

Stein Robin Syse Waldenstrøm

Prestasjon under press: Unge utøveres opplevelse av optimal prestasjon i idrett

En fortolkende fenomenologisk analyse

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2021

Sammendrag

Hensikten med studien var å undersøke de psykologiske faktorene underliggende for prestasjon under press, med et spesielt fokus på hva som gjør at unge utøvere klarer å prestere i stressende situasjoner. Målet var å utforske utøvernes subjektive opplevelse og få innblikk i de tanker og følelser som kom opp under en optimal prestasjon.

For å svare på dette valgte jeg en kvalitativ tilnærming i form av semistrukturerte intervjuer og en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) i analyseprosessen. Dette tillot meg å komme tett på utøvernes subjektive opplevelse og ga meg mulighet til å tolke deres beskrivelse av fenomenet. Jeg intervjuet tre utøvere mellom 16 og 19 år fra forskjellige idretter som alle hadde opplevd en optimal prestasjon under press.

Resultatene ble presentert under fire overordnede temaer som representerer utøvernes opplevelse av prestasjon under press. Disse var 1) Kilder til stress og press, 2) Mestringsstrategier, 3) Kilder til selvtillit og 4) Bevissthet i konkurranse. Stressopplevelsen ble kjennetegnet av en rask endring i situasjonelle krav i tillegg til et selvpålagt press. De rapporterte visualisering, bevisst oppmerksomhet og sosial støtte som viktig for å håndtere situasjonen. Mestringsstrategiene gav de opplevelsen av kontroll over egne tanker og følelser. Dette økte motivasjonen og mestringstroen til utøverne, og sammen med en positiv innstilling til konkurransen resulterte det i en glede og absorpsjon i aktiviteten. Igjennom en bevisst selvreguleringsprosess og restrukturering av symptomer på stress klarte de å redusere opplevelsen av stress som førte til en optimal prestasjon.

Innhold

Sammendrag	3
Forord	6
Forkortelser	7
1. Innledning.....	8
2. Teoretisk rammeverk	10
2.1 Positiv psykologi: Optimal opplevelse i idrett.....	10
2.2 Choking som motparten til <i>clutch</i>	11
2.3 <i>Clutch</i> : Eksisterende kunnskap og forskning.....	13
2.4 Forskningsbehov	18
2.5 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	19
3. Metode	20
3.1 Vitenskapsteoretisk forankring og fortolkende fenomenologisk analyse	20
3.1.1 IPA som forskningsmetode.....	21
3.1.2 Refleksivitet; Min forforståelse som forsker	21
3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet.....	22
3.3 Utvalg.....	23
3.3.1 Rekruttering	23
3.4 Prosedyrer	24
3.4.1 Intervjusituasjon: Gjennomføring og intervjuteknikk	24
3.6 Analyse	25
3.6 Vitenskapelig kvalitet	27
3.6.1 Troverdighet.....	27
3.6.2 Bekreftbarhet.....	27
3.6.3 Overførbarhet	28
3.7 Etske betraktninger	29
4. Resultater	31
4.1 Kilder til stress og press.....	32

4.1.1 «Så god er jo ikke jeg»	32
4.1.2 «Det kommer mest fra meg selv»	33
4.1.3 «Jeg hoppet vel opp ti plasser eller noe»	34
4.2 Mestringsstrategier	35
4.2.1 «Jeg pleier å dra litt ut i verdensrommet»	35
4.2.2 «Det er noen foran som man kan sikte seg inn på»	37
4.2.3 «Jeg følte at laget sto bak meg»	37
4.3 Kilder til selvtillit	39
4.3.1 «Jeg var klar over at «gjør jeg det» så hopper jeg langt»	39
4.3.2 «Det er på en måte ting du ikke får gjort noe med»	40
4.3.3 «Det var ekstra gøy å spille finale som betydde noe»	41
4.4 Bevissthet i konkurranse	42
4.4.1 «Nå har jeg ikke så mye valg, nå bare gjør jeg det jeg kan»	42
4.4.2 «Jeg følte på en måte litt ekstra press, men et godt press»	43
4.4.3 «Når du får klarsignalet er det jo ingen vei tilbake»	44
5. Diskusjon	46
5.1 Relasjon til eksisterende litteratur og forskning	47
5.1.1 Utøveren i kontekst - Stressopplevelsen.....	47
5.1.2 Effekten av mestringsstrategier.....	50
5.1.3 Sentrale psykologiske faktorer for optimal prestasjon under press	54
5.1.4 Påvirkningen <i>bevissthet</i> har på prestasjon	56
5.2 Metodologisk diskusjon	60
5.3 Videre forskning	62
5.4 Praktiske implikasjoner for anvendt praksis	63
6. Oppsummering	67
Referanser	69
Vedlegg	85

Forord

Når jeg tenker tilbake på mine år på Norges Idrettshøgskole er jeg veldig takknemlig for alt det har gitt meg. For meg har arbeidet med denne masteroppgaven vært en lærerik reise der jeg har vært så heldig å fordype meg i noe som vekker nysgjerrigheten min. En voksende interesse for faget idrettspsykologi førte meg til å skrive om prestasjon under press. Jeg har fått muligheten til å komme tett på de flinke utøverne som har latt meg få et innblikk i deres verden. Uten dere hadde ikke oppgaven blitt til. Tusen takk for at dere ville dele med meg!

Ett år med masteroppgaven drar seg mot slutten. Det føles godt å se målstreken foran seg, og i den forbindelse er det på sin tid å takke de som bidratt med sin kunnskap, engasjement og tilstedeværelse for meg. Først og fremst vil jeg takke min utrolige dyktige hovedveileder Anne Marte Pensgaard. Takk for at du har gitt din tid og dine kunnskapsrike refleksjoner. Du har også utfordret meg på mine valg og latt meg finne mine egne svar. Det har gjort prosessen mer lærerik og verdifull, og det setter jeg stor pris på. I tillegg vil jeg takke min biveileder Henrik Gustafsson som har vært en utrolig viktig sparringspartner. Du har alltid vært tilstede for å hjelpe meg med å løfte kvaliteten på oppgaven. Takk for et strålende samarbeid begge to!

Jeg vil også takke mine gode venner fra NIH som har gjort hverdagen bedre i en ellers ensformig hverdag. Vi har alle blitt preget av et litt annerledes år med usikkerhet og uforutsigbarhet, men allikevel har vi holdt kontakten igjennom året, og det er jeg takknemlig for. En spesiell takk til Kohorten bestående av Lotte og Lovis. Dere har virkelig hjulpet meg med å komme meg helskinnet igjennom året med god stemning, mye latter og gode diskusjoner. Dere har gitt meg mer enn dere aner!

Takk til familien min som stiller opp for meg og støtter meg igjennom alt sammen. Dere har gjort det mulig for meg å satse på lidenskapen og det setter jeg stor pris på. Helt til slutt vil jeg gi en stor takk til min samboer Benedicte som har vist enorm omsorg og forståelse igjennom dette året. Det er godt å komme hjem til deg. Tusen hjertelig takk!

Stein Robin Syse Waldenstrøm

Oslo, mai 2021

Forkortelser

ACT – Attentional Control Theory

AGT – Achievement Goal Theory

IPA – Interpretative Phenomenological Analysis

NESH - Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora

NIH – Norges Idrettshøgskole

NSD – Norsk Senter for Forskningsdata

PET – Processing Efficiency Theory

1. Innledning

Mot slutten av en fotballkamp får det ene laget et kritisk straffespark. Begge lag har kjempet lenge og hardt for seieren, men det koker ned til dette straffesparket som vil avgjøre utfallet av kampen. Alt for ofte er trenerens instruksjon «du må slappe av» eller «konsentrer deg», og ofte resulterer det i mer oppfattet press for utøverne (Ravizza, 2010). Noen utøvere klarer allikevel å håndtere situasjonen og score på straffen som resulterer i seier. Hvorfor er det slik at noen utøvere presterer bra under press, mens andre ikke takler det og presterer dårlig? I håp om å forstå de underliggende psykologiske faktorene bak god og dårlig prestasjon under press er det gjort mye forskning på fenomener som *choking* og *flow* i idrettssammenheng i håp om å forklare dette. Optimal funksjon er spesielt relevant i idretten der enkeltindividets prestasjon kan avgjøre resultatene i en konkurranse. Fascinasjonen ligger i hvordan overlegen menneskelig funksjon oppleves og kan reproduseres. Utøvere i mange ulike idretter strever etter å nå nye høyder for prestasjoner, og gjør derfor idretten til en ideell kontekst å studere optimal funksjon (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Swann, Crust, Jackman, Vella, Allen & Keegan, 2016a). Ved å få en forståelse for de psykologiske faktorene som er underliggende for gode prestasjoner gjør at man kan gi anbefalinger for å hjelpe utøvere med å inducere eller forlenge disse tilstandene (Swann, Crust, Jackman, Vella, Allen & Keegan, 2017a). I senere tid har det vist seg at *flow* ikke gir en så fullstendig beskrivelse av optimal prestasjon som først antatt, og en annen lignende tilstand som har fått benevnelsen *clutch* har vist å fange enda mer av utøvere som presterer godt under press (Swann, Crust & Vella, 2017b; Swann et. al. 2017a).

Clutch fenomenet har blitt definert på ulike måter i litteraturen. Det har blitt sett på som en evne, en situasjon, en psykologisk tilstand og en prestasjon (Schweickle, Swann, Jackman & Vella, 2020). En tydelig definisjon på *clutch* gir konseptuell klarhet, forståelse for måling av fenomenet og retning for videre forskning. Ulike definisjoner viser til en teoretisk forvirring knyttet til hva *clutch* er, og flere forskere på feltet poengterer viktigheten av konsensus for hva en *clutch* prestasjon faktisk innebærer (Wacker, 2004; Schweickle et. al. 2020). I denne studien har jeg valgt å undersøke unge utøvers opplevelser som involverer prestasjoner under press, istedenfor å fokusere på et enkelt fenomen. Jeg ønsker å få en forståelse for de underliggende psykologiske faktorene tilknyttet optimal prestasjon under utfordrende forhold (Swann et. al. 2016a).

Det innebærer å trekke linjer mellom de ulike begrepene som er brukt for å beskrive fenomenet optimal prestasjon. For å forstå *clutch* fenomenet har jeg valgt å bruke Hibbs (2010) sin definisjon som er: En prestasjon som forekommer når utøveren som presterer bra er klar over at prestasjonen kommer i en pressende situasjon, har kapasiteten til å oppleve stress, oppfatter utfallet av konkurransen som viktig og presterer igjennom økt innsats (s. 55). På grunn av ulike tilnærminger for å definere *clutch* er det viktig med konsistent terminologi for resten av oppgaven. Derfor vil *clutch* prestasjon være et paraplybegrep videre i denne studien som inkluderer både *clutch* evne (*clutch* prestasjoner ved flere anledninger) og *clutch* episoder (*clutch* prestasjon som en isolert episode).

