og ifølge studien til Pekrun, Maier & Elliot (2009) var mestrings-tilnærming en positiv indikator for stolthet og håp, mens det å ikke fokusere på mestrings, men resultat, var en positiv indikator for angst, håpløshet, og skam. På bakgrunn av dette kan vi linke hvilke type mål og holdninger fotballspilleren har til prestasjon, og om det er noen sammenheng mellom hvilke emosjoner fotballspilleren sitter igjen med i spesifikke prestasjonssituasjoner. Videre, som vist til tidligere, vil sinne, angst, og skam i forhold til prestasjoner ikke alltid være negative emosjoner; disse emosjonene kan fremvise ingen eller kanskje positive forhold til prestasjon, i noen oppgaver, for noen individer, i enkelte situasjoner (Pekrun, 2006; Turner & Schallert, 2001).

2.4.2 Skam og sosiale relasjoner

Skam kan spille en sentral rolle i å motivere og regulerer personers tanker, følelser, oppførsel, prestasjoner, og sosial tilpasning (Tangney & Fischer, 1995). De fleste mennesker bruker en stor del av tiden sin til å unngå sosial godkjenning, noe som kan

være en sterk utløser av skam og forlegenhet (Tangney & Fischer, 1995). Ifølge Goffman (1955) er hver enkelt av vår sosiale handling påvirket av selv den minste sjanse for offentlig skam eller «tap av ansikt». Samtidig bruker de fleste av oss tid på å forfølge prestasjoner og forhold som har potensiale til å gi oss et løft når det kommer til stolthet (Tracy, Robins, & Tangney, 2007). Den ytre faren en føler i forhold til skam er å bli forlatt eller å oppleve avvisning (Martens, 2005).

Forskning har vist at det er en sammenheng mellom å være utsatt for å oppleve skam, og å ha problematiske forhold til andre (Martens, 2005). Sosial kognitiv teori (Bandura, 1969) foreslår at en av årsakene til disse problemene når det kommer til sosiale forhold, er at skam svekker individers evne til å skape effektive løsninger i forhold til mellommenneskelige problemer. Videre blir det foreslått at individer som er høyt utsatt for skam heller ikke har selvtillit i forhold til ens egne evner og tro på å kunne gjennomføre disse løsningene de kommer frem til. Martens (2005) spekulerte i at skam har en negativ innvirkning på relasjoner til andre fordi følelser av underlegenhet, misunnelse, mangel på mestring og sinne går hånd i hånd med skam.

2.4.3 Skam i forhold til utvikling

Når det kommer til skam som påvirkning på utvikling, kan en trekke paralleller til fear of failure (Atkinson, 1957; Elison, 2012; McGregor & Elliot, 2005), hvor en er redd for å mislykkes fordi dette vil koples til en svakhet i selvet, som igjen vil føre til skam (Nathanson, 1992). Skam er linket til fear of failure i hovedsak fordi skam blir sett på som antagonist til stolthet, og her kan utvikling trekkes inn. Det å skulle mislykkes i øvelser på trening for eksempel vil gå negativt inn på stoltheten, og sannsynligvis legge grunnlaget for en skamfølelse (Atkinson, 1957). I forhold til domeneene som Nathanson (1992) har beskrevet, vil ett av disse 8 domeneene kunne koples til utvikling. Dette domenet er; Personlig størrelse, styrke, evner, og dyktighet. I forhold til utvikling kan det å ikke få til øvelser på for eksempel trening legge til rette for tanker som «*jeg er svak, inkompetent, og dum*» (Nathanson, 1992, s.317) som Nathanson direkte kopler opp mot skam. Lewis (1971) begrepsfestet skam som den bebreidelsen vi legger på oss selv når vi kommer til kort i forhold til våre standarder; mens andre har foreslått at skam kommer fra å feiling i forhold til å leve opp til roller eller mål (Lewis, og Haviland-Jones, 2000). Som nevnt i innledningen er det å lære ved å feile essensielt, spesielt i idrettskonteksten. Slik kan man se på idrettskonteksten som et av de områdene i livet

det er størst sannsynlighet for å være utsatt for skamfulle situasjoner. Det å gjøre feil i forhold til utvikling, kan være en utløsende faktor for å oppleve skam. Dette på grunn av vurderingen som blir gjort både av seg selv, og andre, om man feiler (Patridge & Elison, 2009). Et annet aspekt som kom frem i studien til Pekrun, Maier, og Elliot (2009) var at mestringsmål og mestringsfokus var en positiv indikator for håp og stolthet, samt var en negativ indikator for håpløshet og skam. I forhold til delen av forskningen min hvor jeg undersøker utviklingsaspektet i forhold til fotballspillere, er dette relevant i forhold til deres treningshverdag og hvordan de har jobbet for å bli gode fotballspillere. Ut fra litteratur kan skam være en begrensende faktor når det kommer til utvikling fordi en ikke ønsker å eksponere sine svake sider (Lewis et al. 2000; Lewis, 1971; Nathanson, 1992; Atkinson, 1957). Hvordan en spiller sannsynligvis reagerer på denne skamfølelsen vil bli tatt opp i neste del.

2.5 Mestring av skam

Når jeg nå har presentert 3 hovedtemaer hvor en ser på om skam kan ha grunnlag for å eksistere i toppfotballen, vil jeg nå presentere en modell som beskriver mestringsmekanismer som kan bli tatt i bruk ved opplevd skam. Denne modellen er The Compass of Shame, og er utviklet av Donald Nathanson. Først vil Nathansons syn på skam bli presentert, før jeg deretter vil presentere The Compass of Shame.

2.5.1 Nathansons syn på skam

Donald Nathanson er en ledende forsker på temaet emosjoner, samt klinisk professor i psykiatri og menneskelig atferd. Han er som nevnt skaperen av hovedteorien som støttes til i dette studiet, The Compass of shame. Før jeg kommer inn på Nathansons syn på skam, og the Compass of shame, skal affektteori som ligger til grunn for Nathansons syn på skam presenteres.

I boken Shame and Pride (1992) beskriver Nathanson affekt som den strengt tatt biologiske prosessen av emosjon, og når vi har blitt berørt (affected) av noe, har vi opplevd en emosjon på grunn av det. Tomkins identifiserte 9 primære motivasjonsmekanismer, de medfødte protokollene som når de blir trigget, - oppfordrer oss til å handle (Tomkins, 2008). Disse 9 motivasjonsmekanismene er 1) Surprise-Startle, 2) Distress-Anguish 3) Anger-Rage 4) Enjoyment-Joy 5) Interest-Excitement 6) Fear-Terror 7) The Protective Mechanism of Shame-Humiliation 8) og 9) The drive Auxiliaries of Dismissal and Disgust (Tomkins, 2008). Affektteori har som formål å

organisere affekt inn i diskrete kategorier og kople hver og en med dets typiske responser. Et eksempel på dette kan være at affekten til glede kan være observert gjennom et smil. Disse affektene kan bli identifisert gjennom umiddelbare ansiktsreaksjoner som mennesker har til stimuli, som oftest lenge før de kan prosessere en virkelig respons til dette stimuliet. Affekt blir beskrevet av Tomkins til å gjøre bra ting bedre og dårlige ting verre, og affekt får oss til bry oss om forskjellige ting på forskjellige måter. Uansett hva som er viktig for oss er det blitt det gjennom affekt, affekt er ifølge Nathanson (1992) motoren som driver oss.

Nathanson (1992) hevder at skam er en ubehagelig emosjon som involverer prosesser som skjer i psyken, og at skam setter spørsmålsteget ved kvaliteter i selvet. I motsetning til Freud, som jeg skal komme tilbake til senere, mener Nathanson at skam kan oppleves helt fra en er spedbarn. Som en av få foreslår Nathanson at skyld utvikler seg ut fra skam, at skam er en utviklingsmessig forløper for skyld, men at skyld ikke kan utvikles før et barn kan forstå at han eller hun har utført en handling og at den handlingen har forårsaket skade for en annen (Tangney og Fischer, 1995).

2.6 The Compass of shame

Nathanson er ikke den eneste som har forsket på hvordan en kan reagere på opplevd skam, blant annet Tangney et al, og Martens har forsket på dette. Deres forskning har vist at noen individer har større sannsynlighet for å oppleve sinne etter opplevd skam enn andre (Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992) En studie gjort av Tangney (1996) viste at individer som var høyt utsatt for skam, hadde større sannsynlighet for å reagere på en negativ måte når de opplevde sinne. Dette inkluderte ondskapsfulle intensjoner som direkte, indirekte, og feilplassert aggresjon, samt fiendtlighet mot seg selv, og negative langtids konsekvenser. En person som opplever skam kan ofte bli oppfattet til å ha en egoistisk holdning. Martens (2005) foreslo at bakgrunnen for dette er at personen først vil klandre seg selv, men deretter plasserer skylden på andre personer som «forårsaket» skylden og skammen. Dette i kombinasjon med nedvurdering av andre, mangel på evne til å se virkeligheten slik den er, og mangel på empati, - vil føre til at personen kan bli sett på som egoistisk og lite selvkritisk. Det finnes empiriske bevis for at det å være utsatt for skam, har en sammenheng med sinne, mistenksomhet, harme, irritabilitet, en tendens til å skylde på andre for negative hendelser, og å vise indirekte uttrykk for fiendtlighet (Martens, 2005). Forskningen som er gjort rede for her

er relativt lik Nathansons Compass of Shame, og man kan trekke paralleller mellom disse på flere steder. Både det å klandre seg selv, og å skylde på andre ved opplevd skam kan, som du vil se, knyttes direkte opp mot Nathansons modell.

Nathanson (1992) har kommet frem til en modell som viser metoder for å takle skam på, modellen «The Compass of Shame». Denne modellen beskriver fire måter en kan håndtere skam på. De fire metodene er representert som retninger i kompasset og er *Tilbaketrekning*, *Angripe seg selv*, *Unngåelse*, og *Angripe andre*. Hvert sett av disse 4 skam-fokuserte metodene er assosiert med forskjellige motivasjoner, affekter, tanker, og oppførsel. Ifølge Nathanson (1992) så bruker vi alle sammen, fra tid til annen, teknikkene og strategiene til alle fire systemene (stolpene). Likevel, til den grad vi kan sies å ha en personlig stil, tenderer vi til å favorisere en eller annen av disse forsvarssystemene. De fire stolpene har både kontraster og likheter på mange måter. I den første stolpen, *Tilbaketrekning*, erkjenner personen opplevelsen som negativ, aksepterer skammens melding som valid og forsøker å trekke seg unna eller gjemme seg fra situasjonen. Et eksempel på dette kan være at fotballspilleren gjemmer seg litt unna og stiller seg bakerst i køen når det kommer nye øvelser på trening, som han første gangen ikke klarte, dette i fare for å oppleve en skamfull situasjon i forhold til å gjøre feil, eller ikke forstå. Et annet eksempel er å trekke seg unna medspillere etter å ha bommet på en straffe, eller stor sjanse. Den fenomenologiske opplevelsen er negativ og de opplevde emosjonene kan inkludere skam, tristhet, frykt, og angst. Den kognitive oppmerksomheten kan inkludere bevissthet over ens ubehag overfor andre, og muligens bevissthet overfor skamfulle handlinger, feil, eller karakteristikk. De som bruker tilbaketrekning er de som er mest villig til å oppleve alle de forskjellige uttrykkene av skam og alle de tankene som florerer i oss i løpet av den kognitive fasen (Nicholson, 1992). I den andre stolpen, *Angripe seg selv*, erkjenner personen opplevelsen som negativ, godtar skammens melding som valid, og flytter sinne inn mot seg selv. For eksempel kan en skamfull fotballspiller føle sinne mot seg selv for å ikke klare øvelsen, og dermed føle seg udugelig. Den fenomenologiske opplevelsen er negativ, og emosjonene kan bestå av sinne mot seg selv og forakt, eller avsky, som kan forstørre effekten av skam. Den kognitive oppmerksomheten kan inneholde bevissthet over ens skamfulle handlinger, feil, eller karakteristikk. De som bruker *Angripe seg selv* er villig til å oppleve skam så lenge vi forstår at de har gjort dette frivillig og med intensjonen om å fostre deres forhold til oss (Nathanson, 1992). I den tredje stolpen,

Unngåelse, erkjenner personen som oftest ikke den negative opplevelsen av selvet, aksepterer ikke skammens beskjed som valid, og forsøk blir gjort for å distrahere seg selv og andre fra den smertefulle følelsen. Et eksempel på dette kan være at fotballspilleren unngår situasjoner som føles ubehagelig, for eksempel holder seg unna andre personer etter et en skamfull situasjon. Fotballspillere som flokker seg rundt Unngåelses stolpen, vil sannsynligvis engasjere seg i en rekke strategier for å redusere, minimere, eller begrense innvirkningen av skam. Den fenomenologiske opplevelsen blir nøytral eller positiv, skam kan overstyres med glede eller spenning via distraksjoner. Den kognitive opplevelsen inkluderer liten bevissthet over skam, eller ens skamfulle handlinger, feil, eller karakteristikk. I den fjerde og siste stolpen, *Angripe andre*, både vil og vil ikke personen erkjenne den negative opplevelsen av seg selv, vil som oftest ikke akseptere skammens beskjed som valid, og forsøk blir gjort på å få noen andre til å føle seg verre. Et eksempel på dette kan være at en skamfull fotballspiller kan legge skylden for en situasjon over på en medspiller, motspiller, dommer, eller trener. Blant de som bruker denne strategien finner vi dem som opplever det som mest uutholdelig at en del av den kognitive fasen av skam avslører informasjon om underlegenheten deres. «Someone must be made lower than I» er et kjernepunkt for brukerne av denne stolpen (Nathanson, 1992). Den fenomenologiske opplevelsen er negativ; sinne er rettet utover, kanskje mot kilden til den skamfulle hendelsen. Den kognitive opplevelsen er en bevissthet over noen andres handlinger eller feil, og vil, eller vil ikke, involvere bevissthet av skam.

Stolpene i *The Compass of Shame* kan bli sett på enten fra en tilstand eller et egenskaps perspektiv, i likhet med hvordan sinne kan bli sett på som enten en tilstand eller en egenskap (Elison & Pulos, 2001). Som en tilstand, kan en gitt måte å takle skam på bli aktivert for en kortere periode, i noen sekunder, eller over lengre perioder. Flere måter å takle skam på kan bli aktivert når det kommer til å takle en enkelt skamfull hendelse (Nathanson, 1992). Som en egenskap, hvilke stolper av kompasset som blir brukt, hyppigheten av bruken, og i hvilken rekkefølge stolpene blir brukt, er karakteristisk for hver enkelt over tid (Elison, Pulos, & Lennon, 2006). Fordi flere måter å takle skam på kan bli brukt i respons til en enkelt situasjon, og fordi preferansen av bruk kan være stabil, er ikke nødvendigvis stolpene i kompasset uavhengige av hverandre. For eksempel er det å akseptere skam delt av både *Angripe seg selv* og *Tilbaketrekning*, og sinne er delt av *Angripe andre* og *Angripe seg selv*. Slik kan vi se at hver enkelt kan

tendere til å benytte deler av spesifikke stolper sammen, deres anvendelse kan være suksessive eller samtidige (Elison & Pulos, 2001).

2.7 Hvilke biter/hull i forskningen skal min studie fylle

Selv om interessen for skam innenfor idrett er økende, gjenstår skammens forhold til idrettsprestasjon likevel å bli direkte undersøkt (Hofseth, Toering & Jordet, submitted). Som sagt er det gjort få studier på hvilke situasjoner idrettsutøvere generelt opplever skam og jeg har ikke funnet frem til noen forskning som har gått på skam i forhold til fotballspillere. Dette feltet virker uoppdaget og oversett i forhold til temaet, noe som er merkelig i og med at toppfotball er et av de feltene i verden det blir brukt mest penger på, og forsket på i forhold til ulike aspekter som skal gi de forskjellige lagene fordeler. Kanskje det trengs en forskning som går på individ nivå, og som hjelper spillerne i å forbedre det psykologiske aspektet hos fotballspillere. Trenere ville sannsynligvis jobbet mer med det mentale hos spillerne, om forskning var gjort på toppfotballspillere og som viste i hvilke situasjoner spillerne deres ikke presterte maksimalt på grunn av en mental sperre, - som skam kan opptre som. Hensikten med studien er å studere skam hos toppfotballspillere. Jeg ønsker å se på om skam eksisterer i toppfotballen, hvordan arter den seg, og hvordan spillerne reagerer på en potensielt skamfull situasjon.

2.7.1 Problemstillinger/forskningsspørsmål

- Hva er skamfullt i toppfotball?
- Hva er skammens rolle innenfor toppfotballen?
- På hvilken måte reagerer fotballspillere når de utsettes for potensielt skamfulle situasjoner?
- Har skam en betydning for prestasjon, utvikling, og sosiale relasjoner innenfor toppfotballen?

3. Metode

Metode kan bli forstått i vid forstand og den opprinnelige greske betydningen av ordet metode er *veien til målet*.

Metoden brukt i dette studiet er kvalitativ, og tilnærmingen er gjennom intervju. En kvalitativ metode ble valgt på bakgrunn av ønsket om å gå i dybden av fenomenet skam, samt å vektlegge betydningen av fenomenet. For å gjøre dette vil en kvalitativ metode være hensiktsmessig, dette i motsetning til kvantitative metoder som vektlegger utbredelse og antall (Thagaard, 2009). Kvalitativ metode er, ifølge Holme og Solvang (1991), et samlebegrep for de tilnærminger som bruker eller setter sammen én eller flere av de følgende fem teknikkene: Direkte observasjon av et øyeblikk, direkte deltaking, informant og respondentintervju, og dokumentanalyse

Kvalitative metoder egner seg godt til studier av temaer som det er lite forskning på fra før, og hvor det derfor stilles særlig store krav til åpenhet og fleksibilitet.(...) En styrke ved kvalitative tilnærminger er at vi kan studere fenomener som det er vanskelig å få tilgang til ved andre metoder (Thagaard, 2009, s.12).

3.1 Utvalg

Utvalget bestod av 6 respondenter, alle menn. Aldersspredningen var fra 21 – 36 år hvor av halvparten (n=3) av respondentene var 21 år. Respondentene var toppfotballspillere, og hadde vært en del av en adecco, - eller tippeliga stall sesongen 2012. Spillerne deltok våren 2012 i en større studie i regi av Norges Idrettshøgskole (NIH) og Norsk Toppfotballsenter (NTFS). Dette studiet var omfattende og alle Tippeliga, Toppserie, og Adecco lag i Norge lot spillerne sine svare på et spørreskjema utarbeidet gjennom et samarbeid mellom NIH og NTFS. Spørreskjemaet som ble brukt i studien til NTFS og NIH tok utgangspunkt i måleinstrumentet Test of Self-conscious affect-3 (TOSCA-3) utviklet av Tangney, Dearing, Wagner, og Gramzow (2000). Dette måleinstrumentet går på skam, skyld, detachement, og eksternalisering, hvor 5 spørsmål er knyttet til hver subkategori. I prosjektet til NIH og NTFS var spørsmålene i TOSCA-3 gjort fotballspesifikke. I min studie brukte jeg kun skam spørsmålene, som ble summert til en mean score. Basert på denne ble spillerne delt inn i persentilgrupper (0-20-40-60-80-100). 20 spillere fra hver persentilgruppe ble randomisert trukket ut. Basert på

geografisk tilgjengelighet ble 2 spillere fra hver gruppe trukket ut til å kontaktes i forhold til denne studien. Denne listen ble kortet ned ettersom flere av spillerne var uaktuelle å intervju på bakgrunn av faktorer som språk og overganger til klubb i utlandet. Det var også en klubb som ikke svarte på henvendelser fra meg etter flere forsøk, så da ble spilleren i den klubben også utelukket. Sett til side fra denne ene klubben, var alle klubbene som ble kontaktet, gjennom trener og sportsdirektør, svært positive og imøtekommende i forhold til studien min. Alle spillerne som ble intervjuet spilte i forskjellige klubber da de ble intervjuet, men flere av dem hadde spilt sammen i 2012 da de svarte på spørreskjemaet.

3.2 Prosedyre

3.2.1 Kvalitativt intervju

«Metoden er relevant når forskeren er interessert i fenomener som allerede har skjedd, er av privat karakter, eller som han av andre grunner ikke har mulighet for å observere selv» (Halvorsen 1998, s. 85).

Målet med det kvalitative forskningsintervjuet er å forstå forskjellige sider ved intervjusubjektets liv sett fra dets eget perspektiv. Ved å bruke et intervju som metode har man et godt grunnlag for å innsikt i informantens erfaringer, tanker og følelser. De begivenheter og erfaringene som de portretterer, er gjenfortellinger av opplevde hendelser, og preges naturlig nok av informantens forståelse av det han eller hun har opplevd (Thagaard, 2009). Forskningsintervjuet er i forhold til struktur svært lik den dagligdagse samtalen, men siden det er et profesjonelt intervju, vil det også involvere en bestemt metode og spørreteknikk (Kvale og Brinkman, 2009). Jeg benyttet meg av et semistrukturert intervju, noe som vil si at det verken er en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale. Et semistrukturert intervju sirkler seg inn på bestemte temaer, og kan inneholde forslag til spørsmål (Kvale og Brinkman, 2009). I intervjuene mine baserte jeg meg på en intervjuguide som hadde oppsett til temaer og konkrete spørsmål som jeg støttet meg til om jeg ville videre i samtalen.

3.2.2 Pilotintervju

Noen uker før intervjuene skulle foretas ble det gjort 2 pilotintervju på fotballspillere som spilte i Oddsen-ligaen. Pilotintervjuene ble gjennomført på samme måte som de forestående intervjuene skulle bli gjort på. Etter at pilotintervjuene var gjennomført ble

noen spørsmål kuttet fordi de virket vanskelige å forstå. Dette var blant annet et spørsmål som gikk på identitet; «*Hvordan vil du beskrive din identitet, hva består din identitet av?*». Noen spørsmål ble også kuttet fordi de var for åpne og dermed ble det brukt svært mye tid på svarene uten at det kom tilstrekkelig relevant informasjon ut fra dem, i forhold til tiden som ble brukt på det. Et eksempel var et spørsmål som var ment som en innledning; «*Beskriv din karriere, fra du begynte å spille til i dag*». Noe av rekkefølgen på spørsmålene ble også endret for å få en bedre flyt i samtalen.

3.2.3 Intervjuguide

Intervjuguiden ble laget og satt sammen på bakgrunn av teori rundt temaet skam, spørreskjemaet brukt for å samle data i studien til NTFS og NIH, samt gjennom egne erfaringer jeg har som fotballspiller. Her kom jeg opp med situasjoner som jeg trodde kunne være en utløsende faktor i forhold til skam. Disse situasjonene ble diskutert med veileder, og medspillere for å sjekke at disse situasjonene kunne oppfattes på lik måte av flere uavhengige parter. Siden jeg hadde valgt et semistrukturert intervju i forhold til innhenting av data ble intervjuguiden satt opp med 5 forskjellige deler. I tillegg til innledning og avslutning, ble det satt opp tre hovedkategorier; prestasjon, utvikling, og sosiale relasjoner. De tre hovedkategoriene ble valgt ut på bakgrunn av tidligere forskning som har vist at skam kan være en relevant faktor for disse temaene (Pekrun, Maier, & Elliot, 2009; Tangney & Fischer, 1995; Atkinson, 1957; Elison, 2012; McGregor & Elliot, 2005). Innenfor hver av disse kategoriene ble det satt opp flere hovedspørsmål og forslag til oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden ligger vedlagt.

3.2.4 Gjennomføring

Det ble tatt både muntlig og skriftlig kontakt med klubbene med forespørsel om å få kontakte de aktuelle spillerne. Både sportsdirektør og trener mottok mail med informasjon om studien, samt beskjed om at de kom til å bli kontaktet fortløpende. Informasjonsskrivet ligger vedlagt. Trenerne ble ringt dagen etter at mailen ble sendt og ble da spurt om godkjenning til å få kontakte spillerne, samt om de hadde kontaktinfo til spillerne. Etter at kontaktinfo og godkjenning fra trenerne var i boks, kontaktet jeg spillerne. De ble ringt direkte, hvor jeg fortalte om studien og spurte om de var villige til å la seg intervju. Alle spillerne var svært positive til dette og intervjutidspunkter ble satt opp mellom 1 og 7 dager etter at samtalen fant sted. Da jeg møtte intervjusubjektene fikk de utdelt et informasjonsskriv av meg som de fikk tid til å se på,

de fikk også utdelt en samtykkeerklæring som alle skrev under på. Dette ligger vedlagt. Jeg fortalte på nytt litt om studien, og understreket at det var anonymt og at jeg hadde taushetsplikt. De ble fortalt at alt ble tatt opp på lydbånd. De fikk også beskjed om at de kunne trekke seg når som helst og at all data om dem da kom til å bli slettet. Intervjuene ble utført i klubbens lokaler, og intervjusubjektene sørget selv for at vi hadde en uforstyrret plass hvor vi satt. 5 av intervjuene ble utført i de respektive klubbens lokaler, mens et ble utført på jobben til et av intervjusubjektene. Rommene var relativt like uavhengig av klubblokaler eller jobblokaler, så settingen ble ikke ulik. Intervjuene tok mellom 30 minutter og 1 time, uten noe tidspress, så intervjusubjektene tok seg god tid til å svare på spørsmålene, og det var en rolig og trygg atmosfære.