2. Teoretisk rammeverk

Teoretiske forklaringer på *clutch* prestasjon har hovedsakelig kommet fra tidligere forskning på to lignende psykologiske fenomener. Tradisjonelt sett har teorier rundt prestasjon under press fokusert på choking eller positiv psykologi. Positiv psykologi har undersøkt individets velvære igjennom kjærlighet, relasjoner og visdom. I kontrast til choking som har fokusert på paradokset som skapes når en situasjon stiller store krav til individet, men disse kravene fører til en dårlig prestasjon relativt til ens ferdigheter. I søken etter forståelse rundt optimale prestasjoner under press har det blitt mer populært å studere *clutch* i senere tid (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Baumeister, 1984; Schweickle et. al. 2020). Derfor er det naturlig for meg å redegjøre for det teoretiske grunnlaget som har vært ledende i forskningen rundt optimal prestasjon. Før jeg deretter beskriver *clutch* fenomenet nærmere for å gjøre leseren mer opplyst på hvordan fenomenet har utviklet seg.

2.1 Positiv psykologi: Optimal opplevelse i idrett

Ettersom jeg undersøker den subjektive opplevelsen av prestasjon under press i idrett og utforsker karakteristikkene bak slike prestasjoner, er det relevant å knytte det til psykologien bak optimal prestasjon. Positiv psykologi forsterker forståelsen av paraplybegrepet optimal opplevelse igjennom subjektive opplevelser og fortreffelig prestasjon (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Optimal opplevelse omfatter positive tilstander innenfor idretten som bidrar til både følelser av individuell velvære og glede (hedonistisk psykologi), samt personlig vekst igjennom selvoppfyllende opplevelser som kommer igjennom anstrengelse (eudaimonisk psykologi) (Jackson & Kimiecik, 2008). Når subjektive opplevelser i idrett har blitt studert tidligere har det vært mye fokus på det negative, eksempelvis stress og angst, derfor er positiv psykologi spesielt opptatt av de positive opplevelsene mennesker forbinder med idrett. Feltet tar for seg verdifulle opplevelser, velferd og tilfredstillelse fra fortiden. Samtidig som det redegjør for håp og optimisme for fremtiden, samt glede i øyeblikket (Jackson & Kimiecik, 2008).

Flere forskere har prøvd å forstå de psykologiske faktorene som er underliggende for optimal prestasjon i idrett. En verdifull subjektiv opplevelse som studeres nøye er *flow* (Swann, Keegan, Crust & Piggott, 2016b; Swann et. al. 2017a).

Flow er en harmonisk tilstand karakterisert av en intens involvering i aktiviteten, og samtidig fravær av irrelevante tanker og følelser. Det kjennetegnes av en følelse der alt faller på plass, selv i utfordrende situasjoner (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Swann, Jackman, Schweickle, Vella, 2019; Swann et. al. 2017a). Etter bruk av kvalitative metoder ble *flow* karakterisert av en initiell positiv hendelse, positiv feedback, økt selvtillit og åpne mål (Swann et. al. 2017a). Dette resulterte i glede under prestasjonen, samt stolthet, tilfredshet og økt indre motivasjon. Utøvere rapporterte bruken av positive distraksjoner for å vedlikeholde *flow* tilstanden. Dette fokuserte oppmerksomheten bort fra oppgaven som tillot de å «skru av», og dermed unngå kritiske tanker som kan inhibere *flow* tilstanden (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2016b). Jackson (1992) gjorde en kvalitativ undersøkelse på *flow* hos tidligere amerikanske mestere i kunstløp og resultatene viste at de viktigste faktorene for å opprettholde *flow* var positiv innstilling, vedvarende konsentrasjon og fysisk beredskap.

En annen tilstand som også er knyttet til positiv psykologi og optimal prestasjon er *peak performance*. Det beskriver den øvre grensen for funksjonalitet hos den enkelte (Jackson & Roberts, 1992; Swann et. al. 2016a). *Peak performance* er en tilstand som kjennetegnes av overlegen funksjon og er ofte tilstede når utøvere presterer på sitt beste. Man kan ha en optimal prestasjon uten å vinne konkurransen fordi en utøver kan ha sin livs prestasjon sammenlignet med sine tidligere prestasjoner, og derfor karakterisere det som en *peak performance* (Jackson & Kimiecik, 2008). *Peak performance* og opplevelsen av *flow* er tett relatert grunnet Csikszentmihalyis (sitert i Jackson & Roberts, 1992) definisjon av *flow* som er når den menneskelige organismen fungerer på maksimum kapasitet. Denne definisjonen ligner konseptet om *peak performance* og derfor konkluderer man med at utøvere som oppnår det i konkurranse mest sannsynlig har opplevd *flow*. På den andre siden skiller *peak performance* seg fra *clutch* tilstanden. Kvalitative undersøkelser beskriver *peak performance* som noe automatisk og uanstrengt i likhet med *flow*, men som skiller den målbevisste og intense tilstanden som karakteriserer *clutch* (Anderson, Hanrahan & Mallett, 2014; Swann et. al. 2016a).

2.2 Choking som motparten til *clutch*

Clutch er ofte sett på som det motsatte av choking, og mye av forskningen rundt prestasjon under press har omhandlet choking. Uten å bruke begrepet *clutch* aktivt har forskning på choking også tatt for seg gode prestasjoner under press som en relativt sentral del i diskusjonen rundt hva choking innebærer (Hill & Hemmings, 2015; Beilock

& Gray, 2007). Choking har flere beskrivelser med mye diskusjon rundt en konkret definisjon som tar for alle aspekter ved fenomenet. En av de vanligste definisjonene er at choking er en prestasjonsnedsettelse under pressende situasjoner. Der kjennetegn er uventet dårlig prestasjon til tross for at utøveren streber etter forbedret prestasjon, ofte grunnet økt prestasjonsangst under opplevd press (Hill, Hanton, Matthews & Fleming, 2008, s. 24; Schweickle et. al. 2020). Choking skiller seg fra andre former for prestasjonsnedsettelse, inkludert panikk og «yips». Yips er et samtalebegrep som beskriver plutselig tap av ferdigheter hos erfarne utøvere, noe som har blitt beskrevet som et psyko-nevromuskulært hinder som påvirker finmotorikk og presisjon. Det argumenteres for at under choking er utøveren i stand til å ta rasjonelle avgjørelser og avgjøre handlingsvalget sitt under press, men ikke utføre handlingen grunnet mellomliggende psykologiske faktorer som blant annet prestasjonsangst og perfektionisme (Clarke, Sheffield & Akehurst, 2015; Clark, Tofler & Lardon, 2005).

En potensiell forklaring på choking er igjennom eksplisitt overvåknings teorier. Teoriene forklarer at man ønsker å beholde automatikken i selve utførelsen av ferdigheten i pressede situasjoner (Beilock & Carr, 2001). Hvis man retter oppmerksomheten på steg-for-steg gjennomførelse av ferdigheter kan det øke selvbevisstheten og prestasjonsangsten, og dermed øke sannsynligheten for å choke under press. De beskriver at å bruke oppmerksomhet på spesifikke prosesser knyttet til prestasjonen vil inhibere noe som vanligvis gjennomføres mer automatisk utenfor bevisstheten (Beilock & Gray, 2007). Flere studier bekrefter dette ved bruk av eksperimenter som tester relasjonen mellom oppmerksomhet og sansemotoriske ferdigheter. Beilock, Carr, MacMahon og Starkes (2002) gjennomførte et eksperiment på golfere og fotballspillere, der de undersøkte om amatører og profesjonelle presterte bedre eller dårligere når de var distrauert fra oppgaven sammenlignet med oppmerksomhet rettet mot steg-for-steg gjennomførelse. Resultatene viste at profesjonelle utøvere presterte bedre når de var distrauert fra oppgaven, men de presterte dårligere når de skulle fokusere på en spesifikk komponent i utførelsen (Beilock et. al. 2002). En annen studie på golfspillere viste at press svekket profesjonelles evne til å korrelere svingkraft med avstanden til hullet som førte til en betydelig dårligere prestasjon enn forventet, derav choking (Gray, Allsop & Williams, 2013). Begge disse studiene støtter under tidligere forskning om at oppmerksomhet rettet innover på tekniske detaljer resulterer i en perseptuell motorstrategi typisk for

nybegynnere, og kan derfor føre til choking under press (Beilock et. al. 2002; Gray et. al. 2013).

En annen mekanisme som kan forklare choking fenomenet er *Processing Efficiency Theory* (PET) (Eysenck & Calvo, 1992). En utøvers prosesseringseffektivitet er basert på forholdet mellom effektiviteten på prestasjonen og mengden ressurser som kreves for å nå den prestasjonen. Tanker og uro som er irrelevante i forhold til oppgaven er antatt å hemme prosesseringseffektivitet fordi dette benytter ressurser som er nødvendige for å møte oppgavens krav (Derakshan & Eysenck, 2009). For å motvirke de bekymringsfulle tankene og den effekten angst har på prosesseringen forsøker utøvere å kompensere med økt innsats, som betyr at de benytter ytterligere prosesseringsressurser (Wilson, 2008; Murray & Janelle, 2003; Derakshan & Eysenck, 2009). En signifikant høy grad av tilstandsangst og/eller kognitivt utfordrende oppgaver under press vil ofte bli for mye å prosessere og det holder ikke å overvinne det med innsats alene. I de tilfellene, vil det resultere i at man choker under press (Hill et. al. 2010). Derimot vil en suksessfull prestasjon i slike tilfeller karakteriseres som en *clutch* prestasjon.

2.3 *Clutch*: Eksisterende kunnskap og forskning

Begrepet *clutch* har flere definisjoner i det engelske språket, blant annet verbet *to claw* (å klo) eller substantivet *a rapacious hand* (en voldsom hånd). Utøvere som for eksempel Jerry West, Tiger Woods og Michael Jordan ble ofte kalt *clutch performers* i amerikansk media fra tidlig 1960-årene og fremover (Otten, 2009). I idrettssammenheng ble frasen *in the clutch* brukt i New York Times så tidlig som 1929 om utøvere i baseball som treffer et sikkert slag på et gunstig øyeblikk i konkurransen (Schweickle et. al. 2020). *Clutch* har også generert en del kontrovers. Mye av den debatten har handlet om eksistensen av *clutch hitters* i baseball. Spørsmålet har handlet om det faktisk eksisterer nok vitenskapelig bevis på at noen utøvere mestrer å prestere under press i motsetningen til andre (Hibbs, 2010). Tidlig forskning på *clutch* har generelt vært arkivstudier der de undersøker om utøvere har en bedre prestasjon mot slutten av sesongen der det er antatt mer press tilstede, og resultatene viste at gode prestasjoner i de periodene ikke hadde en sammenheng med gjentatte prestasjoner under press. Dermed viste studiene en lav korrelasjon for en eksisterende *clutch* evne hos baseballspillere (Cramer, 1977; Cramer & Palmer, 2008; Otten & Barrett, 2013). Et argument mot *clutch hitters* i baseball er at det ikke er gode nok statistiske analyser fra

Major League Baseball som underbygger eksistensen av *clutch* hitters. Samtidig er motargumentet for konseptet om *clutch* hitters usammenhengende. For å hevde at noen er en *clutch* hitter hevder man også at utøveren har evnen til å øke sine ferdigheter i kritiske situasjoner, noe man ikke kunne forklare med bare arkivstudier og kvantitativ undersøkelse (Hibbs, 2010). Til tross for uenigheter for hvordan vi kan måle en *clutch* prestasjon er det gjort mye forskning rundt fenomenet i senere tid. Både på konseptualiseringen og de kvantitative og kvalitative egenskapene rundt begrepet (Schweickle et. al. 2020).