3.2.5 Analyse

«I moderne samfunnsvitenskap har metode fått en viktig posisjon. Også innenfor den kvalitative intervjuforskningen legges det i dag stor vekt på intervjuet som metode. Spesielt er metoder for å analysere de transkriberte intervjuene viktig.» (Kvale og Brinkman, 2009, s.99).

Det neste steget når det kommer til forskningsarbeid vil være bearbeiding av data og siden dette var en kvalitativ studie med intervju som metode vil transkribering være det neste steget. Når man transkriberer omformer man opptakene til skriftlige notater, gjerne så nøye som mulig for å få med alle ord og effekter, som latter og lignende. Transkriberingen ble gjort samme dag, eller dagen etter intervjuet. Dette for at jeg kunne notere ned hvordan kroppsspråket hadde vært slik at den muntlige formen i intervjuet ble mest mulig lik den skriftlige. Etter transkriberingen er gjort er det systematisering av data som står i fokus, det å se etter mønstre og sammenhenger mellom intervjusubjektene er en viktig del av analysen (Thagaard, 2009). Når jeg skulle fortolke dataen var det første som ble gjort å systematisere spørsmålene og svarene slik at de ble satt opp i tabeller ved siden av hverandre. Deretter brukte jeg meningsfortetting. Meningsfortetting går ut på at en forkorter intervjusubjektets uttalelser til korte formuleringer. Lange setninger komprimeres til kortere, hvor det bare er den konkrete meningen som blir gjengitt, med få ord (Kvale og Brinkman, 2009). Under er det et eksempel på hvordan jeg gjorde denne fortettingen:

Naturlig enhet	Sentralt tema
----------------	---------------

<p>Det som er veldig bra, det første jeg tenker på er garderobekultur og hvor godt kjent du blir med dem du spiller med, eller kollegaene dine da, siden det er jobb. Og så er det jo utrolig deilig å trene, jeg elsker å trene og holde meg i form og så er jeg jo veldig glad i å spille fotball, har jo gjort det hele livet. (latter) Det er jo det som er deilig, man lever jo på mange måter en drøm, så det, ja, så hvis man synes det er utrolig gøy og bra og utelukkende bra så er det jo den beste jobben i verden, men hvis det er noe som vagler, vakler, så er det jo ikke så gøy.</p>	<p>Det positive med fotballen. Lagkamerater, samhold. Trening, glede og gøy om det går bra.</p> <p>Hint til at om det ikke går bra, så er det noe annet.</p>
---	--

I slike tabeller som jeg laget brukte jeg også meningsfortolkning. Meningsfortolkning omfatter en dypere og mer kritisk fortolkning til teksten, hvor man tolker og prøve å komme frem til meninger bak ordene som blir sagt (Kvale og Brinkman, 2009). Slik jeg gjorde det er vist i tabellen over, jeg kom av og til med slike meningsfortolkninger hvor jeg noterte ned slike notater, ofte i en annen farge slik at det skulle være en åpenbar forskjell mellom fortettingen og fortolkningen. Dette var viktig i forhold til å klassifisere de analytiske enhetene som omhandlet samme tema, i en kategori (Thagaard, 2009). I forhold til presentasjon av kvalitative data finnes det ifølge Kvale (2007) ikke noen standardiserte måter å presentere resultatene på. Det ble i resultatdelen derfor lagt vekt på en presentasjon i form av utvalgte sitater. I forhold til denne presentasjonen er det noen faktorer og retningslinjer en må ta hensyn til. Et eksempel er at de muntlige sitatene bør bli gjort om til skriftlig form, samt at de ikke må være for lange. Sitatene bør også kobles og relateres til studiens formål, teoretisk forankring, og problemstillinger.

3.3 Etiske overveielser

«Etikk kommer av det greske ethos, som betyr karakter, og det ble oversatt til det latinske mores (derav ordet moral), som også betyr karakter, skikk eller vane (Annas, 2001, s. 485-487)»

Studiet ble meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste som en del av A-stall prosjektet som er et prosjekt initiert av Norsk Toppfotball Senter. Dette er et prosjekt som har som hensikt å utlede og implementere viktige prestasjons - og utviklingsfaktorer i norsk toppfotball.

Etiske overveielser bør ligge i sentrum hos en forsker, og etiske spørsmål er ikke begrenset til bare den konkrete intervjusituasjonen men er også integrert i alle faser av en intervjuundersøkelse (Kvale og Brinkman, 2009). I intervjusituasjonen er de etiske problemstillingene særlig knyttet til forskerens avveininger om hvor personlige eller nærgående spørsmål han eller hun kan stille (Thagaard, 2009). En undersøkelse gjort ved hjelp av intervjuer, er en moralsk undersøkelse, det er ofte knyttet moralske spørsmål både til undersøkelsenes midler og til målet med undersøkelsen (Kvale og Brinkman, 2009). Etiske problemstillinger kommer ofte i forbindelse med det å skulle utforske personers privatliv og senere legge det en finner ut i det offentlige. Dette var et svært viktig aspekt i og med at de jeg intervjuet allerede var i medias og det offentliges søkelys. Det å sørge for at intervjusubjektene stolte på at det de fortalte ikke ville komme ut med en kopling til dem som person ble ekstremt viktig i denne studien. I forhold til planleggingen av studien, ble det viktig å vurdere hvilke konsekvenser det ville ha for intervjusubjektene at kontakt med trenerne ble opprettet. Det ble også vurdert hvilke konsekvenser det ville ha for intervjusubjektene å delta i studien i og med at temaet skam kan være et tøft, og ømtålig tema. Spørsmålet man stilte seg var om man kunne komme til å åpne Pandoras eske ved å stille spørsmål og å snakke om temaet, som kanskje ikke ligger ute i åpenheten til vanlig. Det ble vurdert til at en hadde såpass åpne spørsmål at det ikke la noe press på intervjusubjektene til å komme lenger inn på temaet enn hva intervjusubjektene ønsket, og dermed ikke ville være skadelig for intervjusubjektene. Dette gjaldt også i forhold til selve intervjusituasjonen, det var viktig for meg som intervjuer å sørge for at det ble en trygg atmosfære, slik at intervjusubjektene ikke skulle føle seg utnyttet og dårlig når intervjuet var over. I forhold til transkriberingen av intervjuene ble det nevnt flere navn, både på klubber,

spillere, trenere, og stadioner, som ville ha avslørt identiteten til intervjusubjektene. Det som ble viktig her ble å i transkriberingen ta med egennavnene for å en sammenheng og forståelse av det som ble sagt, men senere ta disse navnene bort slik at det ikke var mulig å kople sammen hendelser og identiteten til de som ble intervjuet når man leste det ferdigstilte produktet. Når det kom til det å skulle analysere intervjuene ble spørsmålet hvor dypt og kritisk en kunne analysere det som ble sagt. Det var viktig at intervjusubjektene ikke skulle føle seg misforstått, og at det de sa ble tatt ut av kontekst, og analysert til noe annet enn hva de mente. Jeg har også drevet med fotball på et høyt nivå, og idretten har vært en stor del av min hverdag. Jeg må sørge for å være bevisst min rolle som forsker, objektiviteten blir da viktig, min rolle som forsker bør ikke bli påvirket av meninger og erfaringer jeg har rundt temaet.

3.3.1 Samtykkeerklæring

Intervjusubjektene fikk som nevnt tidligere utlevert et informasjonsark, og en samtykkeerklæring som de ble anmodet om å skrive under på. Her skrev de under på at de var informert om studiet og at de godtok at deres data ble brukt videre i studiet. Samtykkeerklæringen ligger vedlagt.

3.3.2 Oppbevaring av data

All data ble oppbevart på en passord beskyttet PC, hvor kun undertegnede hadde tilgang. De transkriberte dokumentene ble tilknyttet ID nummer, i stedet for navn, dette for å bevare anonymiteten til spillerne. Listen med utvalgte spillere ble oppbevart i et låst skap, og ikke sammen med PC-en med de transkriberte intervjuene, og hvor kun undertegnede hadde tilgang.

4. Resultater

I denne delen vil jeg først presentere sitater og temaer koplet opp mot prestasjon, utvikling og sosiale relasjoner som kan knyttes opp mot skam. Deretter vil det bli presentert sitater koplet opp mot mestringsmekanismer som er grunnlaget i The Compass of Shame.

4.1 Prestasjon

Under hovedtemaet Prestasjon fikk alle intervjuobjektene som første del spørsmål om når de gjorde en stor feil i kamp, sist, og hvordan de reagerte på det.

I forhold til feilene som ble oppgitt, var det ett som skilte seg ut. Dette kom fra intervjusubjekt nummer 6. Han sa at som offensiv spiller så blir ikke feilene så graverende, så han kunne ikke komme på en enkeltsituasjon hvor han gjorde en stor feil.

«Det er klart ting som er dårlig, at jeg bommer på en sjanse, men jeg ser ikke på det som en stor feil jeg da. jeg ser på det hvis du... hvis keeper glipper ballen og den går i mål, og en forsvarsspiller lar ballen gå under beinet og... så jeg har liksom ikke noen sånne klare ting som jeg husker.»

De fem andre intervjusubjektene kom med konkrete eksempler på feil de hadde gjort, og som de anså som store. To stykker nevnte unødvendige balltap på midten, hvor et av de førte til scoring imot, én fikk rødt kort fordi han felte en motspiller som bakerste mann, én bommet på straffe i NM, avgjørende for at de røk ut av cupen mot et antatt dårligere lag, og én scoret selvmål i forbindelse med EM-kvalifisering med aldersbestemt landslag.

Når det kom til reaksjoner, følelser, og tanker rundt disse feilene og situasjonene som oppstod, beskrev intervjusubjektene dette svært forskjellig. Intervjusubjekt nummer 1 forteller at han ble irritert på seg selv, og måten han takler det på er å prøve å gjøre det best mulig i neste situasjon. Han tenkte en del på situasjonen, men ikke før i ettertid.

Intervjusubjekt nummer 3 reagerer relativt likt som nummer 1, han synes det er «dritkjedelig» i det han gjør feilen, men tenker ikke så mye på det der og da. Han nevner at senere lå det litt i bakhodet en stund og at det kanskje gikk litt ut over selvtilliten. Intervjusubjekt nummer 5 beskriver et sinne straks feilen var gjort, og et ønske om å rope ut i frustrasjon, noe han mener han gjorde også. Balltaket han hadde

førte til mål imot og han følte seg skyldig, han rakk derfor opp hånden og sa «den tar jeg». Han forteller at han er blitt mer bevisst på å orientere seg før han får ballen, og at han på den måten lærte av situasjonen. Intervjusubjekt nummer 4 fortalte som nevnt først om en situasjon hvor han fikk rødt kort fordi han felte en mann på vei gjennom som bakerste mann. Denne episoden hadde ikke påvirket han nevneverdig fordi det var noe han var nødt til å gjøre, hvis ikke hadde motspilleren vært gjennom alene. Han forteller videre om en situasjon hvor han fikk rødt kort for rundt 15 år siden, da hadde han vært ufin mot dommeren. Han forteller om hvor vemmelig han følte det, og hvor ille det var der og da, og i et par uker etterpå.

«Jeg har fått to røde kort i mitt liv, og jeg husker begge to. Det første fikk jeg i 97, da var jeg ufin mot dommeren og måtte gå av banen rett foran hovedtribunen... Hadde det vært et svart hull eller en brønn der så hadde jeg hatt lyst til å hoppe for å si det sånn.»

Han forteller at nå kan han le av situasjonen, men når han var yngre så følte han på et større press, og at stressmestring er noe man lærer seg, og som preget han da han var yngre.

Intervjusubjekt nummer 2 beskriver i detalj feilen han gjorde, for flere år siden, og som han forteller har preget ham siden. Han scoret selvmål i en viktig aldersbestemt landskamp. Denne situasjonen har påvirket han slik at hver gang han står på første stolpe tenker han på den situasjonen og at han ikke ønsker å gjøre den feilen igjen. Han har ikke gjort en slik feil siden, og han er veldig konsentrert i disse situasjonene og på denne måten har det kommet noe positivt ut av den. Selv om han ikke har gjort en slik feil siden, er han fortsatt redd for opplevelsen, han kaller det katastrofetenkning, hvor han merker at det kommer til å skje uansett hva han gjør.

4.1.1 Spesifikk situasjoner i kamp – ut fra posisjon.

Intervjusubjektene ble videre gitt eksempler på konkrete situasjoner som kan oppstå i kam, hvor de deretter ble spurt hvilke tanker, følelser, og handlinger de sannsynligvis ville ha reagert med. Situasjonene var forskjellig ut fra hvilken posisjon på banen de spilte. Av de 6 intervjusubjektene var det som nevnt 3 midtbanespillere og 3 angrepsspillere. (Spørsmålene finner du i intervjuguiden).

4.1.2 Midtbanespillerne

Den første situasjonen de fikk oppgitt var at de avansere fremover med ballen og har mulighet til å slå ballen ut til en av kantene, men velger å drible selv. De blir brutt, motstanderlaget overtar ballen og det ender med scoring imot. To av spillerne forklarer at i en slik situasjon vil de bli forbannet, og irritert. Den ene vil bli litt satt ut der og da, og være forberedt på kjeft fra medspillerne. Intervjusubjekt nummer 1 beskriver det slik:

«Da vil man vel egentlig grave seg ned da hvis det kommer goal imot sånn, men man kan jo ikke det, så da må man bare jobbe med seg selv og gjøre det beste ut av det.»

Intervjusubjekt nummer 3 vil med en gang tenke at han burde ha spilt ballen. Han får følelsen av at han ødelegger for laget, 10 andre, og han går rundt med en følelse om at han har bidratt negativt. Om en gjør en slik feil mener han at da gjør man den ikke på nytt, i alle fall ikke i samme kamp. Da tar man seg heller litt sammen om dette skjer.

I situasjon nummer 2 er scenarioet at de slår en stygg tversoverpasning som blir brutt av motspiller, det blir en farlig overgang for motstanderlaget, men forsvarsspillerne rydder opp. Denne situasjonen opplever spillerne forskjellig fra den første, denne er ikke like stygg. Samtidig sier de at den kunne vært like stygg om den resulterte i mål imot. Det første intervjusubjekt nummer 1 sier da han hører dette scenarioet er at «det skjer jo ofte det». Han mener at det føles dumt der og da, og at han da vil løpe bort til de som ryddet opp for å takk dem. Intervjusubjekt nummer 5 sier at denne situasjonen ikke er noe gøy, men at man blir lettet over at det ikke resulterte i mål imot. Etter en slik feilpasning vil han være på tå hev, mer skjerpet, og han vil sannsynligvis ikke gjøre den feilen igjen.

I tredje og siste situasjon er scenarioet at de mottar en ball fra egen midtstopper, feilvendt, vender rett opp i motspiller, blir brutt, og det ender i mål imot. Her er spillerne enige om at situasjonen avhenger veldig av om de har fått beskjed om at de har mann i rygg eller ikke. Om de har fått beskjed er det kun deres egen feil, men om de ikke har fått beskjed tar de ikke på seg hele skylden. Intervjusubjekt nummer 1 sier at han ville ha blitt sur, og forbanne. Deretter ville han blitt irritert på seg selv, - eventuelt lagkameratene om de ikke hadde sagt fra at han fikk mann i rygg. Intervjusubjekt nummer 5 sier at i bunn og grunn er det jo din feil til slutt, så da går det litt på æreskodeksen, det at man ikke skal miste ballen i slike situasjoner.

Intervjusubjekt nummer 4 summerer opp situasjonene ved å si at uansett hvilken feil du gjør, så føles det verre jo nærmere eget mål du er.

4.1.3 Angrep

Den første situasjonen var at en kommer alene med keeper sammen med en medspiller, medspiller har åpent mål om en sentrer, men en velger å skyte selv fra ganske spiss vinkel, og bommer. Intervjusubjekt nummer 2 mener at dette er tosidig, for på den ene siden har han som spiss blitt opplært til at man skal skyte på alle muligheter en får. På den annen side føler han, som også intervjusubjekt nummer 6, at ved å skyte går han mot laget og setter sine egne ønsker foran lagets og at det ikke er noen ok følelse.

Intervjusubjekt nummer 6 ville hatt dårlig samvittighet overfor laget, og hatt en litt ekkel følelse på at han hadde satt seg selv høyere. Han ville derimot ikke hatt dårlig samvittighet overfor han som ikke fikk ballen. Det ville derimot intervjusubjekt nummer 3 som ville ha gått og sagt unnskyld, han sier at han ville ha hatt tanker om at han burde ha spilt ballen, samt at han ville vært oppgitt over seg selv.

I situasjon nummer 2 kommer intervjusubjektet alene med keeper sammen med en medspiller, medspilleren avslutter, legger ballen til side for keeper og den er på tur å gå i mål. Intervjusubjektet strekker frem en tå for å nå den, og det blir dømt for offside. Intervjusubjekt nummer 2 beskriver en følelse av flauhet, og dårlig samvittighet, han ville også gått en runde med seg selv i forhold til å finne ut hvilke motiver han hadde for å strekke ut tåen. Intervjusubjekt nummer 3 ville følt seg dum, og følt at han hadde ødelagt for medspilleren.

«Hvis det hadde blitt mål og at han kunne scoret, og så blir det dømt offside på at jeg skal prøve å stjele målet... jeg burde jo ikke tatt ballen i det hele tatt, og når det i tillegg er offside, så er det jo helt på trynet egentlig.»

Både intervjusubjekt nummer 2 og 6 trekker frem det å sette seg selv høyere enn laget i denne situasjonen. Til syvende og sist mener de det går ut over laget, så følelsen av å ødelegge for de 10 andre og sette seg selv høyere er noe begge opplever som ubehagelig. Intervjusubjekt nummer 6 mener også at hvis du gjør noe sånt mot en medspiller, så kan ikke du forvente noe, og kreve at den skal ofre seg for laget siden du ikke gjorde det.

I situasjon nummer 3 kommer intervjuobjektet alene med keeper, men bommer. Laget hans taper med ett mål. Intervjuobjekt nummer 2 beskriver også i denne situasjonen en opplevelse av mislykkethet, at han føler seg litt mislykket. På spørsmål om hva han føler for å gjøre rett etter en slik situasjon er svaret at da føler han bare for å få en ny sjanse. Han trekker også inn forskjeller i forhold til om han bommet tidlig i kampen eller sent. Om bommen kommer på slutten av kampen og han ikke får en mulighet til å rette den opp, da forteller han at da må han gjøre en liten jobb med seg selv.

«Man kan jo søke opp på youtube hvor folk bommer på de mest fantastiske muligheter. Så jeg vet hvor vanskelig det er. Men det hjelper jo ikke så mye der og da, for da blir man skuffet, og man tenker at man kunne vært den som reddet poenget og fått oppmerksomheten og alle disse tingene, og så gjør man det ikke...»

Intervjuobjekt nummer 3 ville blitt forbannet på seg selv om han bommet, og han ville beklaget overfor lagkameratene. I garderoben etterpå ville han ha sittet litt for seg selv, vært skuffet, og ikke sagt så mye. Intervjuobjekt nummer 6 ville ikke hatt noen dårlig samvittighet, men hadde syntes det var litt bittert, og tenkt mye på hva som hadde skjedd om han hadde gjort noe annerledes. Han mener ikke at jobben hans er å score, men heller å være tilrettelegger, så det å bomme på en stor sjanse ville ikke preget han nevneverdig.

4.2 Utvikling

Under denne kategorien ble det blant annet stilt spørsmål som gikk på sterke og svake sider, for å se hvordan spillerne så på seg selv som fotballspiller, og om det hadde vært noen faktorer som de mente hadde hindret deres utvikling og om dette kunne koples opp mot skam.

4.2.1 Sterke og svake sider

Under denne hovedkategorien, utvikling, ble spillerne først bedt om å fortelle litt om sine sterke og svake sider. Flere av spillerne forteller at de gode sidene deres kommer godt frem når det går bra og de har flyt, da er de ekstra gode og «touchene sitter». Lykkes de tidlig i kampen så er det større sannsynlighet for at de vil gjøre det bra videre, og dermed spille en bra kamp. De forteller også at dette gjelder motsatt vei, gjør de noen feil, har noen dårlige touch, da vil de sannsynligvis ikke spille noen god kamp, og feilene vil prege dem i hele kampen. Intervjuobjekt nummer 1 fortalte at man

dessverre er opplært til å vite mer om de svake sidene enn de sterke. Dette kan fortelle litt om kulturen innenfor fotballen, det at som spiller skal en være ydmyk, en skal hige etter forbedring, men på en annen side er ingenting godt nok. Dette gir et bilde til fotballspillerne om at de må strebe etter det perfekte, den perfekte teknikken, pasningen, farten, styrken, skuddet, - alt en fotballspiller blir utfordret til å være god i for å bli best.

«Svake sider, ja det er jo det man dessverre er opplært til å kunne mest om, egentlig. Oppgjennom med landslag og fra du er ung, solskjærakademiet, alle disse tingene, man må vite hva man må gjøre bedre»

I forhold til skam er dette et essensielt tema, det å aldri føle seg god nok, eller verdiløs, og mislykket som flere av intervjusubjektene forteller. Det å rett og slett føle seg mislykket når en feiler kommer nok fra denne tanken og det en har hørt om hva som er ens svake sider og som en må bli bedre på for å bli best. For nettopp det å være best ligger i fundamentet av skamfølelsen, det ønsket om å være best, perfekt, uslåelig – men som egentlig alle vet, og også intervjusubjektene, så kan ikke alle være best, og alltid vinne. Likevel svarer intervjusubjektene på spørsmål om hva de føler når de gjør feil, og svakhetene deres blir eksponert, at da føler de seg mislykket, noe som kan koples opp og jamføres med skam.

Et tema som ble tatt opp i forhold til sterke sider, var om en hadde samme tanker om seg selv, som det andre hadde om en i forhold til styrker som fotballspiller. For intervjusubjekt nummer 2 var det viktig at andre oppfattet ham på samme måte som det han gjorde selv, nemlig det at han var en god teknisk spiller blant annet. Dette syntes han var viktig i forhold til hvordan han ønsket å være som fotballspiller. Her kan en kople inn faktorer som det og da mislykkes i tekniske øvelser foran viktige andre, og se på hvordan denne spilleren ville takle dette i forhold til opplevelsen av skam. For han er det viktig at andre ser på ham som teknisk god, siden dette er noe han føler selv, og som han ønsker å være som fotballspiller. Spørsmålet blir om det at han er opptatt av at andre skal tenke på ham som en god teknisk spiller, vil føre til at han føler en mislykkethet og dermed skam hvis han ikke presterer i tekniske øvelser.

På spørsmål om intervjusubjektene jobbet med de sterke og svake sidene sine, var det relativt stor forskjell i svarene. Noen hadde jobbet mye alene opp igjennom årene både med de sterke og svake sidene, mens noen for det meste hadde prioritert bare de sterke sidene. Intervjusubjekt nummer 2 fortalte at han jobbet mye med de sterke sidene sine,

som var hans basisferdigheter, fordi han hadde veldig tro på det. Han fortalte at det hadde han alltid gjort, og at han hadde trent mye alene.

«Ja, masse alene, masse med tennisballer, bløte baller. Medisinballer blant annet for at den skal være tyngre. Trente veldig lenge, hadde 10 minutter med medisinball, med dribling, og mottak, eller ikke mottak og pasning med medisinball, men dribling med den da. Og så når man da går over til vanlig ball igjen så føles det veldig lett.»

Denne spilleren hadde også jobbet mye med den svake siden sin, utholdenheten, og det han betegnet som å holde ut 90 minutter i kamp.

«Jeg har alltid fått tilbakemeldinger på utholdenhet, at jeg må trene mer... og jeg trente. Jeg har trent ekstremt mye og det føles litt rart å høre at jeg... jeg har liksom spilt på tre lag siden jeg var 10 år, og trente 10 ganger i uka, så jeg vet ikke, det vil seg bare ikke, at jeg holdt 90.»

For denne spilleren har dette vært et stort fokus opp gjennom, han har alltid slitt med at hans nærmeste kompiser som han har spilt sammen med har vært «lett-trent» og at han aldri klarte å komme opp på deres nivå i forhold til utholdenhet. Han forteller om episoder hvor han fikk beskjed om å gå ned i vekt, for at dette kunne ha noe å si for utholdenheten

«Det endte opp med at man fikk beskjed om å gå ned i vekt, eller gjøre sånne ting, og da gadd jeg ikke til slutt (...) Jeg gikk på lavcarbo og alle mulig sånne ting, og gikk ned 16 kilo på 3 måneder liksom, og trente... hadde 24 4minuttere i måneden, så det var helt sinnssyke tilstander, men da blir man jo... jeg ble ikke noe god fotballspiller.»

Intervjusubjekt nummer 1 fortalte at han alltid har vært opptatt av å perfektionere seg, han jobber helst med svakhetene for seg selv, og det har han alltid gjort. Svakhetene hans er at når han begynner å gjøre feil i kamp så baller det ofte på seg, og han kommer ikke ut av en dårlig trend. Han forteller at den svake siden da vil være at han dribler for mye, og at det skjer ofte om han har en dårlig kamp. Hans sterke side er at han er flink til å se løsninger og sette opp medspillerne i gode posisjoner. Når han jobber med de svake sidene sine setter han ofte opp forskjellige løyper med kjegler, og driver med prikksentring, og skyting fra forskjellige vinkler og avstander.

«Man passer jo på når man spiller på trening at man forsøker å gjøre de svake sidene sine bedre, men det blir mer jobbing med det når man er alene eventuelt

(...) fordi jeg liker å gjøre ting for meg selv, jeg har alltid vært litt sånn at jeg er litt perfektjonist på slike ting, så da vil jeg gjerne gjøre det for meg selv.»

Dette intervjusubjektet forteller også at de får 20-30 min på slutten av treningen til å jobbe med de sterke sidene sine, treneren deres er veldig opptatt av det. Her velger han å trene på pasninger, lange pasninger, og innlegg. Denne spilleren tar ofte dødballer for laget sitt, så dette er ansett som å være noen av hans styrker.

Intervjusubjekt nummer 3 blir litt satt ut på spørsmål om hva som er hans sterke og svake sider som fotballspiller. Han tenker lenge, før han spør hva jeg mener med sterke sider. På denne måten virker han usikker. Han forteller etter hvert at hans sterke sider er at han er teknisk bra, har et bra skudd, og er venstrebenet. De svake sidene kommer mye raskere ut, og han forteller at den største svakheten hans er at han er litt treig, og han supplerer på med at han kunne vært bedre på defensiv jobbing. Også her er han relativt vag i ordbruken, siden han bruker «litt» og «kunne vært bedre» når det kommer til beskrivelse av svakhetene. Denne spilleren jobber veldig mye på de sterke sidene sine, spesielt skudd.

«Jeg øver på avslutninger utenom det vi har med laget, så det blir jo utenom da.»

På spørsmål om han alltid har gjort det, er svaret et kontant ja. I forhold til å jobbe med svakhetene sine som er spesielt hurtigheten, sier han at det er vanskelig å gjøre noe med, men at han gjør det han kan.

Intervjusubjekt nummer 4 oppleves som relativt reflektert i forhold til sterke og svake sider, og velger å bruke en helhet kontra enkeltdeler som for eksempel teknikk når han skal beskrive styrker og svakheter. Hans styrker er at han har en god fotballforståelse, at den er godt utviklet, det at han kjenner igjen mange situasjoner og kan bruke dette til sin fordel. I bunn ligger det et godt basisgrunnlag, men det er fotballforståelsen som er hans hovedstyrke.

«Fotballforståelsen føler jeg er godt utviklet, jeg har vært med i mange år og kjenner igjen mange situasjoner, det er noe jeg har brukt bevisst de siste årene i og med at de fleste begynner å ta meg igjen litt fysisk og sånn, så da har jeg jobbet med det de siste årene.»

Denne spillerens svake sider er at han kunne vært mer ego, og skutt litt mer enn hva han har sentret. Han forteller at om han hadde vært mer ego så hadde han sannsynligvis kommet lenger, men at samtidig gir det han en tilfredsstillende å spille pasninger. Den andre svakheten som han nevner opp er at venstrebeinet kunne vært bedre, han bruker det bare når han må.

Han har jobbet veldig bevisst med de sterke sidene sine de siste årene, på trening.

«Ja, de sterke sidene har jeg jobbet med ganske så bevisst de siste årene, for jeg har stort sett vært eldst på laget, - hvert år. Så det går en sånn liten jævel i meg i at jeg skal fortsatt vise at fotball består av noe annet enn akkurat det fysiske. Når jeg vet at de fleste i utgangspunktet er hurtigere enn meg, så kan jeg fortsatt ha en fordel ved at jeg er bedre forberedt og klarere i toppen.»

Han forteller at han har jobbet med de svake sidene sine, men at han har valgt å ikke bruke så mye energi på akkurat det. Folk kommer ofte bort til han og sier at han skulle skutt mer, og at de stadig maser på han, men at han ikke bryr seg om det. Han jobber heller med de sterke sidene sine i stedet for å fokusere på de svake. Dette fordi han mener det er slik en begrensning å henge med i seg selv når man blir eldre, i tillegg til at han har mye større tro på å dyrke det som er bra.

«Det er mye mer naturlig å jobbe med det som jeg er god på, enn at jeg absolutt skal utvikle det venstrebeinet mitt i en alder av 35-36, det ligger litt i min natur.»

Han forteller likevel at dette har endret seg fra da han var yngre, selv om det også da var mer fokus på å jobbe med de sterke sidene sine. Han trekker frem trenerne han har hatt, og at de har vært opptatt av å heller jobbe med styrkene kontra svakhetene.

Intervjusubjekt nummer 5 sine sterke sider er at han er rolig med ball, bruker å være godt orientert, har en god høyrefot, og har en god løpskapasitet. Hans svake sider er at han ikke er noe spesielt glad i duellspill, og kan være litt ineffektiv i spillestilen.

«Jeg utfordrer veldig lite i forhold til hva jeg kan gjøre, noen ganger kan jeg bli sett på som at jeg bare flytter ballen uten at jeg har noen effektivitet i spillet.»

Han jobber veldig mye med de sterke sidene sine, dette gjør han gjennom å fokusere på styrkene på trening, ved for eksempel å få opp blikket i forskjellige øvelser. For han er det viktig å jobbe med styrkene, og han mener at en aldri kan bli god nok på noe, så det

er like viktig å jobbe med styrkene som det er å jobbe med svakhetene. I forhold til de svake sidene sine så jobber han med å bli mer effektiv i spillet, men i forhold til det å gå i dueller jobber han mer mentalt. Han forteller at det å gå i dueller er mer psykisk enn noe annet, men at han jobber med det. Han forsøker å bli litt tøffere i hodet, og ikke være redd for å få seg en smell.

«Det er jo noe så enkelt som bare å begynne å gå i dueller egentlig, og ikke å trekke seg.. ikke være redd... Jeg vet ikke helt hvordan man får jobbet sånn akkurat spesifikt med det på treningsfeltet, men det er noe man må jobbe psykisk med.»

Intervjusubjekt nummer 6 trekker frem sterke sider som hurtighet, utholdenhet og at han er god til å passere spillere. Svakhetene hans mener han er avslutningsteknikk, orienteringsevne, og litt på det mentale, at han kan glemme seg bort hvis han ikke har selvtilliten eller godfølelsen. Han forteller at han nok er flinkere til å trene på de sterke sidene sine enn de svake, de sterke trener han på et par ganger i uken etter trening. Denne spilleren trekker frem det mentale som en stor del av hvordan han er som spiller, han mener at å ha selvtillit er det aller viktigste for en fotballspiller.

«Å ha selvtilliten er det viktigste, at du vet du går forbi. Hvis du tviler litt, så mislykkes du oftere, og det er den... jeg må få trent litt på det nå for jeg føler at jeg ikke er der jeg skal være nå...»

I forhold til at det mentale er hans svakhet, trekker han frem at hvis han har scoret eller gjort noe bra i starten av kampen spiller han ofte bra deretter, han tørr å utfordre, ber om ballen, og tenker mindre konsekvenser. Men han forteller om en tendens han har til å tenke for mye konsekvenser, og det kommer ofte om han har manglende selvtillit.

«Det aller viktigste for meg er å få godfølelsen, på alt. Hvis du scorer et mål tidlig da, i kamp, da føler jeg at... Da spiller jeg garantert en god kamp. Det er det jeg mener med svakhet og.. jeg er jo ikke noe bedre fotballspiller etter jeg har scoret egentlig, for jeg er jo samme fotballspiller. Men jeg føler at da ber jeg om ballen hele tiden, utfordrer, tenker mindre konsekvenser for da har jeg allerede gjort noe bra. Jeg har nok en tendens til å tenke for mye konsekvenser, hvis jeg bommer nå, hvis jeg får ballen der så kan jeg miste den... Det kommer særlig når jeg har manglende selvtillit.»

Denne spilleren forteller at han har trent på de svake sidene sine opp igjennom årene, men kanskje ikke så mye som det han burde. Han trekker er inn komfortsonen som en faktor som har hindret ham i forhold til dette. At det er morsommere å gjøre noe en god

på enn å stå å gjøre noe en ikke er god på, å mislykkes. Han velger heller å stå på et eget mål å trene på avslutninger enn å stå sammen med fire andre, han ønsker heller å prøve og feile litt for seg selv.

4.2.2 Eksponering av svake sider

I forhold til eksponering av svake sider var fire av intervjusubjektene klare på at det var slik det var i fotball. En må tåle å gjøre feil, fordi det skjer med alle. Disse fire sa alle at om de gjorde feil på trening og kamp så forsøkte man å gjøre det bedre neste gang i samme situasjon. Man jobbet heller med det som best man kunne, for å gjøre det beste ut av en dårlig situasjon.

«Det blir jo ofte det, det har jeg ikke noe imot eller blir sur for, det er sånn det er både i trening og kamp.»

Videre er det en konsensus blant disse spillerne at det ikke er gøy å gjøre feil, og at andre ser det. Dette kan gi utslag i at de ikke ber om ballen like mye, detter litt ut, og ikke er helt med. Intervjusubjekt nummer 5 forteller at det går litt på stoltheten, at han aldri ønsker å være dårlig i noe, så når det kommer tydelig frem at han har en svakhet, så går det litt på stoltheten hans. Intervjusubjekt nummer 4 at dette har forandret seg oppgjennom årene. Når han var yngre og gjorde feil ville han som nevnt ha ønsket å hoppe i en brønn hvis feilen førte til noe ille. Samtidig hadde han når han var yngre en større tendens til å snakke dårlig til seg selv, og grave seg selv ned med «den lille indre stemmen». Nå, fordi fotballen ikke er en like stor del av livet hans lenger og han har andre bein å stå på i tillegg, velger han å se på treninger som en fin økt, uansett hva som måtte skje. Han klarer å flytte fokus raskere etter feil og eksponering av svakheter. Om unggutta går forbi han fordi han ikke holder tempo lenger, velger han å se på det som at han får god trening og unggutta får god selvtillit. Denne spilleren forteller også at han var født med et talent, og at det har vært lite snakk om hans negative sider, han har heller fått mye skryt. To av spillerne drar frem at de vet om svakhetene sine, og det vet også dem som ser dem spille. Intervjusubjekt nummer 5 beskriver det slik:

«Det er ikke noe gøy det, men samtidig så er det noe man venner seg til, det er jo ikke noen hemmelighet for meg, eller noen andre hva mine svakheter er.»

Disse to spillerne forteller at siden de vet hva de svake sidene deres er, er det viktigste for dem å jobbe så best de kan med dem. Intervjusubjekt nummer 3 sier at så lenge han

får gjort sitt beste så er det ikke mye mer han får gjort. Intervjusubjekt nummer 5 sier at han som person ikke synes det er noe farlig å bli tatt i en duell eller spille ineffektivt på trening, som er hans svakheter, og det handler om hvordan han tenker om å bli eksponert i forhold til svakheter.

To av intervjusubjektene like ikke å eksponere sine svake sider for andre. Spiller nummer 2, hvis svakheter er utholdenheten, forteller at når han gang på gang får høre at han fysisk ikke holder mål, så er ikke det noe gøy, og at det aldri vil bli bra nok. Han beskriver en følelse av verdiløshet, og et dilemma i forhold til den spilleren han ønsker å være kontra den spilleren andre oppfatter ham til å være. Når han var ung fikk han diverse talentpriser, og når han da fikk høre at han ikke holdt mål, så var det litt uforenlig, et dilemma, som han tenkte mye på da.

«Man tenker at man ønsker å være... Man har et bilde om hvem man har lyst til å være som fotballspiller... Man har lyst å være den beste, en unik fotballspiller som orker og som gjør ting andre ikke klarer, og det er det folk tror du kan og vet at du kan til tider... Og så gjør man ikke det og så ser man for seg at man skal gå til utlandet, og da om du ikke orker der, så er det bare å glemme liksom. Så det er egentlig det, man er i konflikt mellom det bildet man har på seg selv, og det man ønsker å ha på seg selv, og det som faktisk stemmer eller får tilbakemeldinger om da.»

Videre beskriver han situasjoner på trening hvor han holdt seg unna ballen, følte at han ikke ville involvere seg selv i spiller, og at han i spillet gjemte seg bort. Et eksempel på dette var på en treningsleir på La Manga, hvor de oppholdt seg 14 dager i forbindelse med oppkjøringen. De første 10 dagene slet han, han beskriver det som om han ikke klarte noen ting, touchen satt ikke, scoret ikke mål, mistet ballen, ballen var rett og slett hans verste fiende. Denne tøffe perioden gjorde at han gikk å tenkte på dette og at han mistet selvtillit. Det at han ønsker å gjemme seg bort har blitt mindre og mindre med årene, og han beskriver det som noe positiv med aldringsprosessen.

Intervjusubjekt nummer 6 liker ikke når hans dårlige sider blir eksponert for andre. Han vet ikke hva han skal forklare det med, men han trekker inn flauhet, og mindreverdighetskompleks i ordbruken for å forklare det. Han er svært opptatt av hva andre mener om han, og da er han redd for at andre kanskje ser på han som en dårligere fotballspiller enn før han gjorde feilen, eller at svakheten hans kom til syne. Han forteller at det kan være at han prøver å unngå den situasjonen som var vanskelig neste gang, som for eksempel unngå å møte og be om ballen feilvendt, men heller strekke.

«Det kan jo være hvis jeg har gjort noen feil og ikke ønsker å komme i den situasjonen igjen, at jeg kanskje da velger, kall det en sikker løsning, hvor jeg bare gjemmer meg litt, unngår å få ballen for da å ikke gjøre feil. Det er litt det jeg nevner som kanskje er den største svakheten min og, at jeg når disse svakhetene kommer frem, så blir det til at jeg gjemmer meg litt. Det er jo å unngå å gjøre noe feil fremfor å gjøre noe bra».

Noen ganger når spilleren hadde en dårlig periode, og hadde en dårlig trening så kunne, om ikke ønske å komme seg bort, men ønske at treninga var ferdig. Dette preget han veldig som fotballspiller i denne perioden. Han gikk også rundt i denne perioden å tenke veldig over hva folk syntes, veldig opptatt av spillerbørser, lese kommentarer på kommentarfelter og diskusjonsforum. Han lot seg veldig prege av hva som ble skrevet og sagt om han, og det gikk veldig ut over selvtilliten, noe som førte til at han begynte å tenke veldig konsekvenser i forhold til fotballen.

4.3 Sosiale relasjoner

Under hovedtemaet sosiale relasjoner, gikk man mer inn på det sosiale ved å være fotballspiller, samt utfordringer med dette og hvordan interaksjonen med lagkamerater, trenere, familie og venner oppleves. Spørsmål om hvilke situasjoner de har opplevd som har vært ubehagelige i forhold til lagkamerater, trenere, venner og familie ble også tatt opp.

4.3.1 Ubehagelige situasjoner

Intervjusubjekt nummer 6 skiller seg ut fra de andre fordi han ikke kommer på noen situasjoner som har vært ubehagelige. Han beskriver seg selv som kompetent og flink i sosiale settinger, hvor han er trygg, har selvtillit og er veldig utadvendt. Ellers kan han ikke sette fingeren på spesifikke ubehagelige situasjoner. Det finnes en konsensus blant resten av spillergruppa hvor ubehagelige situasjoner blir koplet opp mot treneren. Intervjusubjekt nummer 1 og 2 beskriver de relasjonelle ferdighetene til tidligere trenere, og kritiserer dem for dette.

«De har jo store problemer i relasjonelle ferdigheter, overfor spillerne da, mener jeg. Man må skjønne at det er forskjell på hvordan man håndterer en 16 åring og en 32 åring, og der har mange av trenerne mye å jobbe med.»

Intervjusubjektene 3 og 4 nevner ubehagelige situasjoner hvor de har blitt satt ut av laget, og plassert på benken uten at de fortjener det, og at de føler seg urettferdig behandlet. Nummer 3 nevner også at dette er et vanskelig spørsmål å svare på.

«Først så blir man sint fordi man mener man er god nok selv.»

Intervjusubjekt nummer 5 mener ikke at han har opplevd noe som går direkte på han, men han har opplevd lagkamerater som er blitt skjelt ut uten noen grunn, og trenere som ble behandlet urettferdig, og at dette oppfattet han som ubehagelig.

4.3.2 Scenarioer

Intervjusubjektene ble gitt ulike scenarioer, som i prestasjonsdelen, hvor de skulle fortelle om følelser, tanker og handlinger i disse gitte scenarioene. Et scenario bestod i at intervjusubjektet får et tåpelig rødt kort, for eksempel prater det på seg. Videre omhandlet et scenario hvordan intervjusubjektene ville taklet å få dårlige kritikker i media. Venner og familie ble dratt inn i et scenario, hvor spørsmålet gikk på hvordan de ville ha reagert om intervjusubjektet hadde invitert dem til å se på kamp, hvorpå intervjusubjektet spilte skikkelig dårlig.

4.3.3 Opplevelse av å få unødvendig rødt kort

«Prate på seg rødt kort er vel noe av det dummeste du gjør, vi har bot system her, om du prater på deg gule kort også er det 100 kroner i bot, du blir straffet for det. samtidig er det teit, da føler du deg nesten dum etterpå.»

Det å svikte og skuffe lagkameratene gikk igjen hos intervjusubjektene når de skulle beskrive hvordan de ville tenkt etter å ha fått et rødt kort. Intervjusubjekt nummer 6 beskriver en følelse av å sette seg selv høyere enn laget og på denne måten ville ha hatt dårlig samvittighet overfor medspillerne. Nummer 1 og 5 beskriver en følelse av dumhet, både overfor lagkamerater og seg selv. Nummer 5 var opptatt av bildet han ga til barna som var å så kampen, fordi han sannsynligvis var et forbilde for dem. Nummer 2 og 4 forteller at de ville ha vært veldig flau, og pinlig berørt, nummer 4 forteller om et ønske om å hoppe ned i et svart hull, slik han har beskrevet i tidligere situasjoner i forhold til prestasjoner. Nummer 2 var opptatt av at lagkameratene nå ville ha et inntrykk av ham som ikke var positivt, så dette ønsket han å rette opp i.

4.3.4. Negativ omtale i media

Intervjusubjektene nummer 1, 2 og 3 beskriver en tankegang rundt temaet, hvor de ikke er så opptatt av hva som står om dem. Dette fordi de beskriver journalister, og de som setter karakterer etter kamper, som ofte ikke helt kompetent og at de derfor ikke blir så påvirket av negativ omtale. Nummer 1 presiserer at det er ikke de som tar ut laget

uansett så det de skriver påvirker ham ikke. Nummer 3 syns ikke det er moro å lese negative ting om seg selv, men om han har spilt en dårlig kamp så vet han det som oftest selv. Nummer 4 har fulgt med på alt som har vært skrevet om han opp igjennom og har brukt det aktivt i forhold til sin utvikling, han har brukt det som motivasjon for å motbevisse kritikerne. Han blir likevel flau der og da, men han bryr seg i veldig kort tid om det, og kommer fort over det. Nummer 5 mener man kan føle seg urettferdig behandlet, og han som nummer 4 kan bruke kritikken som motivasjon for å motbevisse det som blir skrevet om han. Han beskriver likevel en forskjell på det å få kritikker av og til kontra det å få den kontinuerlig. Om han får den om igjen og om igjen kan dette føre til at han blir redd for å gjøre feil, dette fordi da kan kritikkene mot ham igjen komme.

«De første gangene jeg hadde fått kritikk ville jeg nok forsøkt å vist at det ikke var berettiget, hvis det hadde fortsatt så ville jeg nok blitt mer og mer pysete, vært mer og mer redd i spillet.»

Intervjusubjekt nummer 6 var den av spillerne som var mest opptatt av hva andre syntes om han, og kritikker fra media var han derfor svært opptatt av. Han var redd for at hvis han fikk dårlige kritikker så ville andre få et svekket syn på han som fotballspiller. Han nevnte ord som flauhet, skam, og mindreverdigheit når han skulle beskrive hvordan han ville følt det om han leste at han fikk terningkast to på børsen dagen etter kamp. Han har droppet å lese diskusjonsforum og lignende fordi han ønsker å stenge alt dette ute. Familien hans er svært opptatt av hva som står om han, så hvis det står noe om han vet han at de leser dette, og det synes han er vanskelig.

4.3.5 Familie og venner på kamp

Intervjusubjekt nummer 1 tror ikke han ville ha tenkt så mye på det om familie og venner så ham spille en dårlig kamp, han ville heller ha tenkt på laget og hvordan det gikk ut over det. Om det var kompiser som var å så på, så ville det uansett blitt en god stemning om han spilte dårlig, for de ville sannsynligvis vært litt ertende, og det hadde blitt humor ut av det. Nummer 2 følte det litt annerledes, og han husket tilbake til tidligere år hvor han ville følt seg usikker og sårbar om han presterte dårlig. Han kom fra en familie hvor de er ekstremt idrettsinteresserte, og det var hele tiden forventinger til ham, så om familien spesielt kom å så på og han spilte dårlig, ville dette ikke vært noe særlig. Nummer 3 bryr seg også mest om det er familie som ser ham dårlig, dette

fordi han ønsker å vise hva han kan, - til dem, og det er litt flaut om han spiller dårlig. Han mener likevel ikke dette påvirker han så mye, fordi de skjønner at han ikke kan spille bra hver gang. Nummer 4 er glad for at familien og venner ser på uansett, for når han da kommer hjem, så skjønner de hvordan han har det, og han blir støttet uansett. Det verste scenarioet for ham vil være at de ikke sier noe etter kampen, men hvis de sier noe så blir situasjonen automatisk bedre. Nummer 5 vil være ekstremt skuffet over prestasjonen om han spiller dårlig når familien er der. Han mener fallhøyden blir større enn vanlig, fordi han har mer lyst å spille bra om familien er å ser på kontra noen tilfeldige. Han vil være nedbrutt og trist etter en dårlig kamp, men han vet at familien og kompisene støtter ham uansett og dømmer han ikke.

«Man er ikke veldig fornøyd etter å ha gjort en dårlig kamp. Man har jo veldig lyst å imponere og vise seg frem, i alle fall når familie kommer å ser på, så man vil nok være ekstremt skuffet. Skuffet over prestasjonen og at du ikke klarer å overbevise og spille bedre når det er familien som er kommet for å se på. Du vil veldig gjerne vise deg frem, så fallhøyden blir jo stor. Eller stor og stor... den blir jo ikke større, men man føler nok at man har mer lyst å være god når man inviterer familie og det er mange som kommer for å se på deg. Så man vil nok være mer skuffet enn hvis det hadde vært flere tilfeldige som hadde vært å sett på.»