De mest fremtredende definisjonene på *clutch* kommer fra Hibbs (2010) som nevnt tidligere, og Otten (2009). Otten (2009) definerer *clutch* som en økning i prestasjon som inntreffer under pressede omstendigheter, og som har en signifikant innvirkning på utfallet av konkurransen (s. 584). Hvis en suksessfull prestasjon i en pressende situasjon er veldig lett å gjennomføre, vil det ikke karakteriseres som en *clutch* prestasjon. Lett i den forstand at det er en minimal sjanse for å mislykkes, men en mislykket prestasjon vil karakteriseres som choking i slike tilfeller (Hibbs, 2010). Press er i denne sammenhengen definert som hvilken som helst faktor eller kombinasjon av faktorer som øker betydningen av å prestere bra, eksempelvis selvtillit, erfaring, belønning/straff og publikum (Otten, 2009; Baumeister, 1984). For at det skal telles som en *clutch* prestasjon må det være noe utøveren kan kontrollere, og et vellykket avgjørende øyeblikk kan ikke forekomme som et resultat av flaks eller andre omstendigheter utenfor utøverens kontroll (Hibbs, 2010).

Tidlig i undersøkelsen av *clutch* fenomenet var det hovedsakelig studert igjennom objektive prestasjoner og kvantitative studier. Eksempelvis en studie gjort av Solomonov, Avugos og Bar-Eli (2015) som var nysgjerrige på om *clutch* utøvere virkelig avgjorde kampene, og testet validiteten av dette med basketballspillere. De som ble kalt *clutch* utøvere var de som hadde evnen til å avgjøre kampene på et kritisk tidspunkt i konkurransen. De samlet data fra 222 NBA kamper fra 05-06 sesongen, og undersøkte om noen utøvere presterte bedre enn sine lagkamerater i spillesituasjoner med mye press. For å avgjøre dette sammenlignet de utøvernes skuddprestasjoner under ekstremt krevende forhold med utøvernes samlet prestasjon resten av sesongen. Resultatene viste at *clutch* utøvere hadde økt prestasjon i de avgjørende øyeblikkene sammenlignet med andre, men de hadde ikke økt sine generelle ferdigheter på skudd (Solomonov et. al. 2015). Det var ikke bare i basketball de fant tendenser til *clutch*

prestasjoner. Jetter og Walker (2015) studerte *clutch* i tennis der de undersøkte om menn og kvinner presterte ulikt i konkurranse, derav også Grand Slam turneringer. Med over 100 000 tenniskamper konkluderte de med at de utøverne som var topp rangert presterte eksepsjonelt i Grand Slams, spesielt ved tie-breaks og matchvinnende runder sammenlignet med utøvere som var rangert litt lavere. Det var ingen signifikante kjønnsforskjeller på hvem som hadde en *clutch* prestasjon.

For å undersøke hvilke mekanismer som lå bak *clutch* prestasjon undersøkte Otten (2009) personlighetstrekk og situasjonsspesifikke faktorer som mulig forklaring på hvem som hadde en *clutch* prestasjon under press. En av de mekanismene han undersøkte var forskjellen på eksplisitt og implisitt læring. Eksplisitt læring er kunnskap om en ferdighet basert på regler som er tilgjengelig for bevisstheten og kan kommuniseres videre. Implisitt læring er anskaffelsen av kunnskap uten bevisste prosesser for å lære ferdigheten (Reber, 1989; Otten 2009). Studentene gjennomførte to sett med basketball straffer, der det ene settet ble filmet som en manipulering av press. Resultatene viste at reinvestering av oppmerksomheten knyttet til oppgaven ledet til økt prestasjonsangst, som igjen predikerte høyere grad av selv-fokus. Reinvestering viste seg å senke prestasjonen til utøverne, men følelser av selv-rapportert opplevelse av kontroll hjalp prestasjonen (Otten, 2009). Reinvestering defineres som å bevisst utføre en handling basert på eksplisitt kunnskap igjennom en omgjøring av automatiske prosesser av handlingen (Masters, Polman & Hammond, 1993; Otten, 2009). En annen studie av Hardy, Mullen og Jones (1996) undersøkte golfspillere på amatørnivå og effekten av golfputt egenskaper igjennom eksplisitt og implisitt læring under press. De som benyttet implisitt læring skulle rope ut tilfeldige bokstaver under utførelsen av putten. Resultatene viste at de som tilegnet seg kunnskap implisitt forbedret ferdighetene sine, mens eksplisitte lærere stoppet å forbedre seg når de var under press, slik de gjorde under trening. Dette kan være en indikator på at kunnskap tilegnet implisitt kan være knyttet til forbedret prestasjon under press (Hardy et. al. 1996; Otten, 2009).

Videre har Owens, Stewart og Huebner (2016) undersøkt om trenere kan kategorisere utøverne sine som enten *clutch* og *non-clutch* utøvere for å undersøke om det er noen signifikante forskjeller på disse utøverne. Igjennom intervju med treneren og spørreskjema med utøverne viste resultatene at de i *clutch* gruppen taklet de situasjonelle kravene i pressede situasjoner betraktelig bedre enn de i *non-clutch*

gruppen. De var mer selvsikre når de tok sjanser, hadde høyere tilfredshet, lavere energitap og større mengde energi tilgjengelig sammenlignet med *non-clutch* utøvere. Utøvere som var kategorisert som *clutch* utøvere har vist å prosessere ytre stimuli raskere, samtidig som de viser større fleksibilitet ved å identifisere alternative metoder for å oppnå optimal prestasjon (Owens et. al. 2016).

En eksperimentell studie av McEwan, Schmaltz og Ginis (2012) undersøkte om prestasjon under press påvirkes av en kort oppvarming under stressende omstendigheter i golf. 119 universitetsstudenter skulle gjennomføre en oppvarming under lavt, moderat og høyt press. Press i denne sammenhengen var en beskrivelse av et tie-breaker putt som ville resultere i at utøveren og resten av «laget» ville få en premie hvis de klarte den siste putten. Etter en pause skulle de gjennomføre en golfputt under press. Resultatene viste at de studentene som gjennomførte oppvarmingen under høyt press var også de som presterte bedre enn de som varmet opp under lavt press. Disse resultatene tilsier at å varme opp under press kan være en effektiv metode for å forbedre prestasjon under pressende situasjoner (McEwan et. al. 2012). Å trene i et miljø som simulerer høy-pressede omstendigheter som forekommer i konkurranse kan resultere i økt prestasjon når disse situasjonene inntreffer (McEwan et. al. 2012; Oudejans & Pijpers, 2010).

I håp om å få en enda bedre forståelse for de psykologiske faktorene bak *clutch* prestasjon ble det gjort flere kvalitative studier for å undersøke den subjektive opplevelsen hos utøvere (Swann et. al. 2016a). En studie som undersøkte forløpere, mekanismer og påvirkningsvariabler for utøvere som choket under press, sammenlignet med de som presterte godt, viste at noen mekanismer som skilte de var at utøverne som presterte godt under press hadde en oppgaveorientert tilnærming. Det betyr at man er mer fokusert på prosessen knyttet til det å prestere framfor å vinne eller tape, og konsekvensene av det (Hill, Hanton, Matthews & Fleming, 2009). Videre viste det seg at de som presterte under press ikke ble like påvirket av høye forventinger fra seg selv eller andre i konkurransesituasjon. De ble dermed ikke like stresset for potensielle negative evalueringer fra andre, men de så det som en mulighet for å imponere (Hill et. al. 2009).

I studier der man sammenlignet *clutch* og *flow* fant de flere karakteristikk som viste seg i begge tilstandene. I Tabell 1 har jeg laget en oversikt over likheter og

forskjeller på *clutch* og *flow*. Punktene er basert på tidligere forskning som sammenligner disse to som overlappende, men samtidig distinkte psykologiske tilstander (Swann et. al. 2016a; Swann et. al. 2016b; Swann et. al. 2017a).

Tabell 1: Likheter og forskjeller mellom *clutch* og *flow*

Likheter	Forskjeller	
	<i>Clutch</i>	<i>Flow</i>
Økt spenningsnivå	Bevisst økt innsats	Tap av selvbevissthet
Opplevelse av kontroll	Økt oppmerksomhet	Mister oppfattelsen av tid
Økt motivasjon	Faste mål	Åpne mål
Selvtillit	Automatikk i utførelsen	Uanstrengt opplevelse
Absorpsjon i aktiviteten	Utmattelse etter <i>clutch</i>	Energisk etter <i>flow</i>

Utøvere rapporterer at *clutch* forekommer som oftest i møte med en utfordring. Utfordringen kommer på et tidspunkt i konkurransen der utøvernes prestasjon kan være avgjørende for utfallet. Det er hovedsakelig tre prosesser som beskriver en *clutch* prestasjon. Disse er: vurdering av situasjonen, faste mål og avgjørelse om å øke innsats og intensitet (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2016b). Når man vurderer en situasjon i *clutch* tilstanden er man bevisst på de situasjonelle kravene og dens viktighet for utfallet av konkurransen. For å respondere på den utfordringen, setter utøvere seg faste mål i den form at de er objektive, målbare og som oftest basert på utfallet av konkurransen, som for eksempel å vinne. I tråd med dette gjør utøverne en bevisst endring i innsats og intensitet for å nå disse målene. Utøvere har kalt det «å skru på bryteren» når det virkelig gjelder (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2016a). Som et resultat av *clutch* rapporterte utøverne at de var utmattet, noe som ikke ble rapportert i *flow* tilstanden. Dette representerer at det å gi maksimal innsats og bevisst øke intensiteten er krevende for utøveren. I motsetningen til dette initieres *flow* med en positiv hendelse som for eksempel å klare en putt i golf. Med dette får utøveren høy grad av selvtillit og oppfatter situasjonen som en utfordring. I *flow* tilstanden forfølger utøvere åpne mål, som ikke har et fiksert utfall slik som i *clutch* tilstanden. Eksempelvis «å få en bedre score» (Swann et. al. 2016b; Swann et. al. 2017a).

Videre undersøkelser av den subjektive opplevelsen av *clutch* viste at det var noen definerende karakteristikk som beskrev *clutch* fenomenet. En av disse var

fullstendig fokus på oppgaven (Swann et. al. 2016a; Swann et. al. 2017a). Utøvere rapporterte at de ble bevisst mer fokusert på oppgaven og at de utøvde den med maksimal innsats for å få fram et ønsket resultat. De er klar over viktigheten av situasjonen, som fører til opplevelsen av stress og press i konkurranseøyeblikket. Dette gjør at man øker bevisstheten sin under *clutch* tilstanden, samt overvåker tanker og egen atferd i prestasjonsøyeblikket (Swann et. al. 2016a). Til tross for at utøvere rapporterer økt bevissthet er det fortsatt en automatikk i utførelsen av ferdigheter istedenfor hele tilstanden slik som i *flow*, men at utøverne er mer bevisst på konsekvensene av å lykkes/feile (Swann et. al. 2017a).

I senere tid har det også blitt vist flere teoretiske overlapp mellom *clutch* tilstanden og mental tøffhet. Mental tøffhet er et psykologisk konsept som tillater mennesker å levere gode prestasjoner til tross for motgang og utfordringer. Konsentrasjon og trivsel i utfordrende situasjoner er noen kjennetegn for utøvere med høyere grad av mental tøffhet (Jackman, Crust & Swann, 2020; Hardy, Bell & Beattie, 2013). Det legger til rette for måloppnåelse selv under press, og derfor er det mulig at det kan være tilbøyelig for *clutch*. I tillegg til dette er både *clutch* tilstanden og mental tøffhet karakterisert av høy grad av selvtillit (Jackman et. al. 2020). Et fremtredende trekk hos utøvere med høy grad av mental tøffhet er et ønske om å plassere seg selv i utfordrende situasjoner og presse seg selv til å overkomme disse utfordringene i likhet med utøvere som har en *clutch* prestasjon. I tillegg viste de motstandsdyktighet og mer kontroll over ubehagelige emosjoner. I møte med irrelevante tanker klarte de å regulere oppmerksomheten tilbake på oppgaven som gjorde at de initierte *clutch* tilstanden tidligere under press enn utøvere med lav grad av mental tøffhet (Jackman et. al. 2020).

2.4 Forskningsbehov

På bakgrunn av det jeg har gått igjennom er det gjort mye forskning på optimal prestasjon under stress innenfor idrett tidligere, men da hovedsakelig blant voksne utøvere. Jeg ønsker å intervjuer unge utøvere mellom 16 til 19 år for å undersøke hvordan de opplevde sin egen prestasjon under stressende omstendigheter. Grunnen til at jeg ønsker dette er fordi det er gjort lite forskning på opplevelsen unge utøvere har på prestasjon under press (Krane, Williams & Graupensperger, 2021). Dette er utøvere som er under fysiologisk og psykososial utvikling, og det kan derfor bli interessant å høre hvordan de opplever sine egne prestasjoner. Det kan potensielt komme fram nye perspektiver på de prosessene som underbygger opplevelsen (Strachan, Côté & Deakin,

2011). Jeg bruker semistrukturerte intervju for å gi utøverne muligheten til å definere stress og press slik de opplevde det selv. Stressopplevelsen er individuell og avhenger av personlige og situasjonelle faktorer, og er viktig for å få full forståelse for utøverens oppfattelse av situasjonen (Biggs, Brough & Drummond, 2017). Tidligere studier som ikke gjør rede for press hos utøvere har bare hatt en generelle antagelse at alle utøvere opplever like mye press i samme kontekst. Mangelen på å se press som en subjektiv komponent gjør det vanskeligere å anta at utøvere hadde en optimal prestasjon. Ved å studere fenomenet kvalitativt kan man undersøke konteksten og situasjonen i mer detalj, og dermed få oversikt over stressfaktorene som utøveren opplever (Schweickle et. al. 2020).

2.5 Problemstilling og forskningsspørsmål

Målet med denne oppgaven er å undersøke de psykologiske faktorene underliggende for optimal prestasjon i idrett, med et spesielt fokus på hva som gjør at unge utøvere klarer å prestere under press. Målet med oppgaven kan kokes ned til disse to spørsmålene: 1) Hvordan opplevde utøveren sin egen prestasjon under press? 2) Hvilke tanker og følelser påvirket utøveren i øyeblikket utøveren presterte optimalt?

3. Metode

For å undersøke temaet og oppnå svar på problemstillingen ble det tidlig klart at jeg måtte benytte et kvalitativt design. En kvalitativ tilnærming gir grunnlag for å utforske sosiale fenomener og oppnå en forståelse basert på myk data fra personer og situasjoner. Det er analyse av tekst hvor man fortolker data i mye større grad. Det er også færre utøvere involvert og dermed mulighet for mer nærhet til utøvere som gir meg dypere innsyn i utøverens perspektiv (Thagaard, 2018). Jeg har valgt å benytte *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) for å svare på problemstillingen. I dette kapitlet skal jeg redegjøre for min metode for å gi leseren en god forståelse for forskningsprosessen.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring og fortolkende fenomenologisk analyse

Studiedesignet som jeg benyttet var et kvalitativt design i form av intervju. Den filosofiske tilnærmingen jeg tok i bruk var fenomenologisk-hermeneutisk, innenfor det fortolkende paradigmet. Det fortolkende paradigmet handler om fortolkningen av meninger og intensjoner til mennesker. I fenomenologien er mennesker rettet og bevisst i interaksjonen med omverdenen, og kjennetegnes av tekster som kan fortolkes (Loland & McNamee, 2016; Lindseth & Norberg, 2004). Fenomenologisk psykologisk forskning har som mål å klargjøre fenomenet i den konteksten der det forekommer, igjennom førstehånds erfaringer fra individer. I fenomenologien er «livsverden» den naturlige verden der fenomener oppstår, men forskningssituasjonen kan endre den originale settingen. En vei rundt dette er å få utøverne til å beskrive situasjoner der de har opplevd fenomenet i sin naturlige verden (Giorgi & Giorgi, 2008; Thagaard, 2018). I lignende grad er hermeneutikken opptatt av å forstå og fortolke en handling ved å undersøke hva slags intensjoner som ligger bak, istedenfor å avdekke årsakssammenhenger. En slik tilnærming poengterer at det ikke finnes en egentlig sannhet, men at fenomener kan tolkes på ulike nivåer. I hermeneutikken er ikke forskeren bare en tilskuer, men en aktiv deltager i samfunnet og prosjektet. Forskning er i seg selv en sosial aktivitet som kommer til uttrykk i mine intervjuer med utøverne (Halvorsen, 2008; Ashworth, 2015; Thagaard, 2018). Metodisk er ikke fokuset på kvantifiserbare data, men på systematiske fortolkninger av mening gjennom intervju. For mitt prosjekt var dette designet ideelt fordi det tillot meg å undersøke hva utøvere

opplevde og følte om sin egen opplevelse av å prestere bra under press (Loland & McNamee, 2016).

3.1.1 IPA som forskningsmetode

Jeg benyttet semistrukturerte intervju med en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) fordi det er en passende metode for å svare på forskningsspørsmålene knyttet til utøverens tanker, følelser og opplevelse. IPA har som mål å utforske hvordan utøverne opplever deres personlige og sosiale verden i detalj. Det er fenomenologisk i at den involverer beskrivelser av utøvernes subjektive opplevelse i forsøk på å forklare hvordan de selv tolker fenomenet (Smith & Osborn, 2015). IPA er ideografisk i sin tilnærming fordi den ikke er opptatt av å produsere objektive påstander om en hendelse, men heller legge vekt på den enkelte sitt perspektiv av fenomenet. Man ønsker å komme tett på utøvernes opplevde verden så mye det lar seg gjøre, og den tilgangen vil være avhengig av forskerens egne forforståelser og tolkning av data underveis i prosessen. Derfor vil det være en dobbel hermeneutisk retning involvert, som vil si at jeg som forsker må fortolke utøvernes fortolkning av fenomenet (Smith & Osborn, 2015; Smith, Jarman & Osborn, 1999).

Ved bruk av IPA ønsket jeg å få en forståelse for hvordan det opplevdes igjennom utøverens øyne. En detaljert IPA analyse kan tillate forskeren å stille kritiske spørsmål fra utøverens utsagn. Man kan stille spørsmålstegn ved intensjonen med svarene, samtidig som man kan forsøke å trekke ut informasjon som ikke utøveren var klar over på forhånd. Begge disse måtene å fortolke på vil gi en rikere analyse og rettferdiggjøre utøveren i sin helhet (Smith & Osborn, 2015; Smith et. al. 1999). Denne fortolkningsprosessen som viser dedikasjon til utforskningen av mening og forståelse linkes tett til kognitiv psykologi og sosial kognisjon. I likhet med disse er også IPA opptatt av de mentale prosessene. IPA har sett bort ifra metodologien fra kognitiv psykologi som er sterkt knyttet kvantitative og eksperimentelle metoder. For IPA er kognisjon multi-dimensjonalt, dynamisk og forbundet med vårt engasjement med verden. Dermed blir det naturlig at det er kvalitative analyser som er mest vanlig i IPA studier (Smith & Osborn, 2015; Eatough & Smith, 2017).

3.1.2 Refleksivitet; Min forforståelse som forsker

I IPA er det anerkjent at alle forskere har sin egen oppfattelse, forståelse og bakgrunn, noe man bringer med seg i forskningen. Jeg som forsker måtte vurdere i den grad

intersubjektive elementer påvirket datainnsamling og analyse. Refleksivitet innebærer at jeg skapte en bevissthet rundt egen rolle i forskningsmiljøet. Jeg rapporterer ikke «fakta» eller «sannheter», men heller aktivt konstruerer fortolkninger av utøverens opplevelse før jeg deretter stiller spørsmål med hvordan jeg kom fram til de fortolkningene (Finlay, 2002). Det er nødvendig at jeg som forsker var klar over potensielle bias og forforståelser som kunne påvirke forskningsprosessen. Konsekvensen av å ikke ta hensyn til dette var at jeg valgte ut utøvere, laget en intervjuguide og analyserte data etter egne teorier istedenfor å lytte til utøverens utsagn (Finlay, 2002).

Igjennom forskningsprosessen vurderte jeg mitt eget arbeid opp mot tanken om at jeg kommer fra en idrettskultur som sier at hardt arbeid og systematisk trening leder veien til gode prestasjoner og resultater. Derfor forventet jeg at det som kjennetegnet disse gode prestasjonene under press var en bevisst måte å håndtere situasjonen på som kom av målrettet trening over lang tid. Jeg trodde også at slike utøvere var introdusert for mental trening og hadde det implementert inn i treningshverdagen. Således kommer jeg fra en ensidig idrettslig bakgrunn, med mye erfaringer fra lagidretter. Dermed forventet jeg at støtte fra lagspillere og relasjon til treneren kom til å være en sentral del av utøvernes fortolkning av den stressende situasjonen. I tillegg til at de vil være veiledere i jobben med å håndtere press i konkurranse.

Etter å ha anerkjent disse forventningene jeg sitter inne med, lagde jeg en intervjuguide som stilte åpne spørsmål rundt utøverens opplevelser med hjelp fra veiledere (se vedlegg 1). Etter intervjuene kontaktet jeg hver utøver en gang til for å bekrefte at jeg har transkribert nøyaktig, samtidig som de fikk muligheten til å legge til noe ekstra eller fjerne utsagn hvis de ønsket det. Ingen av utøverne valgte å endre utsagnene sine i etterkant.

3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

Metoden jeg brukte for å samle inn data var semistrukturerte intervju, som er den vanligste metoden når man bruker IPA (Smith & Osborn, 2015). Semistrukturerte intervju er definert som et intervju med mål om å skaffe beskrivelser av intervjusubjektens levde verden, med hensyn å tolke meningen av det beskrivende fenomenet (Kvale, 1996, s. 5). Denne metoden karakteriseres av at temaene for intervjuet er i hovedsak framlagt på forhånd, men det har en fleksibel struktur slik at jeg

kan tilpasse det utøveren forteller (Thagaard, 2018; Thomas, Nelson & Silverman, 2015). Formålet med intervjuet var å tilegne seg fylldig og omfattende kunnskap om hvordan utøverne opplevde sin egen prestasjon i konkurransesituasjon. Denne kunnskapen ble konstruert gjennom interaksjonen mellom meg og utøver. Et intervju er en deling av synspunkter mellom to personer som har en samtale om noe med gjensidig interesse. Intervju er nyttig fordi man får innblikk i de perspektivene og synspunktene til de aktuelle personene man ønsker å undersøke (Thagaard, 2018; Kvale & Brinkmann, 2009). Grunnen til at jeg velger å ha semistrukturerte intervjuer er fordi jeg ønsker å ha en åpen inngang slik at jeg kan ende opp med helt ulike svar fra utøver til utøver. Så tanken er at jeg har noen forskningsspørsmål som jeg vil igjennom for å få svar knyttet til problemstillingen min, men jeg ønsker utøverens egen tolkning av opplevelsene og erfaringene knyttet til spørsmålene.