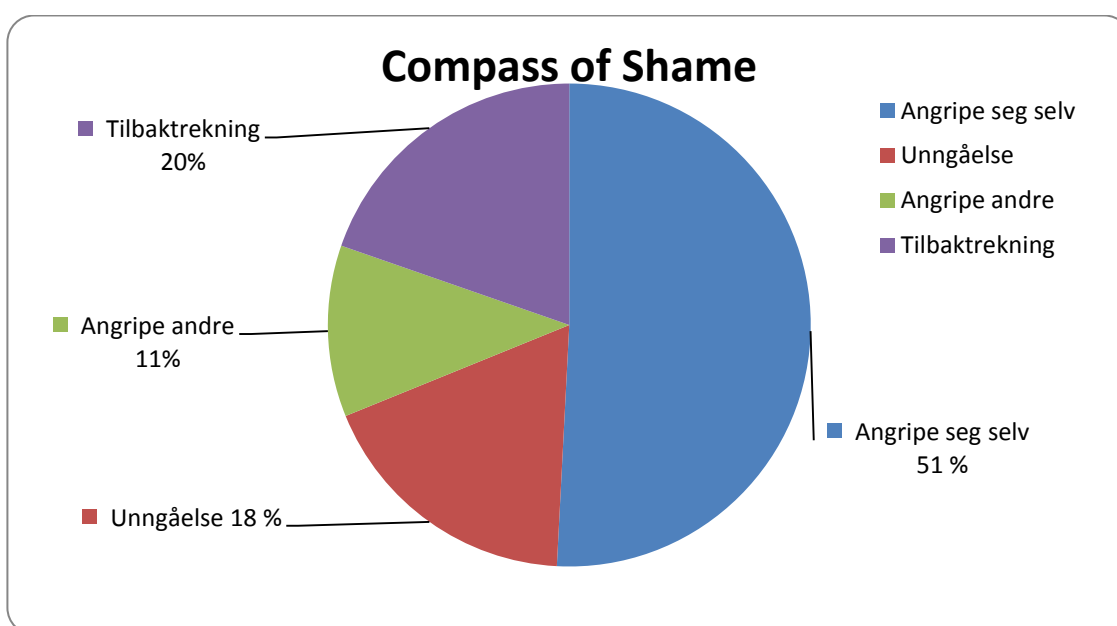
Nummer 6 er den eneste som sier at han synes det er ille når kompis er å ser på og han spiller dårlig. Om det er barndomskompiser, eller noen han har gått på skole med som skal se han spille, er han opptatt av at de skal se hvor god fotballspiller han har blitt. Om han da ikke spiller bra, føler han at kan ha mistet anseelse hos dem, og ønsker å rette opp det bildet ved å forteller dem at dette var dårlig, og ikke normalnivå hos han.

4.4 The Compass of Shame

Når jeg nå har sett på hvordan de tre hovedtemaene kan koples opp mot svarene fra intervjusubjektene, vil jeg nå presentere resultater som kan koples opp mot deres måte å reagere på disse potensielt skamfulle situasjonene. Dette vil jeg som i teoridelen gjøre gjennom The Compass of Shame.

I denne delen har jeg valgt å se nærmere på sitatene som kan koples direkte opp mot The Compass of Shame. Sitatene er delt inn i de fire hovedkategoriene i COS; *angripe seg selv, unngåelse, angripe andre, og tilbaketrekning.*

Alle fire kategoriene i kompasset ble i følge spillerne brukt, men til en viss grad, som Nathanson (1992) var inne på. Det var likevel noen av kategoriene som ble trukket hyppigere frem av de forskjellige spillerne, men hvilke disse var, varierte. En kategori ble derimot trukket frem oftere enn de tre andre, og som eneste kategori var alle spillerne innom den. Dette var kategorien *angripe seg selv*. Kategorien som spillerne færrest ganger var innom var kategorien *angripe andre*. Dette stemmer bra med Nathansons forklaring om at denne kategorien oftest blir brukt når ingen av de tre andre kategoriene er tilfredsstillende (Nathanson 1992). Følgende tabell viser en oversikt over hvor mange ganger de fire mestringsmekanismene ble tatt opp av spillerne.

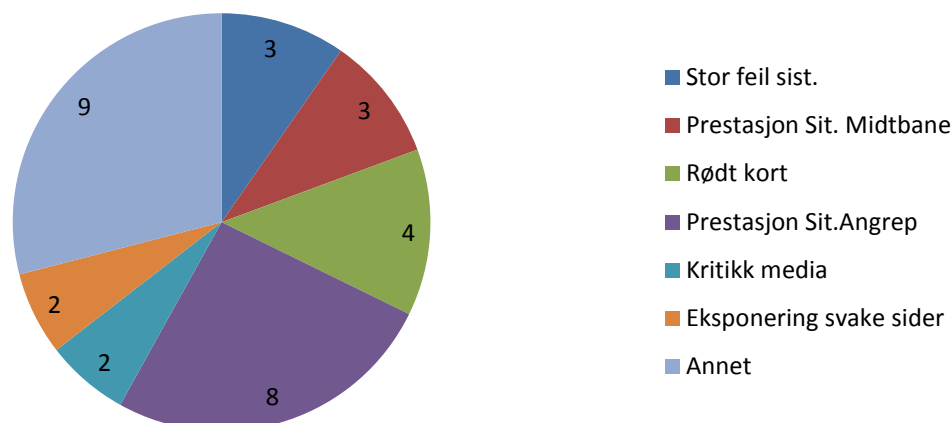


Figur 1 Prosentvis beskrivelse av fordelingen av svarene koplet mot COS

4.4.1 Angripe seg selv

Under denne kategorien blir det presentert sitater som direkte kan koples opp mot mestringsmekanismen angripe seg selv. Den mestringsmekanismen som, som nevnt tidligere, ble brukt hyppigst av intervjusubjektene. Følgende er et diagram som viser i hvilke situasjoner i intervjuet intervjusubjektene søkte mot denne mekanismen.

Angripe seg selv



Figur 2 Beskrivelse av i hvilke situasjoner spillerne søkte til Angripe seg selv

Intervjusubjekt nummer 1 trakk i fire forskjellige tilfeller frem følelser og handlinger som kan knyttes direkte opp mot kategorien. Første gang han kom inn på en slik mestringsmekanisme var i forhold til spørsmål om når han sist hadde gjort en stor feil på banen. Feilen han trakk frem var flere unødvendige balltap som i hans øyne gjorde det vanskeligere for medspillerne sine. Her trakk han frem at han ble irritert på seg selv, og at han skjønnte at han kunne bli satt ut av laget til neste kamp. Det å bli irritert på seg selv kan koples opp mot Nathansons (1992) tanker om at personer som bruker mekanismen, erkjenner opplevelsen som negativ, - i dette tilfellet gjorde spilleren en stor feil på fotballbanen og var klar over det selv. Han godtar skammens melding som valid, og går fra der til å flytte sinne inn mot seg selv fordi han feilet i oppgaven han var satt til. Dette intervjusubjektet trakk i to ulike situasjoner frem opplevelsen av å føle seg dum etter å ha gjort en feil eller noen han mente var uforenelig med hvordan en spiller skal oppføre seg. Blant disse situasjonene var et tenkt scenario hvor spilleren fikk rødt kort.

«Å prate på seg rødt kort er vel noe av det dummeste du gjør, (...) samtidig er det et teit, da føler du deg nesten dum etterpå, tror jeg i alle fall.»

Det å føle seg dum kan koples direkte opp mot den kognitive fasen av skam hvor hendelser som går på personlig størrelse, styrke, evne og ferdighet blir satt i fokus. Dette kan være; jeg er svak, inkompetent, dum (Nathanson, 1992, s. 317).

Intervjusubjekt nummer 2 var den som lente seg mest mot denne kategorien, da han trakk frem denne mestringsmekanismen mye hyppigere enn de andre intervjusubjektene. I alle tre scenarioene som ble portrettert beskrev han følelser og handlinger som kan koples opp mot denne mestringsmekanismen. Et eksempel er i prestasjonsscenario nummer 1 hvor spilleren ville valgt å skyte selv, samt bomme fra skrå vinkel, i stedet for å sentre til en lagkamerat i bedre posisjon. Her trekker han frem det at han setter seg selv foran laget. I en sånn setting vil han føle seg alene, og tenke at han viser et bilde av seg selv som er negativt. Dette vil sannsynligvis gå på det å føle seg udugelig og at han har mislykkes i den oppgaven han er satt til, blant annet ved å hjelpe laget med å score mål. I prestasjonssituasjon nummer 3 kommer intervjusubjektet alene med keeper, men bommer. Laget hans taper med ett mål. Intervjusubjekt nummer 2 beskriver også i denne situasjonen en opplevelse av mislykkethet, at han føler seg litt mislykket. På spørsmål om hva han føler for å gjøre rett etter en slik situasjon er svaret at da føler han bare for å få en ny sjanse. Her kan mislykkethet knyttes direkte opp mot skamreaksjonen å angripe seg selv.

Intervjusubjekt nummer 2 bruker ordet mislykket om to forskjellige situasjoner i løpet av intervjuet. Den andre situasjonen han bruker ordet mislykket rundt er i forhold til spørsmålet om når de gjorde en stor feil sist. Denne situasjonen er nevnt tidligere og skjedde for flere år siden og omhandlet et selvmål i en aldersbestemt landskamp. Samtidig beskriver han situasjonen detaljert og det virker som har hatt en solid påvirkning på intervjusubjektet ut fra hvordan han uttrykker seg. Situasjonen var at han skulle stå på første stolpe på en corner i det 91 minutt, hvor laget hans ledet 1-0. Ballen kommer mot han, glir av foten og går i eget mål. Følelsene han beskriver etter denne situasjonen er skuffelse, mislykkethet, og at han hadde ødelagt for laget. I det situasjonen skjedde ønsket han å komme seg bort, gjemme seg, løpe vekk. Han var stenansikt til kampen var avsluttet, men da treneren kom til han etter kampslutt og tok armene rundt han, da knakk han sammen. Videre ble han veldig var på lagkompiser, blikk, og slike ting. Selv om han ikke har gjort en slik feil siden, er han fortsatt redd for opplevelsen, han kaller det katastrofetenkning, hvor han merker at det kommer til å skje uansett hva han gjør. Han runder av praten rundt denne situasjonen med å fortelle at han følte seg rimelig mislykket. I denne situasjonen trekker han inn både mekanismen angripe seg selv ved at han føler seg mislykket, samt mekanismen tilbaketrekning i forhold til at han hadde ønske om å komme seg bort, og gjemme seg.

« (...) Jeg følte meg ganske mislykket i akkurat det øyeblikket.»

Etter at denne spilleren tok steget opp til en Tippeligaklubb som tenåring beskriver han en følelse av verdiløshet på bakgrunn av kommentarer fra etablerte spillere på laget. Disse kommentarene gikk på hans fysikk, noe som er beskrevet tidligere, og som han beskriver som hans største svakhet.

«Da føler jeg at... siden jeg har hørt dette hver eneste uke siden jeg var 13 så føler jeg at dette er noe som aldri vil bli bra nok.. man føler seg litt verdiløs egentlig.. eller ikke verdiløs det blir feil å si, men at man har litt vanskelighet for å nå opp på det nivået.»

I forhold til denne situasjonen, og det å komme som ny til en toppklubb forteller han om følelsen av at profilerte spillere ikke engang kunne navnet hans etter at han hadde vært 6 måneder i klubben. Han beskriver deretter at han «ikke følte seg så stor». Dette trakk han inn rundt spørsmålet om det var noe som han trodde hadde hindret han i forhold til hans utvikling som fotballspiller.

Da intervjuobjektet fikk spørsmål om følelser rundt det å få et tåpelig rødt kort trekker han inn det å angripe seg selv i den forstand at han hadde ville blitt flau og pinlig berørt.

«Ja.. nå hadde jo det aldri skjedd, men hvis jeg hadde gjort det så hadde det vært svært pinlig, svært pinlig berørt, flaut.»

Intervjuobjekt nummer 3 trekker i likhet med intervjuobjekt nummer 2 frem denne retningen av mestringsmekanisme når han får spørsmål om hvordan han ville ha reagert i de 3 portrettede scenarioene. I det første scenarioet forteller han om en oppgitthet over seg selv fordi han ikke sentret til medspilleren slik at han fikk scoret. I scenario nummer 2 reagerer han først med latter og at dette var en helt tåpelig situasjon, deretter beskriver han hvordan han ville følt seg om han hadde opplevd scenarioet. Han forteller at han ville følt at han hadde ødelagt for lagkameraten, samtidig som han hadde følt seg veldig dum.

«Hvis det hadde blitt mål og at han kunne scoret, og så blir det dømt offside på at jeg skal prøve å stjele målet... jeg burde jo ikke tatt ballen i det hele tatt, og når det i tillegg er offside, så er det jo helt på trynet egentlig.»

«Nei da hadde jeg følt meg jævlig dum trur jeg.»

I scenario nummer 3 som gikk ut på å bomme alene med keeper, hvorpå laget taper 1-0, beskriver han et sinne mot seg selv fordi han ikke klarte å score. Han ville også gått til lagkameratene og unnskyldt seg og sagt at den burde sitte. Intervjusubjekt nummer 3 beskriver også en følelse av flauhet om han har invitert familie og venner på kamp og så spiller han dårlig, dette fordi om de kommer å ser på, spesielt familie, ønsker han å vise hva han kan til dem.

Intervjusubjekt nummer 4 er den spilleren som beskriver en bruk av denne mestringsmekanismen minst. Bare i 3 tilfeller beskriver han tanker og handlinger koplet opp mot denne. Han beskriver og sammenligner hvordan han ville reagert i dag hvis han hadde gjort en stor feil i kamp, kontra hvordan han ville reagert når han var yngre. Dette er noe som går igjen i hele intervjuet, hvor han forteller om hvordan forskjellen er på det mentale hos en fotballspiller fra han er ung og uerfaren til når han blir eldre og erfaren. I hvert fall slik han opplever det.

«Og så tar man det,- antageligvis mer med seg når man er yngre enn når man er eldre. For det preger deg og du liksom.. kan kanskje ha en tendens til å grave deg litt ned ved å snakke feil til deg selv, den lille indre stemmen. Den er jo ganske vesentlig. Så det, det har jeg lært meg.»

Også intervjusubjekt nummer 4 trekker frem flauhet når han skal beskrive hvordan det ville vært å få et tåpelig rødt kort. Han forteller at det har skjedd ham, og da satt han i garderoben og følte seg veldig flau etterpå, men at det hjalp når medspillerne kom å klappet han på skulderen. Flauhet er også noe han trekker frem i forbindelse med at hans svakheter og feil blir eksponert for andre.

«Nei det er jo ganske sånn synlig fotballen nå, vi har jo videoanalyser nå blant annet. det er jo stort sett til internt bruk, men da sitter man jo med lagkameratene, så det er jo situasjoner hvor man gjør feil, og det blir veldig synlig, men jeg velger liksom å tro at det er... at det er jo noe å lære av det og. Så jeg er ikke... det bryr meg i veldig kort tid. Man akkurat litt sånn flau der og da, men så... så kommer man seg videre liksom, du kan lære av det..»

Intervjusubjekt nummer 5 trekker kun frem denne mestringsmekanismen i et av de tre portretterte scenarioene, det er scenario nummer 1 hvor spilleren blir brutt på tur frem i banen og det ender med scoring imot. Her beskriver han en følelse av å ha ødelagt for laget, og at han bidrar negativt til at laget taper. I forhold til eksponering av svake sider trekker han frem stolthet, og hvor viktig den er for han. Han ønsker ikke å være dårlig i

noe, og når hans svake sider da blir eksponert fordi han for eksempel gjør en feil på banen så går det veldig på hans stolthet og at han føler seg dårlig i forhold til feilen han gjør. Som eneste av intervjusubjektene trekker han frem denne mestringsmekanismen når det kommer til det å skulle tape en konkurranse med en annen spiller om plass på laget. Dette i forhold til en oppgitthet og følelse av ikke å være god nok.

«Det er jo surt da... altså.. det man føler er jo.. ikke en oppgitthet men... man føler at man ikke strekker helt til, at man ikke er god nok rett og slett, det gjør man. Det er jo om å gjøre å snu det til noe positivt, kanskje lære av personen som er bedre enn deg, følge med på hva han gjør som du ikke gjør.»

I forhold til at familie og venner er å ser på når han spiller vil han være ekstremt skuffet over prestasjonen om han spiller dårlig når familien er der. Han vil være nedbrutt og trist etter en dårlig kamp, og dette kan koples opp mot at han ikke ønsker å mislykkes som igjen kan koples mot skam.

«Man er ikke veldig fornøyd etter å ha gjort en dårlig kamp. Man har jo veldig lyst å imponere og vise seg frem, i alle fall når familie kommer å ser på, så man vil nok være ekstremt skuffet.(...) Så man vil nok være mer skuffet enn hvis det hadde vært flere tilfeldige som hadde vært å sett på.»

Som også de andre intervjusubjektene trekker intervjusubjekt nummer 5 frem det å angripe seg selv etter å ha fått et tåpelig rødt kort. Han forteller at han ville følt seg ganske dum om han fikk et slikt rødt kort, og sittet med en følelse av at han hadde sviktet lagkameratene sine siden han dro på seg dette kortet. Som en av to spillere forteller han at han selv har opplevd å bli dratt inn i en situasjon i kampens hete hvor han har gjort noe han angret på og ikke mente. I denne situasjonen dyttet han til en motspiller. Etter denne situasjonen følte han seg veldig dum.

«Jeg tenkte jo at det var ufattelig umodent, unødvendig, det skal jo ikke skje, man skal jo ikke la seg selv fyre opp sånn.. på grunn av... bagateller, men det er litt adrenalin og litt kampens hete så er det ting som kan skje, men man føler seg veldig dum, det gjør man.»

Intervjusubjekt nummer 6 trekker frem mestringsmekanismen i to av de tre portrettede prestasjonsscenarioene. I scenario nummer 1 hvor han kunne sentret til medspiller i stedet for å skyte selv, ville han ha hatt dårlig samvittighet fordi han hadde følt at han satt seg selv høyere enn laget, og hatt en litt ekkel følelse på det. I scenario nummer 3 hvor han bommet alene med keeper og laget tapte med et mål hadde han gått rundt og

tenkt mye på hva annerledes han kunne gjort, og om han bare hadde gjort det så ville resultatet vært et annet. I forhold til når hans svake sider blir eksponert for andre, er denne spilleren den som er mest obs på det, og forteller klart og tydelig at dette er noe av det verste han vet.

«Nei det liker jeg ikke. jeg vet ikke hva jeg skal forklare det med, det er jo ikke flauhet, det er det jo ikke men... det er ikke noe jeg.. det er ikke mindreverdigheitskomplekset heller, det er jo ikke det det går på men.. det var et vanskelig spørsmål å si akkurat hva jeg føler da..»

Det med at hans svake sider blir eksponert for andre, kan koples opp mot når en får dårlige karakterer på børsen i avisen for eksempel etter en kamp. Også slike situasjoner misliker denne spilleren, og han prøver bevisst å unngå å oppleve slike følelser ved å ikke lese om seg selv i aviser, forum og lignende.

«Flauhet... skam.. det høres kanskje feil ut for det er liksom ikke.. ikke skam... ikke mindreverdighet men.. det er ikke noe god følelse i det hele tatt.»

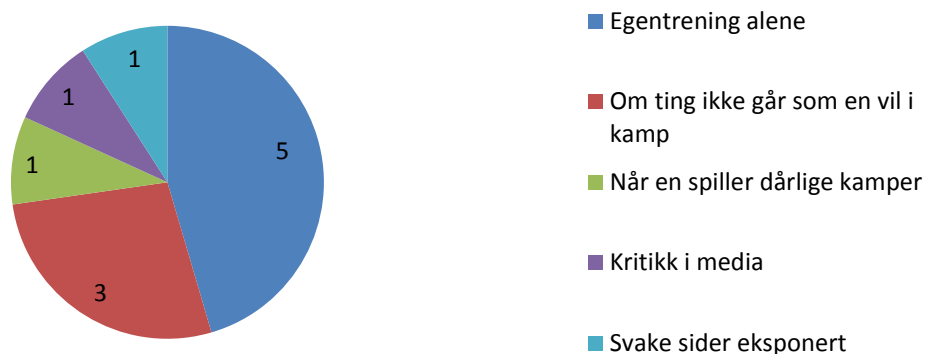
Nummer 6 er som nevnt tidligere den eneste som sier at han synes det er ille når kompis er å ser på og han spiller dårlig. Om han da ikke spiller bra, føler han at kan ha mistet anseelse hos dem, og ønsker å rette opp det bildet ved å forteller dem at dette var dårlig, og ikke normalnivå hos han.

Kort oppsummert var kategorien *angripe seg selv* den mestringsmekanismen som intervjusubjektene oftest søkte til i forhold til de fire kategoriene. Det var også likheter rundt hvilke situasjoner de søkte til denne kategorien, og spesielt i de tre prestasjonsscenarioene, samt scenarioet hvor de får et tåpelig rødt kort, søkte intervjusubjektene til denne mestringsmekanismen.

4.4.2 Unngåelse

Slik som i de foregående temaene vil jeg rekke frem sitater og temaer som kan koples opp mot COS og mestringsmekanismen unngåelse. Følgende er et diagram som viser i hvilke aspekter intervjusubjektene kom inn på denne mekanismen.

Unngåelse



Figur 3 Beskrivelse av hvilke situasjoner spillerne søkte til Unngåelse

Intervjusubjekt nummer 1 trekker frem denne mestringsmekanismen en gang i løpet av intervjuet, dette gjør han i forbindelse med egentrening, og at han liker å gjøre det for seg selv. Her kan han prøve og feile litt for seg selv.

«Jeg er litt sånn at, jeg liker å gjøre ting for meg selv, jeg har alltid vært litt sånn at jeg er litt perfeksjonist på slike ting så da vil jeg gjøre det for meg selv.»

Intervjusubjekt nummer 2, som brukte den foregående kategorien mest av alle intervjusubjektene, trekker som en av tre ikke direkte frem kategorien unngåelse som en mestringsmekanisme i løpet av intervjuet. De to andre som ikke trekker frem denne mekanismen direkte i løpet av intervjuet er intervjusubjekt nummer 3 og intervjusubjekt nummer 4.

Intervjusubjekt nummer 5 forteller som nevnt om en følelse av å bli demotivert, og mer pysete hvis han skulle få gjentakende kritikk for eksempel i media. Dette vil i hans øyne føre til at han vil vegre seg litt når han først spiller, og at han vil være redd for å gjøre feil, og for å spille dårlig. Han vil vegre seg i ulike situasjoner i kamp som kan virke faretruende i den forstand at det er mulighet for å mislykkes i dem, og dermed heller forsøke å unngå dem.

«De første gangene jeg hadde fått kritikk ville jeg nok forsøkt å vist at det ikke var berettiget, hvis det hadde fortsatt så ville jeg nok blitt mer og mer pysete, vært mer og mer redd i spillet.»

Intervjusubjekt nummer 6 er den spilleren som heller tyngst mot denne kategorien av de 6 intervjusubjektene. Første gang mestringsmekanismen ble et tema var da det ble snakk om konsekvenser av å spille en dårlig kamp, eller være dårlig på trening.

«At det jeg egentlig kan summere det opp med er at når jeg er god så er lysten til å vinne større enn frykten for å tape da, eller redd for å mislykkes, men er motsatt når jeg da.. at jeg er mest opptatt av å ikke mislykkes og kanskje jeg gjemmer meg bort og heller ikke blir involvert da. Men det blir vel det at.. det er det at jeg ikke vil ha dårlige opplevelser som gjør.. når jeg tenker konsekvenser»

Som nevnt tidligere forteller dette intervjusubjektet at han er svært opptatt av å få en god start tidlig i kampen, da dette gjør at han får selvtillit og tørr, og våger mer. I motsetning til dette er følelsen når han har en defensiv tankegang og er redd for å feile, og redd for å tape, da vil han i de fleste tilfeller gjemme seg bort og gjøre seg mindre tilgjengelig for situasjoner som kan føre til feil, eller hvor han mislykkes i oppgaven. Et tema som dukket opp og hvor han skilte seg særlig fra de andre intervjusubjektene var det å trene alene, og i skjul, for ikke å vise sine svake sider til andre.

«Jeg er... jo jeg gjør jo det, men ikke sånn.. ikke så mye som jeg burde tror jeg kanskje, jeg er nok flinkere til å dyrke.. det går kanskje litt på komfortsonen, at det er morsommere å gjøre noe en er god på enn å da stå å gjøre noe en ikke er god på, å mislykkes da. Igjen, det går kanskje litt på at jeg.. som vi snakket om tidligere at jeg kanskje er for opptatt av hva andre synes. At liksom du vil vise at du lykkes i stedet for å, la oss si du er dårlig til å avslutte, så står du og avslutter og bommer og.. sånn, selv om du blir bedre da.»