3.3 Utvalg

Jeg benyttet et strategisk utvalg der jeg valgte ut informanter som i hovedtrekk representerte fenomenet som studeres (Thagaard, 2018). Utøverne var mellom 16 og 19 år og kom fra tre ulike idretter, alle fra Oslo-området. Jens driver med fotball, Lise driver med friidrett og Anders er skihopper. Alle utøverne konkurrerte på regionalt nivå eller høyere innenfor sin aldersklasse. Grunnen til at jeg valgte utøvere som var mellom 16 og 19 år er fordi det er gjort lite forskning på prestasjon under press hos yngre utøvere tidligere (Schweickle et. al. 2020). IPA studier er som regel gjort med et lite utvalg med mål om å selektere en relativt homogen gruppe. Dette er for å utforske mer hvert case i mer detalj der målet er å si noe om forståelsen av fenomenet, og ikke å gjøre generelle påstander. For at det skal være mulig var det avgjørende at utvalget hadde opplevd en prestasjon under press (Smith & Osborn, 2015).

3.3.1 Rekruttering

Jeg tok utgangspunkt i fenomenet jeg studerte, og trengte derfor utøvere som kunne gi meg informasjon og data knyttet til prestasjon under press, framfor at de skal være en del av en populasjon. Derfor hadde jeg ikke noe inklusjonskriteriet knyttet til idrett eller kjønn. Jeg søkte utøvere fra en rekke ulike idretter der standarden for konkurranse er ulik, slik at jeg fikk undersøkt det på tvers av idretter. For å rekruttere utøverne jeg ønsket å ha med i prosjektet kontaktet jeg ulike særforbund for kontaktinformasjonen til trenere på elitelag. Jeg kontaktet også personlige og profesjonelle kontakter i ulike idrettsmiljøer. Jeg sendte de en mail som omhandlet formål med prosjektet og hva jeg

ønsket fra utvalget. Hvis de hadde kunnskap om noen utøvere som de mente hadde hatt en optimal prestasjon under press, spurte de den utøveren om de ville delta i forskningsprosjektet. Optimal prestasjon inkluderte personlig beste, god plassering i en konkurranse eller annerkjennelse fra andre (banens beste pris). Det viktigste kriteriet var at jeg søkte prestasjoner som utøveren selv opplevde som optimal, så kunne jeg adressere dette tidlig i intervjuet (Swann et. al. 2016a).

3.4 Prosedyrer

Etisk godkjenning ble innvilget fra Norsk Senter for forskningsdata (NSD) og NIHs etiske komite før prosjektstart (se vedlegg 2 og 3). Utøverne som ble anbefalt av ulike trenere ble spurt om de ville være interessert i å delta på studien angående egen prestasjon. Etter en felles enighet, fant vi et tidspunkt som passet å gjennomføre intervjuet på. Alle intervjuene var 1-til-1 intervju, i et miljø som utøveren var komfortabel med. Utøveren fikk selv muligheten til å velge lokasjon for intervjuene, noe som er viktig for å få dem til å føle seg trygg og opparbeide seg et tillitsfull og fortrolig forhold mellom meg og utøver (Thagaard, 2018). Alle utøverne valgte å gjennomføre intervjuet ved Norges Idrettshøgskole (NIH), og de ga informert samtykke i forkant av intervjuet etter jeg hadde redegjort for prosjektet. Intervjuene ble tatt opp og det ble tatt notater underveis. Opptakene ble senere transkribert.

3.4.1 Intervjusituasjon: Gjennomføring og intervjuteknikk

Som beskrevet tidligere benyttet jeg semistrukturerte forskningsintervju som metode for dette prosjektet fordi jeg ønsket at utøverne kunne fortelle sine egne historier og reflekterer rundt sine erfaringer (Thagaard, 2018). For å minske forskjellene mellom intervjuene var det en bevisst prosess rundt intervjumetoden for å skape rapport mellom meg og utøveren. Før jeg startet båndopptakeren hadde jeg en løs og klar dialog med utøveren der jeg ønsket å skape rapport ved å gi en introduksjon til prosjektet som utøverne gir samtykke, muligheter til å spørre hvis man lurer på noe, og en ramme for intervjuet som gjør det lett å forholde seg til (Swann et. al. 2017).

I gjennomførelsen av intervjuet stilte jeg åpne spørsmål med nødvendige oppfølgingsspørsmål der jeg mente det var hensiktsmessig med litt dypere innsikt. Intervjuguiden min ble brukt løst i intervjuet der mye av det utøveren sa ble utgangspunktet for videre diskusjon. Intervjuene fokuserte hovedsakelig på utøverens fortelling av prestasjonen i kronologisk rekkefølge (Swann et. al. 2016a). Jeg gikk i

dybden på utøverens subjektive opplevelse av hendelsen med spørsmål som blant annet: «Kan du beskrive hvordan du opplevde den situasjonen?». Oppfølgingsspørsmål som for eksempel: «Hvordan da mener du?» hjalp med å få fram flere refleksjoner hos utøveren og få mer informasjon fra situasjonen (Swann et. al. 2016a).

3.6 Analyse

Analysemetoden i henhold til IPA legger vekt på å forstå innholdet og kompleksiteten av meningene til utøverne. Der hvert steg i analyseprosessen krever fortolkning av forskeren. Det er ikke en definitiv måte å analysere intervju i henhold til IPA, men litteraturen viser til fleksibilitet og forsterker viktigheten av det analytiske fokuset underveis i prosessen (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Derfor baserer IPA seg på noen felles prosesser som kjennetegner metoden, som blant annet handler om å undersøke et utsagn mot resten av intervjuet. Prinsippene som underbygger metoden forklarer at man skal forplikte seg til å søke en forståelse med utøverens perspektiv og inneha et psykologisk fokus på skapelse av mening for den enkelte i den aktuelle konteksten (Smith et. al. 2009). Med dette i tankene skal jeg gå igjennom steg for steg hvordan jeg analyserte intervjuene i dette prosjektet.

Jeg transkriberte hvert intervju, og leste det to ganger til å begynne med for å bli kjent med innholdet. Dette ville hjelpe med å generere de første kodene. Underveis i denne prosessen la jeg ved noen kommentarer i forsøk på å oppsummere, parafrasere og gi en innledende tolkning. Jeg kommenterte også språkbruken til hver enkelt utøver i transkripsjonen, på måten de snakket om seg selv og sin situasjon (Smith & Osborn, 2015). Det første steget handlet om å redusere data så den lettere kunne bli analysert. Det innebar å beskrive innholdet mer deskriptivt for å kapre essensen i innholdet, med fokus på nøkkelord, fraser og forklaringer fra utøveren. Etter jeg hadde gjort dette kom jeg med en fortolkning av det utøveren hadde sagt. Det betyr at jeg tok et skritt vekk fra det som eksplisitt ble sagt i intervjuet, men heller skiftet fokus til en mer overordnet forståelse av innholdet. Dette krevde mye prøving og feiling samt refleksjon fra min side (Smith et. al. 2009). På dette steget ville jeg bli påvirket av egne personlige refleksjoner som kom av min egen erfaring og kunnskap knyttet til det jeg diskuterte.

Videre belyste jeg temaer som dukket opp. De framvoksende temaene ble uttrykt igjennom fraser som snakker om den psykologiske essensen av utsagnet. Jeg fokuserte på å fange opp både det utøveren sa, men også min fortolkning av transkripsjonen i

utviklingen av temaene (se vedlegg 4). Overføring til temaer foregikk igjennom hele transkripsjonen (Smith & Osborn, 2015; Thomas et. al. 2015). Etter hvert som man har laget noen konkrete setninger og delt inn i temaer vil man gradvis løfte responsen til et høyere nivå og gradvis tilføre psykologisk terminologi. Utfordringen er å finne uttrykk som er på et høyt nok nivå slik at man kan tillate å knytte det opp mot teori innenfor og imellom transkripsjonene (Smith & Osborn, 2015; Smith et. al. 1999).

Det neste steget involverte en mer analytisk og teoretisk kategorisering når jeg prøvde å forstå og knytte sammen de temaene som dukket opp. Det var en kontinuerlig prosess av fortolkning av hva utøveren sa for å produsere en oversikt over temaene. For å finne ut om alle temaene passet inn eller hadde nok bevis i transkripsjonen identifiserte man hvor i teksten hvert tema kom fram ved å skrive ned nøkkelord pluss sidetallet (Smith & Osborn, 2015). Jeg sorterte temaene i klynger eller som underordnede konsepter og dobbeltsjekk at det var knyttet til dataene. Man prøver hele tiden å fortolke det utøveren har sagt samtidig som man reflekterer rundt de tolkningene man selv tar. Jeg respekterte at det kunne være veldig ulike svar og temaer som ble trukket fram av forskjellige utøvere. Ved å være bevisst på det man har analysert tidligere kan man identifisere hva som var nytt og hva som ga mer informasjon om de eksisterende temaene. Etter jeg gjorde hvert case separat kunne jeg se på likheter og forskjeller mellom de, både teoretisk og analytisk (Smith & Osborn, 2015). I denne prosessen søkte jeg hjelp fra veiledere for å se igjennom analysen og kryssjekke de temaene som dukket opp, for å undersøke om de hadde andre fortolkninger av transkripsjonen.

Siden jeg hadde et lite utvalg ville jeg begynne hver analyse som om det var den første. Det vil si at jeg studerte den ene transkripsjonen i detalj før jeg gikk videre til de andre, case-for-case. Jeg måtte være disiplinert nok til å forstå gjentakende mønstre, men også anerkjenne nye temaer som kunne dukke opp i andre transkripsjoner (Smith et. al. 1999). Dette følger en ideografisk tilnærming for analyse, som fokuserer på samspillet mellom ulike faktorer som er spesifikke for individet. Det understreker at noen faktorer kan ha ulik mening og påvirkning avhengig av personen, som gjør det vanskelig å komme med antagelser med karakteristikk alene (Ashworth, 2015). Eksempelvis kan ulike utøvere bruke ordet «selvtillit» og det kan ha ulik betydning i den enkeltes liv. Den enkeltes oppfattelse av seg selv og aspekter med verden man identifiserer seg med kan endre betydningen av selvtillit for ulike personer.

3.6 Vitenskapelig kvalitet

For å vurdere en studies vitenskapelig kvalitet ser man ofte etter validitet, reliabilitet og generaliserbarhet i forskningen. Disse begrepene er noe man ofte finner i kvantitative studier. Der studiene bruker utvalget som er representativt for en større populasjon, og dermed øke muligheten for å generalisere (Yardley, 2015). Innholdet i disse begrepene har en annen betydning innenfor kvalitative studier. Det er derfor hensiktsmessig å benytte separate begreper. I denne studien har jeg valgt å bruke troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet for å beskrive vitenskapelig kvalitet. Disse begrepene fremhever særpreg ved den kvalitative forskningen (Thagaard, 2018).

3.6.1 Troverdighet

Troverdighet forteller oss om forskningen er utført på en tillitsvekkende måte. Det vil si at forskeren gjør rede for hvordan data utvikles. Andre kaller det også en gjennomsiktighet i forskningen, og refererer til tilgjengeligheten for dataene og metoden som er brukt (Halperin, Vigotsky, Foster & Pyne, 2018). I denne studien har jeg gjort rede for metoden som er brukt og beskrevet i detalj min analyseprosess. Dette er for å være tydelig på hvordan jeg har brukt metoden for å komme fram til de resultatene jeg har. Resultatene kommer tydelig fram igjennom sitater fra intervjuene. Derfra gir jeg en begrunnelse for mine fortolkninger og forklarer hvordan jeg oppfatter fenomenet fra utøvernes ståsted. Dette gir leseren en god oversikt over hvordan jeg har kommet fram til mine konklusjoner. Utøverne fikk levert transkripsjonen etter endt intervju, og fikk mulighet til å endre sine utsagn hvis de mente noe måtte legges til eller fjernes. Dermed kan jeg anta at resultatene gjenspeiler utøvernes opplevde virkelighet av situasjonen, gitt at de har valgt å dele alt. Det jeg måtte vurdere kritisk i forskningsprosessen var *responskjevhet*. Det betyr at utøverne gir et svar basert på hva de tror forskeren ønsker eller forventer å høre. Dette kan føre til en skjevhet i resultatene som potensielt vil svekke troverdigheten til studien. For å motvirke dette sikret jeg komplett anonymitet fra starten av prosjektet for å øke sannsynligheten for at de skulle respondere sant. I tillegg har jeg jobbet bevisst for å stille åpne spørsmål som ikke ledet utøverne til å respondere på en bestemt måte (Duignan, 2016).

3.6.2 Bekreftbarhet

Bekreftbarhet er knyttet til vurderinger av de tolkningene undersøkelsen fører til. Jeg som forsker må være kritisk til mine egne tolkninger av datamaterialet. For å være kritisk til de vurderingene jeg tar, må man være bevisst på sin egen posisjon i miljøet

som studeres og relasjon til utøver (Thagaard, 2018; Yardley, 2015). Å være sensitiv til den konteksten man skaper i interaksjonen med utøver er en sentral del for å øke bekreftbarheten i forskningen. For å gjøre dette har jeg redegjort for min refleksivitet og forforståelse, samtidig som jeg har vært bevisst på datainnsamlingens natur og den interaksjonen mellom meg og utøver. Ved å ta hensyn til intervjuprosessen, samt vise empati og forståelse, ville det hjelpe med å skape en god intervjusetting. Jeg har hatt pilotintervjuer med medstudenter som kjenner seg igjen i problemstillingen min, og fått trening på intervjusituasjonen før datainnsamlingen begynte (Smith et. al. 2009).

Samtidig vil bekreftbarhet også knyttes til studier som har undersøkt det samme i andre settinger. Innsikt fra annen kvalitativ forskning har potensielt teoretisk relevans for utøverens kontekst (Thagaard, 2018; Yardley, 2015). For å forbedre bekreftbarheten i denne studien har jeg fått hjelp av veiledere som kan gi meg tips og kritisk evaluere mine fortolkninger underveis i forskningsprosessen. Ved å utfordre mine antagelser og oppfatninger av utøverens opplevde sosiale verden har det bidratt til å styrke kvaliteten på analysen og dermed økt bekreftbarheten i forskningen.

3.6.3 Overførbarhet

Utfordringen med generaliserbarhet i kvalitativ forskning er at resultatene og fortolkningen ofte skjer innenfor en bestemt kontekst med spesifikke deltagere. Derfor velger jeg å fokusere mer på overførbarheten til andre kontekster, med et større fokus på å diskutere muligheten til å sammenligne med andre situasjoner (Flick, 2009).

Overførbarhet er knyttet til den forståelsen som utvikles innenfor et prosjekt, og den nytteverdien det har i andre prosjekter. Målet er at tolkningen skal kunne bringe kunnskap utover det enkelte prosjektet. Derfor må man argumentere for de betingelsene som bidrar til at en tolkning i en studie kan overføres til andre settinger (Thagaard, 2018). Hvis mine tolkninger gjenkjennes hos lesere med kjennskap til prestasjon under press vil det også vise en grad av overførbarhet. I kvalitativ forskning er man mer opptatt av å undersøke interaksjonsprosesser i en bestemt kontekst og prøve å si noe om trender i populasjonen, enn å forsikre at mitt utvalg representerer en større populasjon. Jeg forventer ikke at andre skal gjenskape resultatene fra denne studien, men heller at innsikten andre får igjennom mine resultater kan være nyttig også i andre kontekster (Yardley, 2008).

IPA studier jobber tett med teksten og datamaterialet igjennom hele forskningsprosessen. Metoden har tidligere fått kritikk for generaliserbarheten fordi man ofte jobber med et lite utvalg, men i IPA vil færre deltagere bety en bedre dybde. Noe som er fordelaktig sammenlignet med en bredere og smalere deskriptiv inngang (Noon, 2018). Jeg jobbet for å få analysen til å være gjennomiktig og kontekstualisert for å hjelpe lesere med å evaluere overførbarheten til andre personer i lignende kontekster. Derfor kommer jeg til å trekke linjer mellom analysen, min forforståelse og eksisterende litteratur for å hjelpe leseren med å vurdere den teoretiske overførbarheten (Smith et. al. 2009).

3.7 Etske betraktninger

All vitenskapelig virksomhet stiller krav til at forskeren forholder seg til de etiske prinsippene som gjelder innenfor forskningsdisiplinen. Begreper som anonymitet, informert samtykke, frivillig deltagelse og potensielle fordeler og ulemper ved deltagelse er noe av det man ofte leser om i litteraturen (Kvale, 1997; Smith et. al. 2009). I tråd med dette er det viktig å forstå at etisk forskning er en dynamisk prosess som må vurderes underveis i forskningsprosessen. En utfordring for meg var at forskningen ville preges av fortolkning fra meg som forsker. Dermed måtte jeg ha høy kvalitet på den dokumentasjonen som skulle underbygge konklusjoner og slutninger, slik at forutinntatte oppfatninger preget forskningen i minst mulig grad (NESH, 2016a).

Jeg måtte jobbe ut ifra en grunnleggende respekt for menneskeverd. Forskningen skal verne om personlig integritet, sikre frihet og selvbestemmelse. Jeg var opptatt av at ikke noe av det vi tok opp på intervjuene kunne skade eller skape urimelige belastninger for utøveren eller deres familie. I henhold til Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) skal menneskeverdet også respekteres når forskningsresultatene formidles og publiseres (NESH, 2016b). Jeg informerte alle utøverne om forskningsfeltet, forskningens formål, hvordan resultatene er tenkt brukt og følgene av å delta i prosjektet. Mye av denne informasjonen kom igjennom et informert samtykke som utøverne måtte signere hvis de ønsket å delta (se vedlegg 5). Samtykke skal være fritt, som vil si at det er avgitt uten begrensninger eller press utenfra. Dette er noe jeg kommuniserte tydelig til trenerne som hjalp meg med å rekruttere utøvere til prosjektet (NESH, 2016b).

Prinsippet om personvern sto sentralt i dette prosjektet og handler om forskerens behandling av personopplysninger. Det skal framgå tydelig hvordan datamaterialet skal lagres for å sikre høyere grad av etterprøvbarehet på analysene og konklusjonene (NESH, 2016b). Aktive forskningsdata skulle lagres i henhold til NIHs løsning for sikker lagring av forskningsdata. Siden personopplysninger skal aidentifiseres snarest, var forskningsdata og identifiserende elementer lagret hver for seg (Norges Idrettshøgskole, 2018). Utøverne ble tydelig informert muntlig og igjennom informasjonsskrivet hva som skjer med dataen etter prosjektslutt. I dette tilfellet skulle personopplysninger og data slettes på en sikker og fullstendig måte etter prosjektslutt, som følge av NIH sine interne regler for oppbevaring av data (Norges Idrettshøgskole, 2019).

Jeg intervjuet utøvere i ungdomsårene som betyr at informasjonen som jeg ga måtte være alderstilpasset. Det måtte komme tydelig fram at det var fritt å delta og at man kunne trekke seg når som helst uten grunn. Det informeres også om at opplysninger om enkeltindivider oppbevares forsvarlig for å sikre konfidensialiteten. Jeg var opptatt av at de skulle føle seg informert og trygge på at de kunne danne seg en egen mening og utrykke seg fritt i intervjuene. Ved å kommunisere at ingenting av det de sa var feil og at det er deres opplevelse som jeg var interessert i å høre om, forsøkte jeg å legge til rette for åpenhet rundt intervjuet. De ble informert om at alt som ble sagt behandles konfidensielt og ville ikke deles med trenere eller andre. Kun prosjektmedarbeidere hadde tilgang til dataene (NESH, 2016b).

4. Resultater

Gjennom den induktive analysen kom det fram fem overordnede temaer som hver for seg tok for seg sentrale elementer fra utøverens opplevelse under press. Disse fem hovedtemaene var 1) Kilder til stress og press; 2) Mestringsstrategier; 3) Kilder til selvtillit; og til slutt, 4) Bevissthet i konkurranse (Se figur 1, under). Framvoksende temaer presenteres sammen med sitat fra utøverne for å demonstrere rikelig med innsikt og deres evne til å karakterisere temaene (Smith & Osborn, 2015). Første tema, *kilder til stress og press* utforsker den pressede konteksten og de faktorene som utøveren opplevde som stressende. Andre tema, *mestringsstrategier* omhandler de strategiene og verktøyene utøverne tok i bruk for å takle den krevende situasjonen under press. Tredje tema, *kilder til selvtillit* handler om utøverens tro på egne ferdigheter til å prestere under press. Her knyttet opp mot den positive innstillingen som utøverne opplevde. Fjerde tema, *bevissthet i konkurranse* presenterer oppmerksomheten og utøvernes grad av selvregulering under press. Opplevelser knyttet til bevisste og ubevisste prosesser trekkes fram.

Hvert tema representerer separate aspekter ved den subjektive opplevelsen, samtidig som de kan kobles sammen for å skape et helhetlig bilde av opplevelsen. I dette kapittelet skal jeg presentere hvordan de framvoksende temaene utspiller seg og gi en analytisk fortolkning av utsagn fra utøverne underveis.



Figur 1: Overordnede og underordnede temaer som har betydning for utøverens evne til å prestere under press

4.1 Kilder til stress og press

En sentral del av utøverens kontekst innebar stress og press i konkurranse. Fenomenet som utforskes handler om håndteringen av nettopp dette. Derfor var det viktig å undersøke hvordan hver utøver forholdt seg til den konteksten de var i. Denne konteksten ble påvirket av både ytre og indre stressfaktorer. I konkurranse måtte utøverne forholde seg til de kravene som situasjonen stilte, og disse kravene ble stilt av blant annet motstanderen. I tillegg hadde utøverne egne forventninger og oppfattelser av konkurransen som resulterte i et selvpålagt press. Som konsekvens av de indre og ytre faktorene oppstod det en konflikt mellom prestasjon og resultat, og hvordan et resultatfokus økte den opplevde prestasjonsangsten sammenlignet med et prestasjonsfokus.