«Ja, for jeg har et sånn ekstremt vinnerinstinkt og hater å tape. Så mye at jeg at jeg vil liksom mestre alt da, være best på alt egentlig. Som fotballspiller er du ikke best på alt, da er du liksom C. Ronaldo da. Så det er klart det er naturlig at du har svakheter, og det er jo egentlig jeg for all del innforstått med og. Men likevel så liker jeg liksom i alle øvelser som jeg er med i.. så ønsker jeg å være best. Og da kanskje har jeg kanskje skydd litt unna de der hvor jeg ikke er best i stedet for å ville utvikle meg der. (...) Jeg vil så gjerne vinne at det nesten blir sånn at jeg gruer meg litt til å spille det fordi jeg ikke vil tape.»

«Men jeg har nok alltid vært sånn, at jeg har skydd unna der jeg ikke er god.»

«Når jeg i fjor skulle trene avslutninger i (...) så likte jeg heller da å gå på ett eget mål å stå alene å gjøre det, i stedet for å stå og skyte sammen med 4 andre. Så kan jeg heller gå for meg selv og jobbe for meg selv. Jeg føler jeg kan prøve og feile litt da. Så det er litt typisk at jeg går til et annet sted da.»

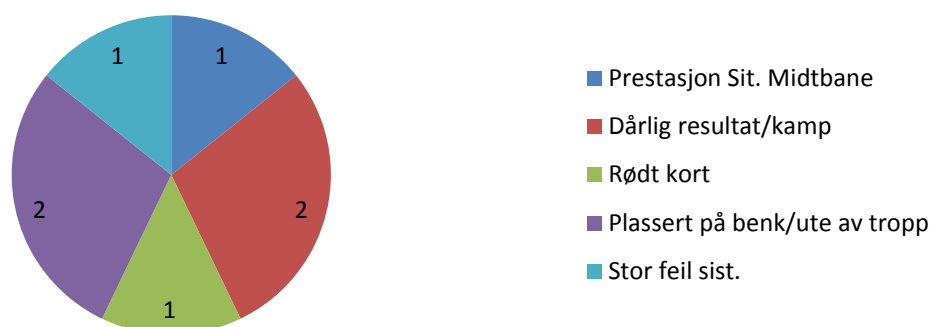
I forhold til at de svake sidene blir eksponert er han også veldig obs på at hvis det er situasjoner i kamp hvor han har mislykkes tidligere, kan han velge å unngå disse situasjonene senere ved å finne alternative løsninger som for eksempel å unngå å møte og be om ballen, men heller strekke for å slippe en slik situasjon på nytt. Intervjusubjekt nummer 6 liker ikke når hans dårlige sider blir eksponert for andre. Han vet ikke hva han skal forklare det med, men han trekker inn flauhet, og mindreverdighetskompleks i ordbruken for å forklare det (som kan koples opp mot mestringsmekanismen angripe seg selv). Han er svært opptatt av hva andre mener om han, og da er han redd for at andre kanskje ser på han som en dårligere fotballspiller enn før han gjorde feilen, eller at svakheten hans kom til syne. På trening kan den samme følelsen oppstå, hvor han har gjort noe feil og ikke ønsker å komme i den situasjonen igjen. Han var også veldig opptatt av kritikker fra media. Han var redd for at hvis han fikk dårlige kritikker så ville andre få et svekket syn på han som fotballspiller. Han nevnte ord som flauhet, skam, og mindreverdighet når han skulle beskrive hvordan han ville følt det om han leste at han fikk terningkast to på børsen dagen etter kamp. Han har droppet å lese diskusjonsforum og lignende fordi han ønsker å stenge alt dette ute. Familien hans er svært opptatt av hva som står om han, så hvis det står noe om han vet han at de leser dette, og det synes han er vanskelig.

«Det kan jo være hvis jeg har gjort noen feil og ikke ønsker å komme i den situasjonen igjen, at jeg kanskje da velger, kall det en sikker løsning, hvor jeg bare gjemmer meg litt, unngår å få ballen for da å ikke gjøre feil. Det er litt det jeg nevner som kanskje er den største svakheten min og, at jeg når disse svakhetene kommer frem, så blir det til at jeg gjemmer meg litt. Det er jo å unngå å gjøre noe feil fremfor å gjøre noe bra».

4.4.3 Angripe andre

Angripe andre var den kategorien som færrest svar kunne koples opp mot. Likevel var alle intervjusubjektene bortsett fra intervjusubjekt nummer 6 inne på denne mestringsmekanismen. Følgende vil en tabell vise i hvilke aspekter intervjusubjektene kom inn på mekanismen angripe andre.

Angripe andre



Figur 4 Beskrivelse av hvilke situasjoner spillerne søkte til Angripe andre

Intervjusubjekt nummer 1 forteller at han sannsynligvis ville blitt sur og forbannet på medspillerne sine om de for eksempel ikke hadde gitt ham beskjed om at han hadde mann i rygg. Dette i forbindelse med prestasjonsscenarioet hvor midtbanespilleren får ballen fra egen midtstopper og vende rett opp i motspiller og blir brutt hvor det ender med mål i mot. Videre forteller han at om de har fått et dårlig resultat eller at han har spilt en dårlig kamp, så kan det gå ut over hans nærmest i tiden etter kampen.

«Det hender det går ut over... hvis mamma eller pappa ringer etterpå, hender det at det koker litt. Du føler kanskje at de stiller et dumt spørsmål, og da hugger du på det.»

Intervjusubjekt nummer 2 forteller om en situasjon hvor han fikk rødt kort, hvorpå han reagert med sinne mot dommeren. Dette sinnet varte ikke lenge, men deretter ble han flau, og følte seg urettferdig behandlet

«Først var jeg bare sint på dommeren. Ja.. og så var jeg sint fordi jeg ble litt flau og fordi jeg følte meg veldig urettferdig behandlet, og så ble det litt sånn på vegne av lagkameratene mine, det var jo en finale i en cup..»

Slik som intervjusubjekt nummer 1 trekker han frem det å skulle snakke med og møte familien etter en dårlig kamp, eller et dårlig resultat. Han forteller at går litt i forsvarsposisjon og venter på at familien skal komme med noen dårlige kommentarer.

«Så kan det jo hende at man ikke klarer å holde, man blir liksom sur, og bare venter på at det skal komme noe dritt.. men som regel så kommer det jo ikke..»

unntatt fra pappa da... (latter) men fra mamma og sånn så gjorde det jo aldri det, hun dreit jo fullstendig i det.»

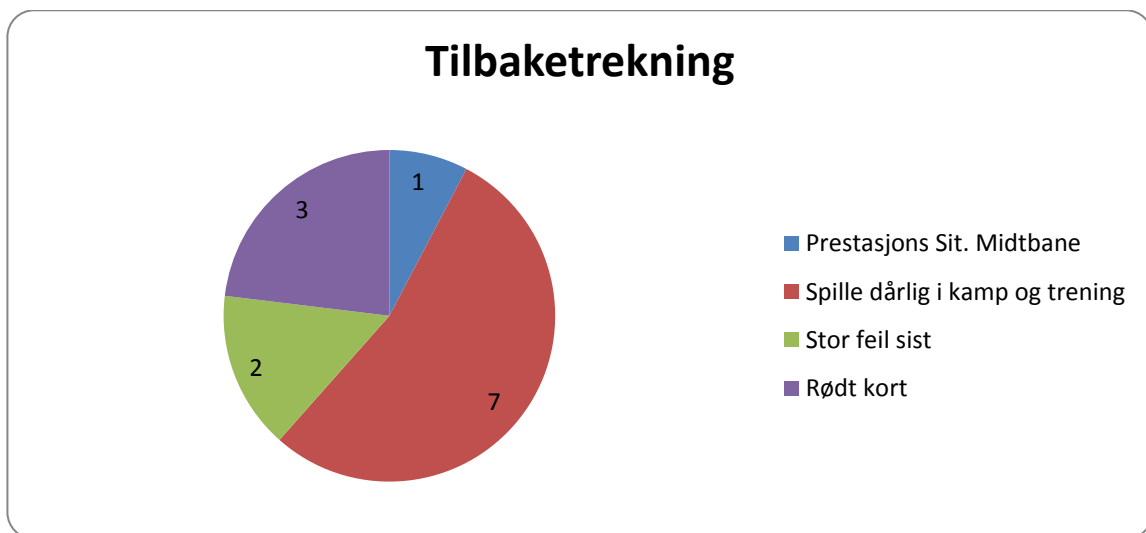
Intervjusubjekt nummer 3 og 4 beskriver, som intervjusubjekt nummer 2, en følelse av å bli urettferdig behandlet og sint. Dette i forhold til å bli satt på benken når de selv mener at de ikke fortjent.

Intervjusubjekt nummer 5 trekker i likhet med intervjusubjekt nummer 2 frem dommeren og at han ble sint på ham i en situasjon hvor han gjorde feil og det endte med mål i mot. Intervjusubjektet mente at han skulle hatt frisparket og at det derfor ikke var hans feil at det ble mål.

«Akkurat i det det skjedde så tenkte jeg at det skulle ikke skjedd, det tenkte jeg, jeg ble forbannet. Jeg følte jo med en gang at det var frispark, men det ble ikke blåst, så jeg ble ganske forbannet. Det ble jeg.»

4.4.4 Tilbaketrekning

Slik som de foregående mekanismene vil jeg også her presentere temaer og sitater som direkte kan koples opp mot COS og mestringsmekanismen tilbaketrekning. Følgende vil et diagram vise i hvilke aspekter intervjusubjektene kom inn på denne mekanismen.



Figur 5 Beskrivelse av hvilke situasjoner spillerne søkte til Tilbaketrekning

Fire av intervjusubjektene var innom denne kategorien i svarene sine, mens intervjusubjektene nummer 3 og 5 ikke var inne direkte på kategorien i det hele tatt. Intervjusubjekt nummer 1 beskriver i to forskjellige tilfeller et ønske om å trekke seg

tilbake, og gjemme seg litt om en har gjort en feil eller føler at en ikke får til det en prøver på. Dette kommer opp i forbindelse med et av de tre portrettede scenarioene hvor spilleren mister ballen på midtbanen og det ender med mål i mot.

«Da vil man vel egentlig grave seg ned da hvis det kommer en goal imot sånn.»

«(...) det hender det blir litt sånn at man graver seg ned fordi man ikke får til (...).»

Intervjusubjekt nummer 2 beskriver en situasjon hvor han gjorde en stor feil, med verst tenkelig resultat – selvmål. Han forteller at med en gang han hadde gjort denne feilen, og innsett det så ønsket han bare å komme seg bort, han ville gjemme seg, løpe vekk.

«Det gikk bra til slutt selvfølgelig, men der og da så ville jeg bare gjemme meg.»

Tankene rett etter den nevnte situasjonen var at nå var alt ille, og at nå ville han bare vekk. Han forteller også om hvordan følelsen av å trekke seg tilbake og gjemme seg har blitt mindre og mindre med årene, men at i starten av karrieren så var det typisk at når en bommet, gjorde noe dumt, mistet ballen flere ganger, eller at touchen ikke satt, så ville han bare gjemme seg eller komme seg bort. Han beskriver også en situasjon på treningsleir på La Manga hvor han ikke hadde noen god opplevelse de første dagene og følte at han ikke fikk til noe. Da reagerte han med å trekke seg tilbake etter han gjorde feil slik at han ikke skulle feile igjen.

«Ja, egentlig. Egentlig. Jeg holdt meg unna ballen, og følte vel egentlig at jeg ikke ville involvere meg selv i spillet og slike ting etter hvert, og det var det jeg ble irritert på da, for det er ikke meg.. sånn rent spill messig gjemte jeg meg bort, og det var ikke sånn at man tenkte på det hele tiden, men man mister litt selvtillit.»

Intervjusubjekt nummer 4 beskriver en følelse av å ønske å komme seg bort etter at han har fått rødt kort for flere år siden. Da han fikk kortet måtte han gå forbi hovedtribunen på tur i garderoben, noe han følte som svært ubehagelig. Han trekker frem det å ville hoppe ned i en brønn to ganger, gangen utenom det røde kortet handler det om å ha gjort en stor feil som førte til noe negativt. Ved to forskjellige tidspunkt trekker han frem følelsen av å få rødt kort, den ene gangen beskriver han et ønske om da å ville hoppet ned i en brønn, mens den andre gangen det å hoppe ned å forsvinne i et svart hull, som i sak symboliserer det samme.

«Jeg har fått to røde kort i karrieren min, og jeg husker vel begge to.. det første fikk jeg i 97 da var jeg ufin mot dommeren og måtte gå av banen rett foran hovedtribunen.. det.. hadde det vært et svart hull eller en brønn der så hadde jeg hatt lyst til å hoppe for å si det sånn..»

Han forteller at nå kan han le av situasjonen, men når han var yngre så følte han på et større press, og at stressmestring er noe man lærer seg, og som preget han da han var yngre.

Intervjusubjekt nummer 6 trekker også frem det å trekke seg tilbake når det kom til situasjonen hvor en har fått rødt kort. Han forteller at om han får rødt kort så vil han nok holde seg litt lavt, ville ikke snakket høyt og heller tonet det litt ned. Der og da ville han ha holdt en lav profil og heller beklaget for situasjonen på trening på mandag.

Den andre situasjonen han tar opp i forhold til det å ønske å trekke seg tilbake er i forhold til når han byttet klubb fra en adeccoklubb til en tippeligaklubb. Han fikk, etter en god start i den nye klubben, noen dårlige opplevelser som førte til at han mistet selvtillit. Dette førte igjen til at han noen ganger ønsket å trekke seg tilbake fra trening.

«Hadde en veldig standing og status her, kom litt sånn på samme nivå som de andre, og så fikk jeg en veldig god start, men så hadde jeg da noen dårlige opplevelser og var opptatt av hva andre syns, og da kan det være da når jeg har mislykkes noen ganger på trening at jeg kanskje skulle ønske at jeg bare kunne se frem til treninga var ferdig, om ikke komme seg bort men ønske at treninga var ferdig. Og det... det er jo litt synd for det preget meg litt som fotballspiller da, naturlig nok.»

5. Diskusjon

Denne studien har til hensikt å se på om skam kan eksistere i fotball, i hvilke aspekter av domenet, og hvordan spillerne reagerer på potensielt opplevd skam.

I diskusjonen vil jeg sammenligne mine resultater med tidligere forskning, som er presentert i teoridelen. Deretter vil jeg diskutere hva skammens rolle i toppfotballen kan være. Til sist vil det bli tatt for seg en diskusjon i forhold til metoden som ble brukt, og styrker og svakheter ved denne.

Et overordnet funn er at alle spillerne beskrev følelser og handlinger som kan koples opp mot skamfølelsen, samt at alle spillerne var innom reaksjoner som kan knyttes direkte opp mot skamkompasset. Resultatene viste at det er grunnlag for at skam finnes både i forhold til utviklingsaspektet, prestasjonsaspektet, og sosiale relasjoner innenfor fotball domenet. Videre viste resultatene at ikke alle spillerne var innom alle de fire mestringsmekanismene i skamkompasset, men at noen bare var innom tre av de fire.

5.1 Skam og utvikling.

Det å gjøre feil både i en prestasjonssituasjon, og også når det kommer til utvikling, kan være en utløsende faktor for å oppleve skam. Dette på grunn av vurderingen som blir gjort både av seg selv, og andre, om man feiler (Patridge & Elison, 2009).

Nathanson (1992) beskrev som nevnt tidligere 8 domener som kunne koples opp mot skamfølelsen. Ett av disse domenene er; personlig størrelse, styrke, evner, og dyktighet. Som nevnt i teoridelen kunne dette i forhold til utvikling koples til «*Jeg er svak, inkompetent, og dum*» (Nathanson, 1992, s.317), når det ble sett på i forhold til å mislykkes i øvelser eller trening. Resultatene mine viste at spesielt to av spillerne ikke likte å eksponere sine svake sider for andre. En av spillerne, hvis svakheter blant annet var utholdenheten, fortalte at når han gang på gang fikk høre at han fysisk ikke holdt mål, så følte han at dette var noe som aldri kom til å bli bra nok. Han beskrev i forhold til dette en følelse av verdiløshet, og et dilemma i forhold til den spilleren han ønsket å være kontra den spilleren andre oppfattet han til å være. Dette kan direkte koples til skam siden skam er den emosjonelle komponenten i forskjellen mellom den du ønsker å være og den du viser deg å være. Følelsen av verdiløshet kan koples opp mot Tangney og Tracy (2011) sin forskning som viser at skam ofte oppleves som en akutt smertefull

emosjon, ofte ledsaget av en følelse av verdiløshet og maktesløshet. Denne spilleren som opplevde en følelse av verdiløshet forteller også at han opplevde en konflikt mellom det bildet han hadde på seg selv som fotballspiller, den spilleren han ønsket å være, og det bilde han fikk inntrykk av at andre hadde av ham. Dette kan ses i sammenheng med teorien til Tangney og Tracy (2011) som mener at skam i de fleste tilfeller vil være synonymt med å føle seg nedvurdert og mindreverdige i andres, og egne, øyne. Her kan en også trekke inn Bagozzi, Gavino jr. og Verbeke (2003) mening om at skam kan være en smertefull selvbevisst emosjon, og opplevd trussel mot det globale selvet (Bagozzi, Gavino Jr & Verbeke 2003), samt Lewis` (1971), som var av de første til å begrepsfeste skam som den bebreidelsen vi føler mot oss selv når vi ikke har nådd opp til våre egne standarder. Denne spilleren opplevde det som smertefullt at han opplevde at det globale selvet ble vurdert av andre på en annen måte enn hvordan han selv så det på bakgrunn av at han ikke holdt mål fysisk.

Resultatene viste at en av spillerne trakk inn både flauhet (som kan være en reaksjon på ydmykelse, som igjen er sentralt i skam) og mindreverdighetskomplekser når han skulle forklare hvorfor han ikke likte at hans svake sider ble eksponert for andre. Flauhet kan koples opp mot skam gjennom Tangney og Dearing (2002) mening om at ved opplevd skam vil du ha en fenomenologisk opplevelse av «shrinking» og «feeling small», som kan jmføres med følelsen en har når en blir flau. Denne spilleren er svært opptatt av hva andre mener om han, og er redd for at andre skal se på han som en dårligere fotballspiller når svakheter hans kommer til syne, enn hva de gjorde før de gjorde det. Lewis (1971) begrepsfestet skam som den bebreidelsen vi legger på oss selv når vi kommer til kort i forhold til våre standarder; mens andre har foreslått at skam kommer fra feiling i forhold til å leve opp til roller eller mål (Lewis, og Haviland-Jones, 2000). Slik kan en se denne spillerens opplevelse av å eksponere sine svakheter til andre som det å feile i forhold til den rollen han har gitt seg selv, og andre, til å tenke om han. Følelsen av flauhet, koplet mot skam, kan i dette tilfellet komme av den nedvurderingen han både gjør av seg selv, samt den nedvurderingen han legger til andre. Dette støttes av Bagozzi, Gavino, og Verbeke (2003) som mener at personen som opplever skam opplever at han eller hun ikke lever opp til andres forventninger og relaterer dermed skam til behovet for annerkjennelse, tilhørighet og aksept.

Som nevnt tidligere er det å lære ved å feile essensielt i enhver idrett, og slik kan en si at idrettskonteksten er en av de kontekstene i livet det er størst sannsynlighet for å være utsatt for skamfulle situasjoner. I følge Atkinson (1957) vil det å mislykkes på trening kunne gå negativt inn på stoltheten, og sannsynligvis legge grunnlaget for en skamfølelse. En av spillerne fortalte at når han mislyktes på trening eller gjorde feil, så gikk det på stoltheten. Han ønsket ikke å være dårlig i noe, så når det kom tydelig frem at han hadde en svakhet, så gikk det litt på stoltheten hans. Dette kan koples opp mot skam fordi stolthet blir sett på som antagonist til skam (Atkinson, 1957), og når spilleren føler at stoltheten dras litt ned, kan dette være grunnlag for potensielt å oppleve skam. Mestringsmål og mestringsfokus har blitt vist til å være en positiv indikator for håp og stolthet, samt en negativ indikator for håpløshet og skam (Pekrun, Maier, og Elliot, 2009). Dette er et viktig tema i forhold til aspektet utvikling, - om økt fokus på mestring kan ha en påvirkning på utviklingen til spillere fordi de da sannsynligvis vil oppleve flere positive emosjoner enn negative. Litteraturen sier at skam kan være en begrensende faktor i forhold til utvikling fordi en ikke ønsker å eksponere sine svake sider (Lewis et al. 2000; Lewis, 1971; Nathanson, 1992; Atkinson, 1957). Den sier likevel ikke noe om hvordan spillerne jobber for å unngå å eksponere sine svake sider, og hvilken effekt nettopp dette kan ha på utvikling. Dette vil jeg komme tilbake til senere.

Videre viste resultatene et en av spillerne beskrev den negative opplevelsen av å feile som mye større når han var yngre. Da han var yngre og gjorde feil opplevde han ofte en følelse av å ønske å kunne hoppe i en brønn og forsvinne. Dette kan koples opp mot en av de fire mestringsmekanismene til skam Nathanson (1992) har beskrevet, nemlig *tilbaketrekning*. Disse fire mekanismene og resultatene koplet til dem vil som nevnt bli presentert senere. Ut fra resultatene ser vi at flere av spillerne syntes det var vanskelig å mislykkes eller feile i øvelser eller på trening, flere koplet det opp mot beskrivelser av flauhet, brist i stoltheten, og å føle seg mislykket. Dette kan ifølge tidligere forskning knyttes direkte opp mot skam (Lewis, 1971; Lewis, 1992; Nathanson, 1992; Tangney og Dearing, 2002). I forhold til å mislykkes i øvelser og å vise sine svakheter og mangler kan dette koples opp mot Skårderuds (2002) begrep både om «Skamangsten» som er frykten for å bli avslørt, og for å bli brakt i vanære, og om «Skamreaksjonen» som er den aktuelle og akutte reaksjonen som er knyttet til å føle seg avslørt, i unåde både i

forhold til andre og seg selv. En slik skam kan kjennes ødeleggende og den antar ofte patologisk karakter (Skårderud, 2002).

5.2.1 Perfeksjonisme

«Results showed that perfectionistic personal standards showed a negative relationship with fear of experiencing shame and embarrassment and positive relationship with positive affect after success, whereas perfectionistic concern over mistakes and perceived parental pressure showed a positive relationship with fear of experiencing shame and embarrassment and with negative affect after failure» (Sagar & Stoeber, 2009).

I studien til Sagar og Stoeber (2009) skiller de mellom perfeksjonistiske personlige standarder, og perfeksjonistiske bekymringer over feil. En av spillerne forteller at han jobber mye alene, har mye egentrening. På spørsmål om hvorfor han gjør det alene forteller han at alltid har likt å gjøre ting for seg selv og er litt perfeksjonist. Han forteller videre at han trener både på de svake og sterke sidene sine alene, og at det har han alltid gjort. Denne spilleren kan etter hans svar falle inn under kategorien perfeksjonistiske personlige standarder, han er opptatt av å perfeksjonere seg, men om svakhetene hans blir eksponert for andre, så forteller han at han ikke blir sur og han har ikke noe i mot det, for det skjer jo ofte som fotballspiller, noe som vil si at han ikke har perfeksjonistiske bekymringer over å gjøre feil. Denne spilleren har tatt innover seg at det er normalt å mislykkes, og kan på denne måten bli sett på som en spiller som har en positiv effekt av å være perfeksjonistisk. Spilleren har alltid vært opptatt av å være best på trening, han har hatt et ønske om det. Dette har resultert i at om han ser en spiller han konkurrerer direkte mot gjøre det bra på trening, så dukker det opp en tanke om at «*nå må jeg konsentrere meg*». Dette faller sammen med Gould, Dieffenbach og Moffets (2002) mening om at å ha perfeksjonistiske egenskaper kan bidra til å oppnå eliteprestasjoner innenfor idrett.

Flett og Hewitt (2002) beskriver perfeksjonisme som en disponering av personlighet, karakterisert av overdrevet høye standarder når det kommer til prestasjoner, ledsaget av tendenser til å være for kritisk når en evaluerer ens egen oppførsel. Perfeksjonisme vil på bakgrunn av dette føre til stor fallhøyde for spillerne. Om de er veldig opptatt av at alt skal være perfekt, vil potensialet for skam være stort siden det er vanskelig, om ikke umulig å gjøre noe perfekt. Hvis spillerne da feiler, og på denne måten ikke er perfekte, vil dette sannsynligvis føre til en skuffelse og nedvurdering av seg selv som igjen kan føre til skam. Intervjusubjekt nummer 6 opplevde det å skulle være best, og

perfeksjonismen på en helt annen måte. Denne spilleren hadde perfeksjonistiske bekymringer over feil, og dette hemmet ham som fotballspiller. Han hadde et så sterkt vinnerinstinkt og hatet å tape, så mye at han ville mestre alt og være best i alt. Dette førte i hans tilfelle til at han skydde unna de øvelsene han var redd for å ikke være best i. Spilleren forteller også at han gruer seg til disse situasjonene fordi han er så redd for å tape. Dette kan ses i sammenheng med at han har et bilde om at han skal være perfekt, og når han da taper, knuses dette bildet og han opplever skam i forbindelse med det. Skam er en ubehagelig emosjon som involverer prosesser som skjer i psyken, og setter spørsmålstegn ved kvaliteter i selvet (Nathanson, 1992). Når spilleren viser at han ikke er perfekt ved å feile i øvelser, vil dette i følge Bagozzi, Verbeke og Gavino (2003) fremprovosere tanker om at han ikke kan møte forventninger fra viktige andre, og dermed oppleve skam.

5.2 Skam og prestasjon.

Det å delta i konkurranseidrett, kan være en positiv opplevelse for mange utøvere, men kan også gi en risiko for å mislykkes i offentlighet. Det å miste ballen i en farlig situasjon, slå en dårlig pasning, eller lage en straffe kan alle være situasjoner som kan lede til at en opplever følelser av skam og pinlighet (Massey og Patridge, 2010).

Resultatene mine viste at om spillerne gjorde en stor feil i kamp, eller ikke spilte slik som det var forventet av dem, ville de oppleve en følelse av flauhet, mislykkethet, og at de bidrar negativt til laget. Dette kan koples opp mot skam i forhold til at flauhet og mislykkethet frembringer følelser som er linket til emosjonen (Tangney og Dearing, 2002; Lewis, 1971, 1992; Nathanson, 1992). Spillerne beskrev også tanker som kom i etterkant av situasjonene hvor de gjorde feil, hvor de gikk i gjennom hva de heller skulle ha gjort i situasjonen og at de derfor ble oppgitt over seg selv for at de ikke gjorde det. Dette kan koples opp mot forventningene spillerne har til seg selv og de forventningene de legger til andre, om å alltid skulle velge rett i situasjoner. Slike tanker kan komme fra ideen om at de som fotballspillere bør kunne klare å gjøre de rette valgene i kamp, siden dette er noe de trener på hver dag og som er jobben deres. Når de da velger feil i kamp, eller situasjonen ikke blir slik de hadde tenkt kan dette føre til at spillerne opplever en følelse av skam fordi de ikke lever opp til egne og andres forventninger. Slik kan en relatere skam til behovet for annerkjennelse, tilhørighet og aksept (Bagozzi, Gavino, og Verbeke, 2003). Også Lewis (1971) var av de første til å

begrepsfeste skam som den bebreidelsen vi føler mot oss selv når vi ikke har nådd opp til våre egne standarder. En av spillerne beskrev en som tidligere nevnt en konflikt mellom den spilleren han ønsker å være, tror han er, og den faktiske tilbakemeldingen han får fra andre. Han forteller at han har et ønske om hvem han har lyst å være som fotballspiller, han har lyst å være den beste, en unik fotballspiller som orker og som gjør ting andre ikke klarer. Når denne spilleren fikk tilbakemeldinger om at han ikke holdt mål fysisk, opplevde han en konflikt mellom dette bildet han hadde på seg selv og den tilbakemeldingen han fikk. Dette kunne han tenke mye på, og fikk ham til å oppleve en følelse av verdiløshet, og at han ville ha vanskeligheter med å nå opp på det nivået han selv ønsket og trodde han kunne være på. Dette med å føle seg verdiløs kan i følge Tangney og Tracy (2011) koples mot skam fordi denne emosjonen ofte oppleves som en akutt smertefull emosjon, ofte ledsaget av en følelse av verdiløshet og maktesløshet. I dette tilfellet kan vi også trekke inn Lewis (1971) som begrepsfestet skam som den bebreidelsen vil legger på oss selv når vi kommer til kort i forhold til våre standarder.

5.2.1 Fear of failure

«Når et menneske befinner seg i en prestasjonssituasjon vil to slags impulser melde seg: for det første lysten til å gå løs på oppgaven, og den andre angsten for å mislykkes» (Imsen, 2005).

Mange personer tror at ved å feile eksponerer de en svakhet i personlighetskarakteren (Lazarus, 2000). Skam har lenge vært begrepsfestet som en sentral komponent i Fear of Failure (FoF) (Elison, 2012). Atkinson (1966) har forklart fear of failure som et motiv en har for å unngå å feile i situasjoner hvor du blir evaluert, dette basert på forutseende tanker om skam ved feiling. En av spillerne forteller at når han er god så er lysten til å vinne større enn frykten for å tape, eller mislykkes, men er motsatt når han er mest opptatt av å ikke mislykkes. Denne spilleren forteller at når han begynner å tenke konsekvenser får han tanker som går på situasjoner han opplever i kamp. Han begynner å tenke «*hvis jeg bommer nå*» og «*hvis jeg får ballen der så kan jeg miste den*». Han har en stor frykt for det å tape, eller å mislykkes, og dette gjenspeiles i at han ofte glemmer seg bort og ikke er så involvert i spillet. Han sier at han ikke vil ha dårlige opplevelser og at han har en tendens til å tenke alt for mye konsekvenser. Han kan likevel ikke sette fingeren på hva det er han er redd for, hvilke konsekvenser det er han forsøker å unngå. Han forklarte at det ikke var redselen eller frykten for ikke å få kontrakt neste år, eller slike ting han var redd for, men at det sannsynligvis gikk mer på selvfølelsen, - han ville

så gjerne gjøre det bra. Som han sa i intervjuet var det heller ikke bare i fotballsammenheng han opplevde frykten for å feile, men også når han for eksempel spilte brettspill. Det var nesten slik at han gruet seg til dette også fordi han ikke vil tape. Ifølge Conroy, Poczwardowski, og Henschen. (2001) vil en person som feiler, tro at han vil oppleve sosial isolasjon, som ifølge Katz (1999) er en direkte årsak til skam. Dette kan være en av grunnene til at spilleren er så redd for å feile, han er redd for sosial isolasjon.

En av de andre spillerne tok opp frykten for å feile når det kom til det å være offentlig gjennom media. Han sier at om han har fått gjentatte dårlige kritikker i media, så blir han mer og mer pysete, han vegrer seg når han spiller, for ikke å gjøre feil eller for ikke spille dårlig. Han blir redd for å få slike kritikker på nytt. Skam handler om å føle seg eksponert hvor, i forhold til fotball, det svake og udugelige blir eksponert. Her kan media spille en stor rolle i og med at de ofte kan forsterke denne følelsen ved å brette det ut for omverdenen om en for eksempel spiller dårlig. På denne måten kan media gjøre svakhetene til spillerne mer synlige, som kan være en utløser for skamfølelsen til spillerne, og dette kan være en av grunnene til at spilleren ikke liker å få kritikk i media. Denne spilleren forteller også at det er forskjell på å få kritikk en og annen gang, kontra kontinuerlig. Atkinson (1957) linket skam til frykt for å feile simpelthen fordi han så på skam som en gjensidighet til stolthet, på samme måte som han så på frykt for å feile som en gjensidighet til behovet for å prestere. Nettopp stolthet blir diskutert i neste del.

5.2.2 Stolthet – antagonisten til skam.

Flere av spillerne fortalte at de var mer opptatt av hva de gikk glipp av ved å feile, kontra hva de negative konsekvensene ble. I følge Sagar og Stoeber (2009) vil det å være suksessfull i sport (gjennom å vinne) produsere en rekke hyggelige affektive utfall (for eksempel stolthet, takknemlighet, og begeistring), mens å feile (gjennom å tape) vil produsere sterk ubehagelig affekt (for eksempel skam, skyld, sinne og angst). På denne måten kan en si at stolthet er en antagonist til skam, slik også Nathanson (1992) mener. Resultatene viste at en av spillerne tar opp en situasjon hvor han hadde mulighet til å bli den store helten om han scoret i en kamp mot et av topplagene i Tippeligaen. Han hadde vært alene med keeper i det 75. min på stillingen 1-1, på hjemmebane. Han forteller at i denne situasjonen rekker han å tenke hva som kommer til å skje om han bommer, hvor sykt flaut det vil være. På spørsmål om hvordan han ville ha følt seg om han bommet i

den situasjonen forteller han at han ville vært mest opptatt av hva han ville gått glipp av. Den anerkjennelsen og følelsen han fikk av å score, og at han ville ha brukt tid på å forestille seg hvordan det ville ha vært om han scoret. Dette viser at håp og frykt går hånd i hånd, på den ene siden ønsker spillerne å oppleve anerkjennelsen, føle på stoltheten og det å lykkes, mens på den andre siden er det frykten for å ikke få den anerkjennelsen, og heller kjenne på skammen, som råder.

En annen spiller forteller om det beste ved å være fotballspiller, hvor han trekker inn anerkjennelsen, og den gode følelsen en får etter å ha spilt en god kamp. Han kan ikke se for seg et liv uten fotballen, fordi han har drevet med det så lenge. Fotballen står veldig sterkt, og en kan si at selvfølelsen hans er veldig knyttet opp mot om han presterer bra på banen eller ikke. Fotballen er en stor del av den personen han er, og som han sier så er anerkjennelse viktig for ham, og anerkjennelse får en ifølge han ofte – om en yter bra.

Sinne, angst, og skam vil i forhold til prestasjoner ikke alltid være negative emosjoner; disse emosjonene kan fremvise ingen eller kanskje positive forhold til prestasjon, i noen oppgaver, for noen individer, i enkelte situasjoner (Pekrun, 2006; Turner & Schallert, 2001). Dette kan koples opp mot spillernes ønsker om å gjøre det godt igjen om de gjør en stor feil i kamp, som igjen kan være en motiverende faktor for ønsket om å prestere bra resten av kampen. Slik kan en se på skam som ikke nødvendigvis negativ emosjon, men en emosjon som kan ligge til grunn for at spillerne presterer – fordi de ikke vil oppleve skamfølelsen igjen. Skam kan på så måte bli sett på som en verdifull emosjon, som advarer oss når vi oppfører oss på en måte som truer våre sosiale relasjoner (Elison, 2005; Gilbert og McGuire, 1998).

Elison (2012) har beskrevet den ideale måten å takle skam slik; en utøver som opplever skam kan velge å arbeide med hans eller hennes svakhet, eller forstå at skammen er resultatet av urealistiske forventninger fra andre, og gå videre. Resultatene viste at flere av spillerne etter potensielt skamfulle situasjoner, og hvor de gjorde feil, ble mer på tå hev, konsentrerte seg mer, og ble mer skjerpet. De fortalte at sannsynligheten for at de gjorde den feilen igjen, ble mindre. En av spillerne fortalte at den store feilen han gjorde for mange år siden hadde gjort han mer obs og konsentrert når han befant seg i en

lignende situasjon. Han hadde aldri gjort den feilen på nytt i løpet av alle årene siden den gangen han gjorde feilen.

5.3 Skam og sosiale relasjoner.

Emosjoner som for eksempel skam, skyld, stolthet, og sjenanse er grunnlagt i sosiale forhold, hvor mennesker ikke bare interagerer men evaluerer og dømmer seg selv og andre (Tangney og Fischer, 1995). Dette kan koples opp med resultatene som viser at når spillerne får rødt kort er de redd for, og tenker mye over, hva lagkameratene synes om dem etter dette. Spillerne blir veldig obs og var på medspillerne, og beskrivelser forteller om en opplevelse av ønsket om å ikke gjøre mer feil enn de allerede har gjort. Flere av spillerne, som jeg skal komme tilbake til under mestringsmekanismer, ønsker etter å ha fått rødt kort å gjemme seg unna med spillerne.

Videre mener Tangney og Fischer (1995) at «*Selvbevisste emosjoner er bygget på gjensidig evaluering og vurdering*» (s.4). Eksempler på dette kan være at spillere føler seg skamfull eller skyldig fordi de antar at noen andre tenker noe negativt om dem, dømmer dem for noe de har gjort, eller vært. Dette kan koples opp mot den ene spillerens følelser om han spiller en dårlig kamp når han har invitert venner til å se på. Han forteller at om han spiller dårlig vil han synes dette er vanskelig fordi han ønsker å vise de som er å se på, for eksempel gamle klassekamerater, hvor god han er blitt. Dette kan koples opp mot det ønsket han har om å få bekreftelse fra dem på at han har lyktes i livet. Når han da spiller dårlig, og kanskje ikke får den bekreftelsen han hadde ønsket kan dette lede til en følelse av mislykkethet og verdiløshet. Som nevnt tidligere kan disse følelsene koples opp mot Bagozzi, Gavino, og Verbekes (2003) teorier om at personer som opplever skam, opplever at han eller hun ikke lever opp til andres forventninger og relaterer dermed skal til behovet for annerkjennelse, tilhørighet og aksept. Også Elison (2005) kan støtte opp under dette med sin teori om at skam ofte er utløst av ens oppfatninger og tanker rundt andres meninger. Han beskriver skam her som et varselsignal som indikerer trusselen om sosial eksklusjon. Det signaliserer at ens status innenfor et sosialt hierarki har blitt truet, og deretter kan motivere til skadeforebyggende strategier. I dette tilfellet vil dette handle om denne spillerens status og kanskje det at han ønsker å vise disse klassekameratene at han har lyktes i livet, ved å spille fotball på et høyt nivå, - som er manges drøm. Det at han da mislykkes i kamp foran dem, kan sannsynligvis føre til at han setter spørsmålstejn ved det globale selvet

og om at han ikke har lykkes så mye allikevel. Dette kan koples opp mot Martens (2005), som foreslår at personer som opplever skam bare vurderer problemer i forhold til identitet og ideell selvrepresentasjon når det har betydning for selvforsvar, og ikke for moralske betraktninger og utvikling. På bakgrunn av dette kan en se at selv om opplevelsen av å feile blir knyttet til skam, er det heller kritikk fra omverdenen som omhandler feilingen, som er sterkest knyttet til skam. Denne spilleren likte også veldig dårlig, siden han var veldig opptatt av hva andre syntes om han, å få negativ kritikk i media. Han var redd for om at hvis han fikk dårlige kritikker, så ville andre få et svekket syn på han som fotballspiller.

5.3.1 Kollektiv regulert skam

Det ligger innenfor fotbollsamfunnet en uskreven regel om at man skal jobbe for «laget». Fotballen kan i så henseende bli sett på som et kollektiv bestående av en helt egen kultur, denne kulturen bygger, i tillegg til det macho, på samhold og fellesskap. En stor mengde forskning foreslår at kultur har en dyp innflytelse på både sosial, emosjonell og moralsk utvikling (Martens, 2005). Innvirkningen fotballkulturen har på spilleren vil sannsynligvis bli spesielt sterk i forhold til selvbevisste emosjoner, som krever en evaluering av et selvilde som er, i hvert fall delvis, formet av kultur (Martens, 2005).

Flere av spillerne var veldig klare på at når de gjorde en feil, så var noe av det verste med situasjonen at de skuffet laget. Om de gjorde noe som kunne bli sett på som egoistisk, for eksempel å få rødt kort eller å skyte selv i stedet for å sentre var det følelsen av å sette seg selv høyere enn laget som var fremtredende for flere av dem, og som utløste en dårlig følelse. Følelsen av å ødelegge for 10 andre, ble beskrevet som ubehagelig av flere av spillerne. Dette kan sammenlignes med forskningen Bagozzi, Gavino, og Verbeke (2003) gjorde, og som omhandlet salgspersoner i Filippinene og i Nederland, hvor de så på forskjeller i reaksjoner på skam ut i fra om salgspersonene var fra en kultur der de var avhengige eller uavhengige av hverandre. Opplevelsen av skam ble målt ut fra uttalelser eller handlinger gjort av kunder. Forskningen viste at salgspersonene fra begge landene opplevde skam på lik måte, men de responderte forskjellig på den opplevde skammen. Som fotballspillerne, reagerte de Filippinske salgspersonene, som var fra en avhengig kultur, på skam ved å forsøke å reparere forholdet til kunden, dette kan ses i sammenheng med fotballspilleren som for eksempel

går bort til lagkameraten og takker ham for å ha rettet opp en feil han selv gjorde, eller at han tar opp hånden og sier «det var min feil».

På bakgrunn av sammenligningene med de Filippinske salgspersonene kan vi se på fotballkulturen som en avhengig kultur. Spillerne er gjensidig avhengige av hverandre, og om én mislykkes vil dette ofte påvirke laget på en eller annen måte. Dette er spillerne fullt klar over og når en da mislykkes vil ens reaksjon på skam ofte være lik filippinernes, - de prøver å gjøre opp for feilen ved å jobbe med forholdet til sine medspillere. Også Martens (2005) spekulerer i at personer innenfor kollektivistiske kulturer føler et sterkt press i forhold til å møte de kulturelle og samfunnsmessige forventningene som omhandler grunnene (når og hvorfor en skal føle skam) og til og med uttrykkene av skam (hvordan skammen skal bli presentert til verden utenfor). Dette kan igjen koples til fotball, og det presset intervjuobjektene snakker om, når de forteller hva som kan være vanskelig med fotballen. Det å leve opp til forventningene satt både fra samfunnet utenfra, men også fra fotballsamfunnet og dets forventninger til spillerne. Samtidig, som mange vil hevde, blir fotballspillere, på et visst nivå, ofte sett på som svært individuelt styrte og selvopptatte. På denne måten kan det kollektivistiske synet på fotballen settes spørsmålsteget ved. Selv baserer jeg meg på en antakelse om at de alle beste spillerne, de som er best over tid, har et bredere fokus enn kun seg selv, og at deres oppfatninger om seg selv langt på vei blir bestemt av deres lagkamerater. Dette er noe som hadde vært interessant å forsket videre på, siden det finnes så mange faktorer som spiller inn på de forskjellige synene.

5.4 Compass of Shame

De fire mestringsmekanismene i COS er som nevnt *angripe seg selv*, *unngåelse*, *tilbaketrekning*, og *angripe andre*. Kort fortalt går *angripe seg selv* ut på å rettet sinnet innover mot seg selv, være bevisst feilen som er gjort og klandre seg selv. *Unngåelse* går ut på å unngå potensielt skamfulle situasjoner, og i denne mekanismen er det liten bevissthet over skam eller ens feil. *Tilbaketrekning* går ut på å trekke seg unna, eller gjemme seg etter en opplevd skamfull situasjon, og i denne mekanismen oppleves en bevissthet egne feil som er gjort og dermed ubehag overfor andre. *Angripe andre* går ut på å forsøke å legge skylden over en skamfull situasjon over på andre, og bevissthet over egne feil kan eller kan ikke eksistere. I denne delen av diskusjonen vil jeg ta for

meg skamkompasset, og se på hva spillerne svarte som kan trekkes inn under hver av de fire mestringsmekanismene.

5.4.1 Bruk av mestringsmekanismen *angripe seg selv* i toppfotball.

«One must have a certain degree of self-esteem to tolerate the attack self system, for its difficult to give away anything when one has nothing». (Nathanson, 1992, s.332)

Ut fra Nathansons (1992) teori om at alle fra tid til annen bruker noen av strategiene til de fire mestringsmekanismene, men at en tenderer til å favorisere en av dem, vil denne mekanismen ut fra resultatene være den som virker å være favorisert av toppfotballspillere. Alle spillerne var innom denne kategorien og det var den kategorien som flest svar falt innenfor.

I mekanismen *angripe seg selv*, erkjenner spilleren opplevelsen som negativ, godtar skammens melding som valid, og flytter sinne inn mot seg selv (Nathanson, 1992). Spillerne forklarte ved flere anledninger at de følte seg dum, ble irritert, og sint på seg selv. Dette faller inn under Elison og Pulos (2006) forklaringer om at spilleren ønsker å ta kontroll over skammen med det ultimate målet om å få aksept fra andre. Dette kan være en av grunnene til at flere av spillerne, om de hadde spilt en dårlig kamp, gikk til de spillerne hadde invitert og sa at de var dårlig og at dette ikke var normalnivå. Det at spillerne selv sier til dem at de var dårlig er i følge skamkompasset og *angripe seg selv* en mestringsmekanisme som blir tatt i bruk slik at de kommer i forkant av de som er og ser på. På denne måten beskytter spillerne seg mot skamfølelsen fordi de vil opprettholde det bilde de hadde på dem som spillere før denne kampen ved å komme med selvavvergende bemerkninger i forhold til egne prestasjoner.

Den kognitive oppmerksomheten kan inneholde bevissthet over ens skamfulle handlinger, feil, eller karakteristikk (Elison og Pulos, 2006). Spesielt det å føle seg dum kan koples opp mot den kognitive fasen av skam hvor hendelser som går på spillernes styrke, størrelse, evner og ferdighet blir satt i fokus (Nathanson, 1992). Flere av spillerne beskrev tanker om å føle seg dum. Denne følelsen ble blant annet beskrevet i forhold til prestasjonssituasjoner i kamp. Det å føle seg dum i slike situasjoner kan koples opp mot det å mislykkes i forhold til egne forventninger og forventninger spillerne legger til andre. Når en feiler og føler seg mislykket, kan det koples direkte opp mot skam. Derfor vil det å føle seg dum sannsynligvis brukes som en

mestringsmekanisme i forhold til hva Nathansons sier om å «Do unto yourself what you fear others may do to you» (Nathanson, 1992, s.329). På denne måten unngår spillerne en «ny», dårlig evaluering av seg selv, fordi de allerede har evaluert seg selv på denne måten. Dette passer inn under Nathansons tanker om at en slik manøver tillater oss å akseptere et øyeblikk av skam i forhold til hvor vi forventer at alle de andre affektene og ideene vil være totalt under vår kontroll. Slik har vi unngått muligheten for at andre virkelig ser på oss med avsky fordi vi har gitt dem ideen til å starte med.

Flere av spillerne bragte også *angripe seg selv* på banen når det kommer til det å få et tåpelig rødt kort. Her beskrev de i likhet med prestasjonssituasjonene følelser av flauhet og å føle seg dum. Lazarus (1991) identifiserte skam som et resultat av å feile i forhold til å leve opp til et ego-ideal. Et ego-ideal er et bilde av personlig fortreffelighet som en person strever mot (Partridge & Elison, 2009). Disse idealene er ofte et resultat av verdier i samfunnet, forventninger fra foreldre som har blitt internalisert som liten, ofte ved en ung alder. I forhold til dette aspektet forteller den ene spilleren at han har opplevd at når trenere og andre har fått et bilde av ham som ikke er forenelig med det bildet han har på seg selv, har han syntet det har vært vanskelig. Dette kan være en av årsakene til at når denne spilleren får et tåpelig rødt kort, så blir han veldig redd for hva andre kan synes om han, og han bruker da med en gang mestringsmekanismen *angripe seg selv*. Dette gjør han for eksempel ved å si til seg selv at han var dum eller teit, dette vil han ut fra Nathanson gjøre for å komme andre i forkjøpet, og på denne måten beskytte seg eller mestre skamfølelsen. Om noen da kommenterer dette røde kortet har han allerede prosessert denne følelsen og kan han være enig med de som eventuelt mente at det var dumt gjort, og det blir da ikke en krasj i hans egne tanker om seg selv og tankene andre har. Slik kan en si at spillerne er villig til å oppleve skam så lenge vi forstår at de har gjort det frivillig og med intensjonen om å fostre deres forhold til oss (Nathanson, 1992, s.313).

I følge Nathanson finnes det en mørk side til systemet *angripe seg selv*, dette fordi noen mennesker er så villige til å akseptere skam for å garantere stabiliteten av deres forhold til andre, at de nesten blir masochistisk (Nathanson, 1992). I forhold til fotballspillere kan man drøfte om det å søke til denne mekanismen og systemet vil være en negativ ting i lengden. Hvis spillerne ofte søker til denne mekanismen når de gjør feil, kan det

trolig gå på selvtilliten, og selvfølelsen - noe som flere av spillerne som ble intervjuet mente var alfa og omega for å prestere bra.

5.4.2 Bruk av mestringsmekanismen *unngåelse* i toppfotball.

“It is obvious, of course, that there are people whose athletic gifts confer on them the special ability to excel in areas where ordinary mortals struggle, to soar where we trudge. And it might be suggested that for them competition has little or nothing to do with activity around the shame/pride axis, that victory produces triumph that has no meaning outside the specific contest in which it was achieved, and that losing is viewed only as a learning experience – a pleasant encounter with someone of superior ability. Such people, the theory might state, play games only for the joy of feeling their bodies work at peak performance, see their opponents as equals and friends, and look forward to each encounter with joyful anticipation of good, clean fun. This, I maintain, is sheer nonsense.» (Nathanson, 1992, s.352).