4.1.1 «Så god er jo ikke jeg»

Alle utøverne trakk fram motstanderen som en stressfaktor og en påvirkningskraft for deres oppfattelse av konkurransen. Et ytre stimuli i motstanderen setter utøverens opplevde ressurser på prøve og skaper tvil knyttet til kravene som situasjonen stiller, derav opplevelsen av stress. Eksempelvis forteller Lise om sin respons på en rask endring av kravene:

Også så jeg at jeg var satt i heat nummer to, som liksom er det nest beste, så da var jeg sånn «jaja, da løper jeg liksom mitt eget løp». Også sånn kanskje en halvtime før start så fikk jeg vite at jeg ble flyttet opp til det beste heatet, og da ble jeg plutselig sånn «oh shit» liksom. Da kjente jeg sånn «nå...dette blir tøft», og jeg fikk vite at...jeg fikk vite at den haren skulle løpe på en tid som var sånn «herregud, det kommer jeg jo aldri»...eller sånn «så god er jo ikke jeg». (Lise)

Den umiddelbare reaksjonen på å møte tøffere motstand viser hvor utfordrende hun forestiller seg at det kommer til å bli. Hun forstår raskt at tempoet som kreves i det øverste heatet vil bli vanskelig og viser tegn til usikkerhet rundt egne ferdigheter. En uforutsett endring i krav gir henne en følelse av at hun ikke klarer å møte disse kravene, noe som kan resultere i frykt for å ikke prestere. Hun gir inntrykk for at hun ikke kom til å lykkes, noe som viser hvor stressende hun opplever situasjonen. Ikke bare blir man stresset av konkurrentene, men også ideen om å prestere foran dem:

Det gjelder det der med at det er landslagsutøvere til stede og du får sjansen til å vise hva du kan. Og landslagstrenere fra landslaget som ser på og det er viktig å vise seg fram da når farten er presset og det må hoppes godt for å komme høyt opp på resultatlisten. (Anders)

Anders viser et sterkt ønske om å prestere og han anerkjenner det som noe subjektivt viktig. Opplevelsen av at utøvere og trenere fra landslaget dømmer hvert eneste hopp, sammen med de allerede høye kravene situasjonen stiller øker prestasjonsangsten. Det kan være grunnen til at han nevner resultatlisten, fordi det er et enkelt verktøy for å sammenligne seg med landslagsutøverne. Han gjør rede for sin motivasjon for å oppnå et godt resultat i denne konkurransen som innebærer å gripe sjansen foran seg, og dette kan skape et enormt press.

4.1.2 «Det kommer mest fra meg selv»

I tillegg til ytre stressfaktorer er det også indre faktorer som påvirker opplevelsen av stress og press. En av de mest fremtredende faktorene hos utøverne er det presset de har lagt på seg selv. De har skapt forventinger til sine egne prestasjoner og resultater uten påvirkning fra trenere eller andre rundt seg. Lise påpekte: «Det kommer mest fra meg selv, jeg har veldig snille folk rundt meg». Dette kommer oftest av et forventningspress der den subjektive viktigheten av situasjonen øker betraktelig på bakgrunn av egen oppfattelse og inngang til konkurransen. Vi ser dette tydelig hos Lise som reflekterer rundt hvor det presset til å prestere kommer fra da hun valgte å satse idrett på fulltid:

Jeg tror [presset] kommer litt fra at man er i en alder nå hvor det stilles mye forventninger til at man skal begynne å studere fulltid eller begynne å jobbe, og liksom flytte ut hjemmefra. Så har jeg på en måte satt av et år til å satse på idrett, og da ligger det på en måte et press. (Lise)

Hun føler selv hun går imot strømmen da hun valgte å satse fulltid på idrett, og den tiden hun ofrer for idretten ønsker hun selv skal være verdt det, både ovenfor seg selv og hennes nærmeste. Hennes virkelighetsoppfattelse tyder på at hun gjør noe unormalt og usikkert, som skaper et press ovenfor seg selv der hun ønsker å overbevise seg selv med gode prestasjoner om at hun gjorde smart i å prioritere idretten. Bekymringene hennes kommer trolig fra hennes standpunkt i livet sammenlignet med mange i hennes omgangskrets som kanskje har studert videre eller jobber. Det skaper en vedtatt sannhet om at det er det riktige å gjøre, og å trosse dette skaper et ekstra press knyttet til idrettslige prestasjoner. Istedenfor et mer overordnet press fra en selv, har Anders skapt et press for seg selv i en spesifikk situasjon:

Det kan hende du bare har hatt det som mål en stund så står du der endelig eller har veldig lyst til å gjøre det bra. Og at du kanskje innerst inne vet at nå må du ta ut topphopp for å gjøre det bra. Da er det lett å bli litt ekstra stresset. (Anders)

Han poengterer målsetting som en årsak til at han forventer ekstra mye av seg selv. Målsettingen han refererer til skaper et ultimatum der han må prestere på det ene hoppet og definere framgangen sin etter det. Han bruker ordene «det kan hende» og «kanskje» i beskrivelsen av opplevelsen. Jeg tolker det som at han kjenner seg igjen i flere situasjoner som bidrar til et selvpålagt press. Det kan også tenkes at han reflekterer rundt kilden til presset for første gang i intervjuet. Viktigheten av hoppet blir forsterket og skaper en situasjon der forskjellen mellom suksess og fiasko reduseres til et enkelt hopp, noe som legger et ekstra press på å prestere.

4.1.3 «Jeg hoppet vel opp ti plasser eller noe»

Kontrastene mellom suksess og fiasko kan både være individ- og kontekstavhengig. Skillet kan være styrende for måten man opplever og håndterer press. I søken etter forståelse angående dette oppstod det en interessant konflikt imellom prestasjon og resultat. Et kjennetegn på tvers av casene var en gjensidig avhengighet mellom prestasjon og resultat, der de i utgangspunktet rettet oppmerksomheten sin mot egen prestasjon, før det eventuelt skapte et resultat som forsterket den initiale tankegangen om viktigheten av en god prestasjon under press. Utøverne rapporterte høyere grad av opplevd prestasjonsangst når fokuset var rettet mot resultatet i fremtiden, sammenlignet med når fokuset var rettet mot prestasjonen i øyeblikket. Eksempelvis deler Anders sine opplevelser knyttet til prestasjonsangst:

Jeg kjente vel på det at jeg var redd for å ligge rundt der jeg lå, kanskje litt lavere enn jeg lå i førsteomgang. Jeg hoppet vel opp ti plasser eller noe. Så...jeg var litt skuffet i hvert fall til at det ikke så ut til å gå den veien det skulle da. (Anders)

Prestasjonsangsten kan kobles til et resultatpress som han kjenner på underveis i konkurransen. Han er redd for å ikke få ut sitt fulle potensiale og møte den forventingen han hadde satt seg. Denne forventingen forteller meg at resultatlisten brukes som en indikator på suksess. Jeg tolker det slik at prestasjonsangsten kommer av et enormt resultatpress, fordi han ønsker å vise seg fram for utøvere og trenere han ser opp til. Et interessant funn er at han motsier noe av dette senere i intervjuet, der han forteller at prestasjonen kommer før resultatet:

Jeg hadde ikke noe annet mål enn å...i hvert fall tørre å innrømme da, jeg hadde ikke noe større mål enn at jeg skulle gjøre to gode skihopp og heve nivået mitt og være fornøyd med prestasjonen framfor resultatet. (Anders)

I motsetningen til tidligere poengterer han viktigheten av en god prestasjon. Han har ikke noe bevisst forhold til målsetting, men heller et åpent mål om å heve nivået. I konflikt med tidligere uttalelser tolker jeg det som han bruker egne referanser på suksess, der han selv har en ide om hva som er et godt og dårlig hopp i konkurranse. Det tyder på at han sitter inne med ideen om at en god prestasjon vil lede til et godt resultat. Med denne innstillingen kan man lette det enorme presset knyttet til resultat og heller fokusere på et godt utført hopp, før man bekymrer seg for utfallet.

4.2 Mestringsstrategier

For å mestre de tøffe kravene som situasjonen stiller ser vi en variasjon av strategier for å overkomme presset i forkant eller underveis i konkurransen. Noen teknikker ble brukt mer bevisst med den hensikt å mestre situasjonen bedre, mens andre var naturlig for utøveren og ikke en del av en bevisst håndteringsprosess. Det interessante er at de samme verktøyene ble brukt for ulike situasjoner og tilpasset individets behov i øyeblikket. Bruken av visualisering og oppmerksomhet var fremtredende hos utøverne, der de rapporterte bruken av disse til ulike aspekter ved konkurransen. Det gir oss også et tydeligere bilde på den psykologiske tilstanden utøveren var i under konkurransen. Utøverne beskrev også viktigheten av tilhørighet i forbindelse med mestring av stress og press. De poengterte den tryggheten og motivasjonen som de rundt bidro med å skape.

4.2.1 «Jeg pleier å dra litt ut i verdensrommet»

En av teknikkene som sto sentralt var visualisering. Visualisering ble brukt til ulike deler av konkurransesettingen. Både som et verktøy for å øke troen på et vellykket utfall og for å skape et helhetlig perspektiv. Hensikten med visualisering blir tvetydig når man både får fram kilden til motivasjon bak aktiviteten, samtidig som man sikter seg inn på en enkelt hendelse og forsøker å skape kontroll over situasjonen. Jens brukte visualisering for å se for seg utfallet av straffesparket:

Så kanskje litt sånn akkurat «in the moment» så rett før straffa, så kanskje jeg tenkte, visualiserte litt liksom, fordi jeg hadde på en måte bestemt hvilket hjørne og alt før det. Uansett hva keeperen gjorde så skulle jeg sette den der. (Jens)

Dette forteller meg at han hadde et tydelig bilde i hodet på hvordan han kom til å gjennomføre straffesparket. Ved å visualisere hvor han kom til å sette straffen uavhengig av motstanderen kunne det bidra med å gi en trygghet hos utøveren, som kan

hjelpe med å håndtere stresset. Han bruker ordet «kanskje» som kan indikere at han ikke definerer det som visualisering, men at han har et bevisst forhold til tankene hans i forbindelse med straffesparket. Det virker som en mer naturlig måte for han å håndtere situasjonen på, potensielt igjennom erfaring. En potensiell årsak kan være at for mye tid på å tenke og analysere hvordan du kommer til å løse oppgaven under press hemmer prosesser som tidligere har vært automatiske.