Videre i denne teksten forteller Nathanson at det er få personer som orker å jobbe uten belønning, og slik kan vi kople opp affekter og fotballspillere. Idrettsutøvere jobber ifølge han for at de positive affektene skal overgå de negative. Slik kan en si at en person som påstår at idrettsutøvere har lite aktivitet rundt skam og stolthetsaksen, og bare fokuserer på å bli bedre tar,- ifølge Nathanson svært feil. *Unngåelse* vil her gjøre seg gjeldene fordi fotballspillere sannsynligvis bryr seg like mye om de vinner eller taper, som om de føler utvikling. Siden de ikke *kun* er opptatt av læring, vil den fenomenologiske opplevelsen av å ikke prestere i kamp gå på svakheter i selvet, som sannsynligvis vil føre til en potensielt negativ affekt som de ønsker å unngå i fremtiden. Dette vil si at neste gang de opplever en lik situasjon, blir sannsynligheten for *unngåelse* større.

I studien til Massey & Partridge, (2010) fant de at *unngåelse* er den mest hyppige brukte måten å takle skam på når det kommer til unge idrettsutøvere. I min studie derimot ble *unngåelse* nevnt nest minst av spillerne, de var bare innom denne mekanismen 11 ganger til sammen. Dette kan forklares med at de unge idrettsutøverne som bruker *unngåelse* aktivt, sannsynligvis ikke vil holde ut eller nå opp til toppfotballen. Dette kan være fordi *unngåelse* brukt i sterk grad kan føre til at unge idrettsutøvere holder seg unna fotballen totalt, fordi de ikke ønsker å oppleve potensielt skamfulle situasjoner – som kan finnes i fotballen. Spillerne jeg intervjuet har nådd opp til toppfotballen, og man kan da kople dette mot at de ikke er sterke brukere av *unngåelses* mekanismen – for da ville de ikke nådd så langt som det de har gjort i fotballen. Av de seks spillerne

som ble intervjuet var det som nevnt to av spillerne som ikke var inne på denne mekanismen i det hele tatt. Samtidig var det en av spillerne som søkte veldig til denne mekanismen og hadde flere situasjoner og aspekter i fotballivet hvor *unngåelse* ble trukket frem. I mestringsmekanismen *unngåelse* erkjenner personen som oftest ikke den negative opplevelsen av selvet, aksepterer ikke skammens beskjed som valid, og forsøk blir gjort for å distrahere seg selv og andre fra den smertefulle følelsen (Nathanson, 1992). I følge Nathanson (1992) vil personer som bruker unngåelse som mestringsmekanisme på opplevd skam sannsynligvis engasjere seg i en rekke strategier for å redusere, minimere, eller begrense virkningen av skam. Dette er den av de fire mestringsmekanismene som går mest på det forebyggende i forhold til opplevelsen av skam. Spillerne vil ifølge Nathanson unngå situasjoner og områder hvor de tidligere har opplevd en følelse av skam. Resultatene mine viste at flere av spillerne valgte å øve på sine svake sider alene. Spillerne begrunnet det med at det var bedre å feile for seg selv enn at andre skulle se på når du feilet. Dette kan ses i lys av at spillerne har trent tidligere på for eksempel sine svakheter og da mislykkes. I forhold til det å mislykkes kan det knyttes direkte opp mot skam (følelsen av å være mislykket) og i følge Nathanson kan det være derfor spillerne ønsker å trene alene. Dette for å unngå en slik situasjon de har opplevd tidligere, hvor de har vist sine svakheter og dermed følt seg mislykket. Skam kan også oppleves når personen viser et bilde av seg selv som ikke perfekt til andre (Lewis, 1992; Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001), - dette vil da ligge svært nært til det å mislykkes fremfor andre i forhold til et område en skal «mestre» og som sannsynligvis er en stor del av personen. I forhold til denne studien vil det koples til å mislykkes i aspekter av fotballen – som er spillernes yrke, og som de bruker mye tid på. Om spillerne da i egne øyne mislykkes når de gjør feil, vil sannsynligheten for å føle skam, i følge Nathanson, være stor. «*At the avoidance pole are some scripts that fool others, some by which we fool ourselves, and a few in which both are fooled*» (Nathanson, 1992, s.339). Hvis spillerne bruker *unngåelses* mekanismen kan vi kople det opp mot dette sitatet når det kommer til å trene alene. De lurere sannsynligvis både seg selv og andre, ved å ikke innrømme at de har svakheter som fotballspiller som de bør eller kan jobbe med. Dette kan man kople til Nathansons tanker om at den kognitive opplevelsen inkluderer liten bevissthet over skam, eller ens skamfulle handlinger, feil, eller karakteristikk (Nathanson, 1992). Spørsmålet er om spillerne ville blitt bedre om de ikke trente alene på sine svakheter, men at de eksponerer dem for andre. Kunne dette ført til at om de mislykkes i kamp, så kom de

seg hurtigere videre, fordi de er vant til å eksponere svake sider for andre, samtidig som de fortsetter å jobbe med dem? Et kontraspørsmål mot dette er om spillerne ville fått dårligere selvtillit om de eksponerte disse svake sidene til andre, i stedet for å på en måte skyve dem under teppet. På denne måten ville jo både en selv og andre vært veldig klar over svakhetene sine, og kanskje dette vil være vanskelig i lengden. MEN, i dagens fotball er både spillerne selv, trenere og medspillere ofte i større eller mindre grad klar over styrker og svakheter til hver enkelt spiller – dette kan ses både live og i opptak, så spørsmålet blir sannsynligvis til slutt hva spillerne føler seg komfortabel med.

Den ene spilleren fortalte at han unngikk å lese aviser fordi han tok til seg negativ kritikk, og det var han ikke god til å takle. Vi kan beskytte oss selv ved å vokte omkretsen av vår personlige verden; ved å sørge for at det ikke er noe innenfor denne omkretsen som vil gjøre at vi opplever pinlighet; eller ved å distrahere mennesker slik at de vil glemme at de var interessert i hva som kan ligge innenfor denne omkretsen (Nathanson, 1992). Hvis vi ser på disse tankene til Nathanson kan vi kople det mot spillerens tanker om at han ikke ønsker å se avisen etter en dårlig kamp, fordi han ønsker å skyve disse potensielt negative omtalene ute både fra hans egne tanker og fra andres i hans personlige omkrets. Denne spilleren ble også frustrert om foreldrene hans leste kritikker om han og fortalte ham det, han hadde sagt til dem at han ikke ville de skulle lese disse kritikkene. *Unngåelse* virker gjennom emosjonell minimering (distansering) (Nathanson, 1992).

5.4.3 Bruk av mestringsmekanismen *angripe andre* i toppfotball.

I mekanismen *angripe andre* vil forsøk bli gjort på å få noen andre til å føle seg verre (Nathanson, 1992). Fem av intervjusubjektene var inne på denne mekanismen, selv om det var den mekanismen om ble nevnt færrest ganger til sammen. En av spillerne fortalte at han ville blitt sint på medspillerne sine om de for eksempel ikke ga ham beskjed om man i rygg, og han vendte opp og mistet ballen. Dette kan knyttes opp mot den fenomenologiske opplevelsen i *angripe andre*, som er negativ. Her blir sinne rettet utover, kanskje mot kilden til den skamfulle hendelsen. Den kognitive opplevelsen i *angripe andre* er en bevissthet over andres handlinger eller feil (Nathanson, 1992). Spilleren ville i dette tilfellet rette sinne mot medspillerne som han så som delaktige i hvorfor han selv feilet. På denne måten beskytter han seg selv mot skamfølelsen fordi det var en *årsak* til hvorfor han mislyktes i situasjonen, det var ikke han som person

som ikke var god nok. En av årsakene til at spilleren angriper andre er at han ikke godtar skammens beskjed som valid, og erkjenner ikke den negative opplevelsen av seg selv (Nathanson, 1992).

En av spillerne fortalte at hvis foreldrene hans ringte til ham etter en dårlig kamp kunne det være at han følte at de stilte dumme spørsmål og at han hugget på det. I følge Nathansons teori kan dette knyttes opp mot det å ikke erkjenne den negative opplevelsen av seg selv, og ikke godta skammens beskjed som valid. Ved å angripe foreldrene for at de stiller dumme spørsmål, dytter han bort og unngår opplevelsen samtidig som han forsøker å få foreldrene til å føle seg verre. I forhold til å hugge på foreldrene etter en dårlig kamp kan dette koples opp med «Someone must be made lower than I» som er et kjernepunkt i mekanismen *angripe andre* (Nathanson, 1992). En annen spiller forteller om at når han går for å møte familien etter dårlige kamper er det ofte han er i forsvarsposisjon, og at han forventer «noe dritt» fra dem. I disse situasjonene forteller han at det kan hende han ikke klarer å holde seg og at han blir sur. Årsakene til at han blir sur kan være at han ikke erkjenner at han har spilt en dårlig kamp, og ikke vil godta skamfølelsen. Ved å tenke at han blir sur på foreldrene, dytter han bort disse tankene og følelsene og heller fokuserer på sinnet mot foreldrene, helt i tråd med mekanismen *angripe andre*.

Flere av spillerne trakk inn det å angripe andre når det var situasjoner hvor det kunne se ut som at de var de selv som feilet på banen. Som fotballspiller vet en at det er flere faktorer som kan spille inn når en feiler. I de situasjonene spillerne tar opp, er det flere faktorer, i følge dem selv som gjorde at de feilet og at skylden dermed ikke var eksplisitt deres. Fotball er en kompleks idrett, og en pasning kan se perfekt ut fra den som slo den, mens den personen den var ment til ikke var i nærheten av å nærme seg rommet pasningen ble slått i. Dette kan være en av årsakene til at spillerne føler at de må *angripe andre* slik at medspillere, trenere, og publikum skjønner at det ikke var bare den enkelte spillerens feil, men også den som ikke forsto pasningen. Når en skal gå dypere inn på hvorfor dette er viktig kan en trekke inn skammens rolle, og at om spilleren ikke beskytter seg selv ved hjelp av denne mekanismen, vil sannsynligvis følelsen av å mislykkes tre sterkere frem (kanskje pasningen faktisk ikke var bra = jeg er ikke en god fotballspiller). Om spilleren begynner å tenke slik trekker han til frem spørsmål om svakheter i selvet, at spilleren ikke er så god som han hadde trodd, og ikke

er den fotballspilleren han ønsker å være (Lewis, og Haviland-Jones, 2000; Lewis, 1972; Atkinson, 1957; Elison, 2012; McGregor & Elliot, 2005).

Dommeravgjørelser er i fotball ofte gjenstand for diskusjon og vurdering. Et frispark eller gult kort kan vurderes svært forskjellig fra øyet som ser. To av spillerne trakk frem situasjoner hvor de hadde blitt sint på dommeren etter det de mente var en feil avgjørelse fra dens side. Spillerne trekker frem at i situasjonene hvor en fikk rødt kort, og ikke fikk frispark, - som årsak til at det ble mål imot, så ble de virkelig sint på dommeren. Her kan det som tidligere trekkes frem spillernes manglende erkjennelse over at de selv gjorde feil, og heller flytter skylden over på dommerne slik at de slipper å godta skammens beskjed som valid. I følge Nathanson kan dette koples inn mot teorien om at en person som ikke lenger er verdig tilliten til personen, eller opererer i dens beste interesse, må på bakgrunn av dette bli *angrepet* (Nathanson, 1992).

5.4.3 Bruk av mestringsmekanismen *Tilbaketrekning* i toppfotball.

Tilbaketrekning var den mekanismen som ble nevnt nest oftest av spillerne.

Som skam finnes det også forskjellige grader av *tilbaketrekning*, dette kan være fra å trekke seg tilbake fra en øvelse på trening, trekke seg bort fra lagkamerater etter å ha gjort en feil i kamp, og til å slutte å spille fotball. “*When we withdraw we escape the eyes of others, the eyes before which we have been shamed*” (Nathanson, 1992, s. 325).

Resultatene mine viste at flere av spillerne brukte denne mestringsmekanismen når de kom til å feile i prestasjonssituasjoner. En av spillerne beskriver ønsket om å grave seg ned om en feil han gjør på banen fører til et mål imot. Dette kan koples opp mot ønsket om å forsvinne, og å trekke seg bort fra alle som så at denne feilen ble gjort.

Tilbaketrekning kan sees på som en metafor for flukt, og ønsket om å flykte eller rømme fra en situasjon hvor en feilet var flere av spillerne inne på.

En av spillerne forteller som nevnt om en situasjon som førte til selvmål av ham. Opplevelsen etter denne situasjonen beskrev han som om at nå var alt ille. Dette kan koples opp mot Nathansons teori om at de som benytter *tilbaketrekning* erkjenner opplevelsen som negativ. Videre ville spilleren bare komme seg vekk, gjemme seg, og løpe vekk, dette igjen kan koples opp mot at han aksepterte skammens melding som valid og forsøker å trekke seg unna eller gjemme seg fra situasjonen. Hele sekvensen denne spilleren nevner, fra når situasjonen er skjedd kan koples opp mot

mestringsmekanismen *tilbaketrekning*. Nathansons teori forteller at den fenomenologiske opplevelsen er negativ og at de opplevde emosjonene kan inkludere skam, tristhet, frykt, og angst. I forhold til dette kan vi blant annet kople opp hvordan spilleren forteller at han brøt sammen i gråt da treneren kom og tok rundt ham, dette viser at for eksempel tristhet var en av de opplevde emosjonene etter å ha gjort denne feilen. Beskrivelsen Nathanson gjør av den kognitive oppmerksomheten av *tilbaketrekning* er at den kan inkludere bevissthet over ens ubehag overfor ande, og muligens bevissthet overfor skamfulle handlinger, feil eller karakteristikk. Dette kan jmføres med hvordan spilleren forteller at han var veldig var på de andre spillerne, i garderoben, og i bussen fra stadion. Han var veldig var på alt av blikk, og opptatt av hva de syntes. Denne spilleren forteller at det å gjemme seg og trekke seg tilbake etter å ha gjort en stor feil for eksempel har blitt mindre og mindre med årene, men at det var typisk at i starten av karrieren, når man gjorde feil så ønsket man ofte å komme seg unna eller gjemme seg vekk. Det kan diskuteres hva som kan gjøres for at unge spillere ikke skal føle det på denne måten om de feiler. Nathanson mener at *tilbaketrekning* er den enkleste mekanismen å behandle, i alle fall i psykoterapi, så gjelder det å finne en metode som fungerer innenfor fotball domenet. I følge studien til Pekrun, Maier, og Elliot (2009) er mestringsmål og mestringsfokus en positiv indikator for håp og stolthet, samt en negativ indikator for håpløshet og skam. På bakgrunn av dette kan vi foreslå et økt fokus på mestring kontra prestasjon, som et middel mot at spillerne skal slippe å føle på mestringsmekanismen *tilbaketrekning*. I verste tilfelle kan *tilbaketrekning* i følge Nathanson føre til at personene trekker seg totalt tilbake fra de skamfulle situasjonene, og innenfor fotballdomet vil dette kunne gi seg utslag i at spillere slutter, eller legger opp. Slik resultatene viser var det flere av spillerne som beskrev *tilbaketreknings* mekanismen som opplevd sterkere når de var yngre, her kan man vurdere om skamfølelsen kan være en av årsakene til at spillere slutter i tidlig alder, fordi de føler så sterkt på å komme seg bort eller gjemme seg vekk når de gjør feil, at de da heller velger å trekke seg helt tilbake fra fotballen.

Den ene spilleren trekker blant annet frem det å få et rødt kort som en opplevelse vi ut fra teori kan kople til *tilbaketrekning*. I denne situasjonen hvor han fikk rødt kort og måtte gå av banen foran hovedtribunen, hadde han et ønske om å hoppe i en brønn og forsvinne. Dette kan koples opp mot *tilbaketrekning* hvor en ifølge Nathanson forsøker å trekke seg unna eller gjemme seg fra situasjonen. Resultatene viste at flere av spillerne

søkte til *tilbaketreknings* mekanismer ved situasjoner hvor de fikk rødt kort. En av spillerne forteller at han ville ha sittet litt for seg selv i garderoben etter kampen og holdt seg litt unna de andre. I likhet med dette ville en av de andre spillerne holdt seg litt «lavt» og ikke prøvd å stikke seg så frem i garderoben etter kampen, om han hadde fått rødt kort. I følge Nathanson kan den kognitive oppmerksomheten inkludere bevissthet over ens ubehag overfor andre, og her kan vi kople spillernes reaksjoner om å ønske å holde seg unna medspillerne når de er klar over feilen de selv har gjort.

En av spillerne forteller om da han tok steget opp fra en adeccoklubb til en tippeligaklubb, og hvordan dette påvirket ham. Han hadde en veldig standing og status i adeccoklubben, og det var en brå overgang å komme til en klubb hvor han var på, som han sier selv, lik linje med de andre spillerne. Etter en god start i tippeligaklubben hadde han noen dårlige opplevelser som gjorde at han mistet selvtillit. Han forteller at i denne perioden så var det treninger hvor han kunne ha et ønske om, ikke å komme seg vekk, men glede seg til treningen var over. Dette kan koples opp mot Nathansons (1992) tanker om at når en han opplevd skamfulle situasjoner så ønsker en å trekke seg unna dem, slik at man slipper å oppleve dem igjen. Det med standing og status kan koples opp mot det bilde spilleren hadde av seg selv og det bilde han følte at andre hadde av han. Når dette bildet ble ødelagt, eller endret i den nye klubben på grunn av dårlige opplevelser med fotballen kan dette ha ført til at han har opplevd skam og på bakgrunn av det søkt til mestringsmekanismen *tilbaketrekning*, slik som han beskriver i forhold til å glede seg til treningen var ferdig. Dette støttes av teorien til Lewis, og Haviland-Jones (2000) som har foreslått at skam kommer fra feiling i forhold til å leve opp til roller eller mål. Også Lewis (1971) begrepsfestet skam som den bebreidelsen vi legger på oss selv når vi kommer til kort i forhold til våre standarder. Disse standardene kan i følge denne spilleren å være en verdsatt og viktig spiller for klubben sin, jamført med hans tanker om å ha en standing og status. Når denne standarden sannsynligvis ikke ble opplevd på samme måte i den nye klubben han kom til etter å ha hatt noen dårlige opplevelser, vil dette kunne koples opp mot Elisons (2012) tanker om å bli sett på av andre som «less than» hvordan vi ønsker å bli sett på som personer.

5.6 Avsluttende kommentar

I denne delen vil det bli tatt for seg utfordringer ved studien, og forslag til videre forskning.

I forhold til denne studien kan en ta opp begrensninger i forhold til kvalitative intervju, dette fordi det blir vanskelig å generalisere resultatene siden populasjonen er så liten. En annen utfordring ved denne studien kan være hvor godt spillerne husker de situasjonene de beskriver, det kan godt være faktorer som ble glemt, eller til og med lagt til fordi spillerne ikke klarer å sette seg helt inn i situasjoner som skjedde for en god tid tilbake. Den største utfordringen med studien syns jeg var å finne potensielt skamfulle situasjoner i forhold til intervjuguiden. Siden det ikke er gjort så mye forskning på dette feltet innenfor fotball før, var det vanskelig å finne frem til situasjoner en kunne kople opp mot empiri. Her har jeg i etterkant tenkt at jeg kanskje skulle ha hatt pilotintervjuer hvor jeg spurte om hva intervjusubjektene syntes var skamfulle situasjoner og områder innenfor fotballen. Samtidig hadde ikke dette vært noe fasit, siden mennesker er forskjellige og opplevelsen av skam varierer fra person til person. Likevel hadde jeg sannsynligvis hatt flere insentiver å vurdere når jeg skulle utforme intervjuguiden. En annen faktor som kan være en utfordring for studien min kan være fotballkulturen og hvordan den kan påvirke spillernes ønske, og mot til å snakke om et såpass tøft tema som skam er. Dette blir diskutert i neste avsnitt.

5.6.1 Macho kultur – en utfordring for min studie?

«(...) Du skal ikke gå for langt over streken, men fotball er følelser, så det... kan aldri være sikker på at det ikke skjer igjen».

«Ikke som var over streken nei, ikke annet enn vanlig fotballsjangong på en måte, man må tåle litt ekstra».

Fotball blir sett på som en mandig, macho idrett. «Du skal blø for drakta» og «Vi skal vinne krigen» er setninger ofte relatert til fotball og fotballspillere. Hva gjør dette med mentaliteten til fotballspillerne? Spillerne får prentet inn fra de er barn at som fotballspiller skal du ikke være svak, du skal være tøff, følelser skal du legge til siden når du er ute på banen. Det er som en av spillerne sa, det er ikke noe rom for andre «myke verdier».

«I de første årene så var jeg veldig var på hva de andre syntes om meg, sosialt og som spiller og slike ting. Da var det jo store stjerner i klubben, og man var et stort talent selv og hadde høye forventninger. Jeg har alltid ønsket å bli sett på som en reflektert og snill og omsorgsfull person og det er ikke alltid like... det er liksom ikke de ordene som står over døra til garderoben for å si det sånn».

I forhold til min studie, så var dette en utfordring. Det å skulle legge til rette for at spillerne skulle åpne seg, og snakke om temaer som man egentlig ikke skal snakke om i den idretten de bedriver. Thagaard (2009) har beskrevet denne problemstillingen med at den mannlige informanten fremhever kjønnsforskjellen mellom seg selv og meg som forsker, og forsøker å ta kontroll over intervjusituasjonen for å styrke sin maskulinitet.

«(...) og man fikk jo mye kommentarer, det er jo fotball, blodhard idrett liksom, på herresiden i hvert fall, og... jeg har ikke så mye kjennskap til kvinnesiden.. men hvert fall på herresiden så er det blodhardt og ordentlig macho. Mange har veldig behov for å liksom vise frem seg selv, og det å rakke ned på andre (...).»

«Jeg har vært borti lagkamerater som har blitt skjelt ut av andre uten at det har vært noen spesiell grunn til det, vært med på litt urettferdig behandling av trenere, som ikke er gøy for noen.»

Flere av spillerne nevnte at miljøet var tøft, hardt, blodhardt til og med, de beskrev det som et prestasjonsmiljø hvor du enten må tåle en tøff behandling, eller så må du finne på noe annet. Samtidig er spillerne innforståtte med at det er slik fotballmiljøet er, og du må bare takle det som best du kan.

«(...) Men de fleste opplever det, for det er som sagt et røft miljø, ja det er det. Det får man enten takle eller så får man finne på noe annet.»

Da jeg skulle intervju spillerne var min oppgave å få dem til å snakke om temaer og opplevelser de kanskje følte som ubehagelige. Noen av spillerne var mer lukket enn andre, og noen slet med å beskrive hva de følte i spesifikke situasjoner. Irritert, kjedelig, og kjipt var uttrykk som gikk igjen i flere av svarene og som kan indikere at de ikke klarte å leve seg helt inn i følelsene i de spesifikke situasjonene, da disse ordene ble brukt om flere forskjellige situasjoner. En tanke kan være at disse spillerne er så opplært til å være «macho» at de ikke klarer og «utlevere» seg selv på en måte som får dem til å bli sett på som, i deres egne øyne, svak eller lite macho. Det at de skal sitte foran meg, som i tillegg er jente, å fortelle om deres svakheter, hvordan de *føler* seg når disse svakhetene blir eksponert for andre, og gjøre seg sårbar på et vis, - det var nok den største utfordringen med denne studien. *«Skammen er sterkt knyttet til taushet. Skam er opplevelsen av egen uverdighet, og den snakker man ikke gjerne om. Den som opplever angst eller sorg, kan oppleve omgivelsenes medfølelse og omsorg. Den skamfulle forventer forakt»* (Skårderud, 2001).

På bakgrunn av dette kan jeg si at det nok er ting som ikke har kommet frem i dette studiet, men som ligger der, - og som venter på å finne en vei opp til overflaten

5.6.2 Framtidig forskning

Skam kan være et viktig område når det kommer til fremtidig forskning. Skam har vist seg å være et komplekst tema, og når det kommer til videre forskning vil jeg foreslå å se spesielt på skammens rolle i forhold til utvikling av toppfotballspillere. Ut fra mine resultater, og tanker jeg har gjort meg rundt disse, kan man tenke seg at spillere som opplever skam kan ty til mestringsmekanismene beskrevet av Nathanson (1992). Disse mestringsmekanismene kan i sin måte være en av årsakene til at spillere dropper ut ved tidlig alder, eller tidligere enn de hadde trengt om ikke skam hadde tvunget dem. Dette sier jeg på bakgrunn av blant annet mestringsmekanismen *unngåelse* som går på å holde seg unna, gjemme seg, og unngå skamfulle situasjoner. Det jeg foreslår, og som jeg ønsker at skal bli undersøkt er spillerne som dropper ut i ungdomsårene. Det hadde vært interessant å sett på årsakene til at de sluttet, og om dette kan koples opp til skam, eller mestringsmekanismene. På bakgrunn av dette kan en si at de spillerne jeg intervjuet kanskje ikke opplevde emosjonen skam på en veldig sterk måte, for da hadde de sannsynligvis ikke vært på det nivået de er i dag. Samtidig kunne en annen forskning sett på om det var forskjell i hvordan fotballspillere i 3.divisjon og oddsen ligaen opplever skam, kontra adecco- og tippeliga spillere. Slik kunne en sett på om det var forskjeller i mestring av skam blant disse spillerne. I forhold til min forskning ville det vært interessant å hørt hvordan trenerne til de spillerne jeg intervjuet opplevde det mentale hos spillerne. Dette for å få et inntrykk av spillerne sett fra egne og andres tanker om dem. Her kunne man høre med trenerne om hvordan de mente spillerne reagerte i potensielt skamfulle situasjoner, og sammenligne dette med spillernes egne reaksjoner.

6. Oppsummering og avslutning

Denne studien startet med å beskrive skam, og hvordan den være en negativ men nødvendig emosjon.

Vi har sett at toppfotballspillerne som ble intervjuet i denne studien trekker frem følelser og tanker som kan koples til skam, samt reagerer på skamfulle situasjoner slik Nathansons teori beskriver. Spesielt situasjoner hvor spillerne eksponerte sine svakheter for andre, eller fikk rødt kort beskrev spillerne følelser og tanker linket direkte opp mot skam.

I alle tre aspektene; utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner fant jeg koplinger mot skam. I utviklingsaspektet gikk det mye på eksponering av svake sider, i prestasjon gikk det på å gjøre store feil og mislykkes, mens i sosiale relasjoner gikk det mye på å miste anseelse fra viktige andre om de ikke levde opp til egne, - og forventninger lagt til andre.

- Hva er skamfullt i toppfotball?

Ut fra resultatene vil det finnes skamfulle situasjoner både i forhold til utvikling, prestasjon, og sosiale relasjoner. Det som jeg ønsker å trekke frem som et overordnet resultat er spillernes ønske om å briljere, prestere, og vise hvor gode de er. På denne måten kan en kople alle aspektene opp mot å feile i forhold til dette ønsket. Det å vise svake sider i forhold til utvikling, gjøre stor feil i kamp, eller mislykkes foran familie og venner kan i følge resultatene være en utløser for skamfølelsen.

- Hva er skammens rolle innenfor toppfotballen?

Ut fra resultatene vil jeg påstå at skammens rolle innenfor toppfotballen kan være å motivere spillerne til å gjøre sitt beste. Spørsmålet blir om dette er bra i lengden, og om spillerne tar skade av å leve under dette konstante presset til å gjøre alt «perfekt», lykkes i alt, prestere på topp til enhver tid og hige etter annerkjennelse for dette. Kan det være at skammen har fått ett for stort innpass hos spillerne når de blir så redd for å feile, at de nesten gruer seg til å spille kamp, eller delta i konkurranser? Jeg tror skammens rolle i toppfotballen er som et tveegget sverd, og du skal balansere godt for å ikke bli skadet.

- På hvilken måte reagerer fotballspillere når de utsettes for potensielt skamfulle situasjoner?

Ut fra resultatene i denne studien kan vi se at spillerne ofte reagerer på potensielt skamfulle situasjoner ved å søke til mekanismene i Nathansons Compass of Shame. Alle spillerne var innom i alle fall tre av de fire mestringsmekanismen. Mekanismen *angripe seg selv* ble benyttet hyppigst, og som Nathanson foreslo, ble *angripe andre* benyttet mest sjelden. Resultatene fra studien min bekrefter derimot ikke Nathansons tanker om at *unngåelse* er den mekanismen som blir brukt hyppigst. Dette kan forklares med at Nathanson utførte undersøkelsen sin på unge idrettsutøver og ikke toppfotballspillere.

- Har skam en betydning for prestasjon, utvikling, og sosiale relasjoner innenfor toppfotballen?

Ut fra resultatene kan en se at skam har en betydning for prestasjon, utvikling, og sosiale relasjoner på den måten at spillerne søker til mestringsmekanismer ved potensielt opplevd skam. Disse mestringsmekanismene kan være ugunstige i forhold til hvordan spillerne forholder seg til disse aspektene. Samtidig er blant annet selvtillit og selvfølelse en svært viktig del av fotballen. Man kan se på skam som en nedbryter av denne selvtilliten og selvfølelsen, som jeg tror kan ha påvirkning på spillernes utvikling, prestasjoner, samt sosiale relasjoner.

Referanser

- Annas, J. (2001). Ethics and morality. I L.C . Becker og C.B.Becker (red.) *Encyclopedia of Ethics* (s.485-487). London: Routledge
- Atkinson, J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64, 359-372.
- Atkinson, J., W. (1966) Motivational determinants of risk-taking behavior. In J. W. Atkinson & N. T. Feather (Eds.) *A theory of achievement motivation* (s. 11-30). New York: John Wiley & Sons
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. Stanford University. Holt, Rinehart and Winston, inc.
- Bagozzi, R. P., Gavino Jr, J.C., & Verbeke, W. (2003). Culture Moderates the Self-Regulation of Shame and Its Effects on Performance: The Case of Salespersons in the Netherlands and the Philippines. *Journal of Applied Psychology*.
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Conroy, D. E., Poczwardowski, A., & Henschen, K. P (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Conroy, D., E., Willow, J., P., & Metzler, J., N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Elison, J. (2005). Shame and guilt: a hundred years of apples and oranges. *New ideas in psychology*, 23, 5-32.
- Elison, J. (2012) Relationships between Shame-Coping, Fear of Failure, and Perfectionism in College Athletes. *Journal of Sport Behavior*.

Elison, J., & Pulos, S. (2001) Investigating the Compass of Shame: The Development of the Compass of Shame Scale. *Social Behavior and Personality* (2006), 34 (3), 221-238. Society for personality research.

Elison, J., Pulos, S., & Lennon, R. (2006). Shame-Focused coping: An empirical study of the compass of shame. *Social Behavior and Personality*, 34, 161-168.

Fee, R. L., Tangney, J. P. (2000). *Procrastination: A means of Avoiding shame or Guilt?* George Mason University.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G.L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association

Freud, S. (1968). *The complete psychological works of Sigmund Freud*. Volume mix (1923-1925). The Ego *and* the Id and other works.

Fuchs, T. (2002). The phenomenology of shame, guilt and the body in body dysmorphic disorder and depression. *Journal of Phenomenological psychology*, 33, (2), 223-243.

Gilbert, P., & McGuire, M.T., (1998). Shame, Status, and social roles: Psychobiology and evolution. In P. Gilbert (Ed). *Shame: Interpersonal behavior, Psychopathology and culture*. New York: Oxford University Press.

Goffman, E. (1955). On Face-Work: An analysis of ritual elements of social interaction. *Psychiatry*, 18, 213-231.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14, 172-204.

Greenwald, D. F., & Harder, D. W. (1998). Domains of shame: Evolutionary, cultural, and psychotherapeutic aspects. P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. New York: Oxford university press.

Hagtvet, K. A. og Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. (s.47–72). *Psychology of Sport and Exercise*. nr.8. Department of Psychology, University of Oslo.

Halvorsen, K. (1998). *Å forske på samfunnet*. Oslo. Bedriftsøkonomenes forlag.

Hofseth, E., Toering, T., & Jordet, G. (Submitted) Self-Conscious emotions: Predicting skill and performance level in elite youth football players. Norwegian school of sport sciences.

Holme, I. M. og Solvang, B. k. (1991) *metodevalg og metodebruk*. Oslo: Tano

Imsen, G. (2005). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. S.394. Universitetsforlaget.

Isenberg, A. (1949). Natural Pride and natural shame. *Philosophy and Phenomenological Research*, 10, s. 1-24.

Katz, J. (1999). *How emotions work*. Chicago: University of Chicago Press

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. Utgave. Sage publications.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford university press.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sport. *The sport psychologist*, 14, 229-252.

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. *Psychoanalytic Review*, s. 58.

Lewis, M. (1992). *Shame: The Exposed self*. New York: Free Press.

Lewis, M. (1995) *Shame, The exposed self*. New York : Free Press.

Lewis, M. (2008) Self-Conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt. I M, Haviland-Jones, J. & Barret, L. F.(eds.) *Handbook of emotions Lewis*, (s.742). (3.utgave). New York; Guilford.

Lewis, M., & Haviland-Jones, J. (Eds.) . (2000). *Handbook of Emotions*. (2. Utgave). New York; Guilford.

Martens, W. (2005). *A multicomponential Model of Shame*. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. W. Kahn Institute of Theoretical Psychiatry and Neuroscience. The Netherlands.

Mason, J. W., Wang, S., Yehuda, R., Riney, S., Charney, D. S., & Southwick, S. M. (2001). Psychologic lowering of urinary cortisol levels linked to increased emotional numbing and a shame-depressive syndrome in combat-related posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 63 (3), 387-401

Massey, W. V., & Partridge, J. A. (2010). Patterns of shame coping styles in adolescent athletes. *YouthFirst: The journal of Youth Sports*; Volume 5, issue 1.

McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2005) The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. University of Rochester.

Nathanson, D. (1992). *Shame and Pride: Affect, Sex, and the birth of the self*. New York: W.W. Norton & Company.

Partridge, J. & Elison, J. (2009) Shame in sport: issues and directions. *Journal of contemporary athletics*. Volume 4, issue 3.

Pekrun, R. (2006). The Control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology review*, 18, 315-341.

Pekrun, R., Maier, M, A., & Elliot, A, J., (2009). Achievement Goals and Achievement emotions: Testing a Model of Their Joint Relations With Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*. American Psychological Association.

Sagar, S. 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*.

Skårderud F. *Voices of shame – silence, eloquence and rage in the therapeutic relationship*. Tidsskrift Norske Lægeforening 2001; 121: 1613 – 7
<http://tidsskriftet.no/article/330441>

Skårderud, F. (2002) Tapte ansikter: Introduksjon til en skampsykologi 1.beskrivelser (s.37-52) I: T. Wyller (Red.) *Skam; Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*.

Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and social Psychology*, 61, 598-607.

Tangney, J. P., & Fischer, K. W., (1995). *Self-Conscious emotions : The Psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford press.

Tangney, J. P. & Tracy, J. (2011). *Self-Conscious Emotions. Handbook of self and identity*. University of British Columbia. New York: Guilford Press

Tangney, J. P. & Tracy, J. L (2012). Self-Conscious emotions. I Leary, M. & Tangney, J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (s.446-478).

Tangney, J.P., Miller, R.S., Flicker, L., & Barlow, D.B. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of personality and social psychology*, 70, 1256-1269

Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford.

Tangney, J. P., Wagner, P, & Gramzow, R. (1992) Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology*. (s.469-478)

Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P., & Gramzow, R. (2000). The test of self-conscious affect-3. (TOSCA-3). Fairfax, VA: George Mason University.

- Thagaard, T. (2009) *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitativ metode*. 3.utgave. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Tomkins, S.S. (1963). *Affect/imagery/consciousness*. Vols.1.3. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (2008) *Affect Imagery Consciousness*. The Complete edition, vol. 3 & 4.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P., (2007). *The self-conscious emotions; Theory and research*. The Guilford press. New York.
- Turner, J. E., & Schallert, D. L. (2001). Expectancy-value relationships of shame reactions and shame resiliency. *Journal of Educational Psychology*, 93, 320-329
- Wyller, T. (2002). *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Vedlegg

Vedlegg A Informasjon og forespørsel til trenerne

Vedlegg B Informasjon til spillerne og samtykkeerklæring

Vedlegg C Intervjuguide

Vedlegg A



FORESPØRSEL OM INTERVJU AV TOPPFOTBALLSPILLERE

Norsk Toppfotballsententer (NTFS) gjennomførte sammen med Norges idrettshøgskole (NIH) et spørreskjemabasert prosjekt som skaffet til veie verdifull informasjon om treningsprosessen i norsk elite fotball våren 2012.

Prosjektet undersøkte blant annet hvilken treningsbakgrunn norske seniorspillere i tipp-, og adeccoliga har, hvordan spillerne opplever idrettens fysiske og psykiske krav, hvordan spillerne responderer på å gjøre feil på trening og i kamp.

Innenfor disse temaene ble det gjort flere relevante funn som NTFS ønsker å følge opp videre og frembringe mer kunnskap om. I den forbindelse skal det gjennomføres flere intervjuer hvor flere av deres spillere er plukket ut som intervjuobjekter gjennom randomisert seleksjon.

Prosjektdeltagelse for deres spillere innebærer at de stiller til et intervju som varer i ca 1 time og som gjennomføres i klubbens lokaler.

Deltagelse er helt frivillig og spillerne har mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten å begrunne dette nærmere. Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd og disse opptakene vil bli slettet innen utgangen av 2013.

Svar og spørsmål knyttet til denne forespørselen rettes til Julie Voktor Pedersen på telefon: 95758168, eller mail: Voktor4@hotmail.com.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Julie Voktor Pedersen
Masterstudent NIH

Geir Jordet
Prosjektleder
Fagansvarlig fotballmentalitet ved Norsk Toppfotballsententer
Professor ved seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole

Vedlegg B



Norsk Toppfotballsentral (NTFS) gjennomførte sammen med Norges idrettshøgskole (NIH) et spørreskjemabasert prosjekt som skaffet til veie verdifull informasjon om treningsprosessen i norsk elite fotball våren 2012.

Prosjektet undersøkte blant annet hvilken treningsbakgrunn norske seniorspillere i tippeliga, og adeccoliga har, hvordan spillerne opplever idrettens fysiske og psykiske krav, hvordan spillerne responderer på å gjøre feil på trening og i kamp.

Innenfor disse temaene ble det gjort flere relevante funn som NTFS ønsker å følge opp videre og frembringe mer kunnskap om. I den forbindelse skal det gjennomføres flere intervjuer hvor du er plukket ut som intervjuobjekt gjennom randomisert seleksjon.

Prosjektdeltagelse for deg innebærer at du stiller til et intervju som varer i ca 1 time og som gjennomføres i klubbens lokaler.

Deltagelse er helt frivillig og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å begrunne dette nærmere. Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd og disse opptakene vil bli slettet innen utgangen av 2013.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Julie Voktor Pedersen
Masterstudent NIH

Geir Jordet
Prosjektleder
Fagansvarlig fotballmentalitet ved Norsk Toppfotballsentral
Professor ved seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien om toppfotballspillere og hvordan de responderer på situasjoner som oppstår på trening og i kamp, og ønsker å stille på intervju.

Signatur.....

Vedlegg C

Intervjuguide

Ønske velkommen. Lese igjennom samtykkeerklæring, og be respondenten underskrive.

Forklare kort om studien. Husk å si at jeg har taushetsplikt!

Gjøre oppmerksom på at de vil være anonyme i oppgaven. Fortelle at det ikke er noe fasitsvar på spørsmålene, men at de skal svare det som stemmer for dem.

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgingsspørsmål/Annet
Bakgrunn Intro	<p>1. Hvordan vil du beskrive deg som fotballspiller?</p> <p><i>Temaet for oppgaven er «Ulike opplevelser preger og skaper Toppfotballspillere»</i></p> <p>Hva synes du er spesielt bra og vanskelig ved å være fotballspiller</p>	<p>På banen, utenfor banen, som lagkamerat</p>
Prestasjon	<p>Nå skal jeg gå gjennom en del situasjoner som det er ganske vanlig at fotballspillere opplever, og det jeg er interessert i er hva du tenker om disse situasjonene og tilsvarende opplevelser du har hatt.</p> <p>1. Alle spillere har som oftest opplevd å gjøre en stor feil på fotballbanen, når gjorde du det sist? Hvordan har denne situasjonen påvirket deg i ettertid?</p> <p><u>Scenarioer</u></p> <p>Keeper: Se for deg at du skal ta en 5.meter. Du treffer feil på ballen og den går rett til motstanderlagets spiss. Det blir en farlig situasjon som ender med mål i mot. Se for deg at det er corner til motstanderlaget, du skulle holdt deg på streken men går ut for å bokse. Du timer helt feil, og motstanderne scorer. Se for deg at det kommer er nokså enkelt skudd mot deg, men du glipper ballen mellom hendene og det blir mål.</p> <p>Forsvar: Se for deg at du får ballen fra keeper, du velger å forsøke å gå forbi/drible en mann (motstanderlagets kant). Du blir brutt og motspillerne kommer i overtall mot deres</p>	<p><i>I neste del: Få spilleren til å snakke om temaet først, deretter stille de oppfølgingsspørsmålene som passer til hvert spørsmål.</i></p> <p>Beskriv hvilke følelser du sitter igjen med etter slike situasjoner.</p> <p><i>Hvordan opplevde du det? Hvordan følte det? Hva tenkte du? Hva følte du for å gjøre? Hva gjorde du?</i></p> <p>1. Fortell. Beskriv hvordan du følte deg.</p> <p><i>Hvordan opplevde du det? Hvordan følte det? Hva tenkte du? Hva følte du for å gjøre? Hva gjorde du?</i></p> <p>1. Fortell. Beskriv hvordan du følte deg.</p> <p><i>Hvordan opplevde du det? Hvordan følte det?</i></p>

	<p>forsvarere, og scorer.</p> <p>Se for deg at du glipper i markeringen på en corner, spilleren din får stå alene og score.</p> <p>Se for deg at du får ballen fra en medspiller, deretter velger du å slå en pasning tilbake til keeper. Pasningen blir for dårlig, og motstanderlagets spiss plukker den opp og scorer.</p> <p>Midtbane:</p> <p>Se for deg at du avanserer fremover med ballen, du har mulighet til å slå ballen ut til en av kantene, men velger å drible selv. Du blir brutt og motstanderlaget overtar ballen og kommer i overtall, noe som ender med scoring mot dere.</p> <p>Se for deg at du slår en stygg tversoverpasning som blir brutt av motspiller, det blir en farlig overgang for motstanderlaget som medspillerne dine rydder opp i.</p> <p>Se for deg at du får en pasning fra midtstopper på ditt eget lag. Du vender opp rett inn i en motspiller og blir brutt. Det ender med mål imot etter at motspillernes angripere kommer i overtal mot deres forsvarsspillere.</p> <p>Angrep:</p> <p>- Se for deg at du og en medspiller kommer alene med keeper, medspiller har åpent mål hvis du sentrer, men du velger å skyte selv fra en litt skrå vinkel, - og bommer.</p> <p>- Se for deg at du og medspiller kommer alene med keeper, medspilleren din legger ballen til side for keeper og den er på tur å gå i mål. Du stikker frem en tå og når ballen før den går i mål. Dere blir avblåst for offside.</p> <p>- Se for deg at du kommer alene med keeper, men bommer. (Dere taper med ett mål).</p>	<p><i>Hva tenkte du?</i> <i>Hva følte du for å gjøre?</i> <i>Hva gjorde du?</i></p> <p>Fortell. Beskriv hvordan du følte deg.</p> <p><i>Hvordan opplevde du det?</i> <i>Hvordan føltes det?</i> <i>Hva tenkte du?</i> <i>Hva følte du for å gjøre?</i> <i>Hva gjorde du?</i></p> <p>Fortell. Beskriv hvordan du følte deg.</p> <p><i>Hvordan opplevde du det?</i> <i>Hvordan føltes det?</i> <i>Hva tenkte du?</i> <i>Hva følte du for å gjøre?</i> <i>Hva gjorde du?</i></p>
Utvikling	<p>Nå ønsker jeg at vi skal prate litt om det du opplever som dine sterke og svake sider som fotballspiller.</p> <p>1. Hva er dine sterke og svake sider som fotballspiller</p> <p>2. Jobber du med de sterke sidene dine?</p> <p>3. Jobber du med svakhetene dine? Hvis ikke har det alltid vært slik?</p> <p>3b.. Er det noen grunn til at du ikke har jobbet</p>	<p>På hvilken måte har du jobbet med de svake sidene? (På hvilken måte har du jobbet med de sterke sidene?)</p>

	<p>med de svake sidene dine?</p> <p>3. I hvilke situasjoner kommer de svake sidene frem på trening?</p> <p>4. Hva føler du når dine svake sider blir eksponert for andre? - Når føler du at de blir eksponert for andre?</p> <p>5. Er det situasjoner på trening hvor du har følt en trang til å gjemme deg, bli mindre synlig?</p> <p>6. Har det vært situasjoner på trening du har opplevd og hvor du har hatt et ønske om å komme deg bort/stikke av?</p> <p>7. Treninger inneholder ofte flere forskjellige elementer, alt fra rene tekniske øvelser til spill på full bane. Er det noen av disse elementene du liker bedre enn andre? - Hvilke elementer er det du liker minst? (Er det noen sammenheng mellom dette og de svake sidene dine?)</p> <p>8. Hva tenker/føler du når det er andre som konkurrerer om samme plass som deg er bedre enn deg i diverse elementer på trening og i kamp. - Har dette vært et fokus for deg? - Har du jobbet for å unngå dette?</p> <p>9. Er det noen situasjoner du kan sette fingeren på, som har hindret deg i forhold til utviklingen din som fotballspiller?</p>	<p>Hvordan takler du det?</p> <p>Spillere, trenere, osv.</p> <p>Fortell om situasjonen. Beskriv. Har du noen tanker om hvorfor du føler det slik?</p> <p>Forlate treningen, medspillerne, trenerne.</p> <p>(Om han svarer spill. Spør hvorfor.)</p> <p>Hvorfor tror du at du liker disse elementene best?(minst)</p> <p>Hva føler du i slike situasjoner? Hva har du tenkt om slike situasjoner. Har du gjort noe med det?</p> <p>Fortell. Forklar. Situasjoner du har opplevd på eller utenfor fotballbanen.</p>
<p>Sosiale relasjoner</p>	<p>1 Nå ønsker jeg at vi skal prate litt mer om det sosiale ved å være fotballspiller og være en del av et lag. Hvilke situasjoner har du opplevd som har vært ubehagelige i forhold til lagkamerater/trenere/venner?</p> <p><u>Scenarier:</u></p> <p>- Se for deg at du får et tåpelig rødt kort i en kamp. Hva tenker du om denne situasjonen? Hvordan ville du følt deg i forhold til dine lagkamerater?</p> <p>Fotballspillere blir offentlig gjennom media. - Kan du sette deg inn i et scenario hvor du får</p>	<p>Alt fra laguttak, krangling på trening, skuffe dem osv.</p> <p>Er det forskjell i reaksjon utfra hvordan du fikk det røde kortet?</p> <p>Hva tenker du om en slik situasjon, og hvordan du ville ha</p>

	<p>dårlige kritikker, for eksempel i media. Hvilke reaksjoner ville du hatt til dette?</p> <p>Se for deg at du skal spille kamp, og du har invitert flere av dine nærmeste til å komme og se på. Du spiller en skikkelig dårlig kamp (<i>lager straffe, bommer på en stor sjanse, blir utvist – se an spilleren ift utfall</i>).</p> <p>-Hvordan tror du at du ville ha opplevd det å skulle møte dem etterpå?</p> <p>4. I kampens hete er det enkelt å bli dratt inn i situasjoner hvor det er lett å si og gjøre ting en ikke mener. Har du noen gang opplevd å si noe som kanskje var over streken til en medspiller, motspiller, dommer, trener, publikum, media?</p> <p>5. Har du noen gang i kampens hete opplevd å bli skjelt ut eller blitt snakket til på en måte du reagerte på?</p> <p>7. Er det situasjoner hvor du har latt ditt sinne over et dårlig resultat eller en dårlig kamp gå ut over andre?</p>	<p>reagert?</p> <p>Hvilke emosjoner/følelser tror du at du ville ha kjent på i forbindelse med slike situasjoner?</p> <p>Tanker rundt dette? Hva tenkte du om denne situasjonen senere?</p> <p>Hvordan reagerte du på dette? kan du beskrive hvordan du følte deg da?</p> <p>Hvem? På hvilken måte?</p>
Avslutning		

Takke for at han tok seg tid til intervjuet!