Visualisering kan benyttes på flere områder, ikke bare i situasjonsspesifikke situasjoner. Lise får fram visualisering i et mer helhetlig perspektiv og forklarer hvordan dette kan hjelpe på prestasjonsangsten:

*Så...ja må på en måte, jeg pleier å dra litt ut i verdensrommet og liksom se ned på meg selv at dette her er jo bare gøy egentlig. Sånn, idrett er jo gøy, så da letter...da blir man liksom ikke, da letter det jo litt på den prestasjonsangsten, men så har man jo fortsatt, det blir jo ikke borte.
(Lise)*

Jeg tolker det som at hun bruker visualisering i tredjeperson for å skape et annet perspektiv om hennes forhold til idrett, der hun minner seg selv på hvorfor hun driver med friidrett. Hun forstår at det kan benyttes som et verktøy samtidig som hun fortsatt kjenner på usikkerheten som kommer ved å prestere på bestilling. Idrettens egenverdi for henne forsterkes for å få fokuset tilbake på noe positivt i håp om å minske prestasjonsangsten. Istedenfor å benytte visualisering direkte for å håndtere presset, bruker Anders det for å løse en oppgave og fokusere på egen prestasjon:

Det er det å se for seg, altså ha klare linjer på hvilke arbeidsoppgaver du skal gjøre. Hvis man skal hoppe med litt mer rotasjon i hofte så ser jeg for meg åssen det ville både sett ut fra siden og kjennes ut for meg i hoppet da. Det er rett før konkurransen. Hvis jeg driver å visualiserer mål jeg har langt frem i tid så kan jo skihoppingen min se ut, se helt annerledes ut. Så det er bare dagdrømming. (Anders)

I sentrum står arbeidsoppgaver som er styrende for hva han skal gjøre i sitt neste hopp. Han bruker både førstepersons- og tredjepersons-perspektiv for å maksimere effekten av visualisering, noe jeg tolker som en strategi for å distrahere seg fra den stressende situasjonen og fokusere tilbake på oppgavespesifikke elementer. I tillegg trekker han inn tidsperspektivet som sentralt for kvaliteten på visualiseringen. Han er reflektert nok til å innse at det kan bli et uklart bilde av hvordan han ønsker å se ut hvis det er lenge til konkurransen, og at det bare er ønsketenkning som viser egen refleksjon over styrker og svakheter. Han bruker ordet «dagdrømming» som kan tilsi at det er snakk om resultatet i

større grad enn prestasjonen, noe han vet innerst inne ikke er noe han kan kontrollere alene.

4.2.2 «Det er noen foran som man kan sikte seg inn på»

I den grad utøverne klarte å kontrollere oppmerksomheten sin under press blir poengtert igjennom dette undertema. De mestret å hindre distraksjoner fra å være styrende i deres egne handlinger og de brukte oppmerksomhet for å gjøre situasjonen komfortabel, samt presse seg selv til å yte det lille ekstra. Jens forklarer hvor han rettet oppmerksomheten sin i øyeblikket:

Akkurat når jeg skal ta den straffen så var egentlig fokuset mitt å liksom gjøre akkurat den straffen jeg var mest komfortabel med, og slå den med innsiden, liksom få litt topp spinn i ballen ved å liksom dra den rundt bort fra keeper da. Var liksom det jeg tenkte mest på. (Jens)

Jens retter oppmerksomheten sin på oppgavespesifikke faktorer og viser en bevisst økning i innsats for å gjøre den straffen han er mest komfortabel med. Det krever komplett konsentrasjon og tilsiktet fokus i gjennomførelsen. Det kan tyde på at han klarer å hindre at presset spiller en kritiske rolle i utførelsen hans ved å skape indre distraksjoner i øyeblikket. Disse distraksjonene innebærer å fange opp detaljer ved utførelsen, noe som tilsynelatende flytter fokuset vekk fra de truende faktorene. Fokuset ble også trukket mot motstanderen under konkurransen for mestre presset:

For meg hjelper det veldig at det er andre til stede som man kan ta igjen eller sånne ting. Jeg tror det går dårligere hvis jeg bare hadde vært helt alene og at bare på en klokke eller sånn. At det liksom er noe foran som man kan sikte seg inn på og nærme seg eller til og med løpe forbi (Lise)

Hun trekker frem ett ytre moment i konkurrenter som hjelper henne med å prestere bedre under konkurransen. Ved å sammenligne seg selv med andre i konkurransen bruker hun oppmerksomhet for å presse seg selv, der hun opplever høy grad av mestring og motivasjon når hun klarer å ta igjen noen eller holde følge. Dette forsterkes ytterligere når det er konkurrenter på relativt høyt nivå. En potensiell årsak til at hun klarer å presse seg selv ytterligere kan ligge i frykten for å prestere dårlig relativt til andre. Fokuset hennes tilsier en bevisst økning i innsats for å overkomme den frykten.

4.2.3 «Jeg følte at laget sto bak meg»

Utøverne reflekterte rundt verdien av sosial støtte i forbindelse med konkurranse. Hvordan de taklet situasjonen på egenhånd gir ikke et fullstendig bilde på opplevelsen. Trenere og lagkamerater var faktorer som spilte inn for utøverens håndtering av stress i

konkurransen. Et interessant funn var forskjellen mellom individuelle idretter og lagidretter, og det presset som kom ved å ikke bare prestere for sin egen del men også for sine lagkamerater. Det ble tydeligere hos Jens som driver med lagidrett. Her forteller han om den usikkerheten han kjente på i en presset situasjon:

Når jeg tenker på det nå så kom liksom en tanke innom at han keeperen her burde liksom vite hvor jeg skyter [...]. Pluss at jeg vet at medspillerne mine vet hvor jeg skal skyte, og at de hadde sagt til meg før at «Ja, skal du ikke bytte side, keeperen er jo på den hver gang» og sånn typ. (Jens)

Interaksjonene med medspillerne indikerer at de ikke stolte fullstendig på handlingsvalget hans, og det skapte en usikkerhet. Kombinert med tidligere erfaring mot samme motstander forsterket tankene om å mislykkes, noe som øker prestasjonsangsten. Videre forteller han hvordan den usikkerheten skyves vekk når han reflekterer rundt den tryggheten han kjenner på i det sosiale miljøet innad i laget:

Men samtidig den gruppa vi hadde da, det var gode kompiser, så jeg følte meg egentlig ganske trygg i situasjonen, at det liksom ikke var noe hvis jeg hadde bommet så hadde det liksom vært «Åh, en annen burde tatt den». Jeg følte at liksom laget sto bak meg. (Jens)

Trygge rammer og et godt lagmiljø ga følelsen av at handlingsvalget møtes med aksept til tross for tidligere uttalelser som rådet det motsatte. Derfor følte han seg mer komfortabel med å utføre oppgaven slik han selv ønsket. Noe som jeg tolker gir en positiv innvirkning på prestasjonen. I likhet med dette forteller Lise hvordan de rundt henne endret innstillingen hennes til konkurransen:

Først så ble jeg sånn, litt sånn «kanskje jeg skal si ifra at jeg ikke vil». Treneren min var der, så jeg var liksom ikke alene i det, og også liksom treningskompiser var der. [...]. De er jo skikkelig flinke, så de på en måte sa at...de hjalp meg med å tenke og bli liksom motivert over at nå har jeg en mulighet. (Lise)

Både trener og treningskompiser endret hennes perspektiv på situasjonen og fjernet den umiddelbare usikkerheten som hun kjente på før konkurransen. Med bare litt hjelp kan man endre sin tankegang rundt situasjonen. Dette resulterte i en restrukturering av de symptomene som var avgjørende for at hun skulle senke skuldrene før konkurranse. Hun sier de hjalp henne med å bli motivert over muligheten, noe jeg tolker som at hun ikke kjente så mye på motivasjon i utgangspunktet. Følelsen av tilhørighet kan ha resultert i bedre håndtering av stresset.

4.3 Kilder til selvtillit

Situasjonene utøverne tolket som en utfordring, kombinert med en opplevelsen av kontroll resulterte i økt grad av selvtillit. Igjennom analysen kom det fram ulike synspunkter på utøvernes tolkning av egne ferdigheter i den konteksten de befant seg i. Sentralt sto følelsen av kontroll og en positiv innstilling til konkurranse. Utøverne rapporterte at følelsen av å ha kontroll var tett relatert til opplevelsen av selvtillit. Sammen med en generell glede for den aktiviteten man drev med, selv under press. Noe som viste seg å hjelpe med både selvtillit og motivasjon.

4.3.1 «Jeg var klar over at «gjør jeg det» så hopper jeg langt»

Troen på egne ferdigheter kom fram som en avgjørende faktor for hvordan man taklet presset under konkurranse. Hvorvidt utøveren hadde tro på egne ferdigheter gjenspeilet den tilstanden de befant seg i, og derav også en grunnleggende faktor for resten av prestasjonen. Lise viser en gjennomgående konflikt i intervjuet der hun får fram både mangel på selvtillit og en økende grad av tro på egne ferdigheter på ulike tidspunkt i intervjuet. Først hennes reaksjon på en endring i krav i forkant av konkurransen:

Først så ble jeg sånn, litt sånn «kanskje jeg skal si ifra at jeg ikke vil» [...]. Jeg tenkte jo på en måte, jeg ble jo liksom litt sånn stresset og «det vil jeg ikke». (Lise)

Den umiddelbare reaksjonen på beskjeden om at hun skulle bytte heat viser hvor stresset hun blir. Hun fryktet et dårlig løp og angsten for å mislykkes påvirket henne i stor grad. Det kom fram en usikkerhet rundt egne ferdigheter og hun hadde problemer med å håndtere situasjonen. Etterhvert forteller hun derimot at hun har klart å ha mer troen på seg selv og ikke la motstandere diktere hennes tanker og følelser:

Og at jeg, ja at jeg er mer rolig, jeg er roligere. Så har jeg mer troen på meg selv, at jeg går liksom ikke, ser liksom ikke en annen konkurrent og tenker «oi, hun så kjempegod ut, hun så mye bedre ut enn meg nå.», eller sånne ting, at jeg heller fokuserer på meg selv. At jeg ikke bryr meg så mye om hvordan jeg føler meg. (Lise)

Sammenlignet med forrige sitat kommer det fram en diskrepans i intervjuet, der hun først responderte med lav selvtillit før hun senere forteller om hvordan hun har fått mer selvtillit over tid. Hun fikk fram at dette er noe hun har blitt bedre på ved hjelp av tidligere opplevelser. Hun poengterte at hun var klar over sine egne ferdigheter og viste mer selvtillit ved å fokusere på seg selv istedenfor motstanderne sine. Hun sier hun «ikke bryr seg» som kan tolkes at hun har mestret å håndtere uhensiktsmessige

følelsesmessige responser, og klart å skyve fra seg den negativ innstillingen overfor andre. Økt selvtillit har hjulpet med å få kontroll over tanker og følelser som er styrende for prestasjon. I likhet med Lise viser Anders at han vet han har ferdighetene til å prestere bra:

Jeg hadde jo hatt et nesten like godt hopp i prøveomgangen og teknisk bra i første omgang også, så jeg visste det, jeg var klar over at «gjør jeg det» så hopper jeg langt. (Anders)

Han tenker tilbake på tidligere gode prestasjoner fra samme konkurranse for å forsterke at han har tro på egne ferdigheter. Tidligere erfaringer gir en grunn til å tro at man kan mestre oppgaven igjen, og det motiverer. Det viste en trygghet rundt hva som kreves for å lykkes i situasjonen, og det nevnes ikke truende faktorer som kan ødelegge i øyeblikket. Kunnskapen om hvilke oppgavespesifikke krav som måtte fylles for å prestere bygger under troen på egne ferdigheter om at han hadde de ferdighetene som trengs for å prestere under press.

4.3.2 «Det er på en måte ting du ikke får gjort noe med»

Selvtillit ble vist å være knyttet til utøverens opplevelse av kontroll. I den grad man føler kontroll kan funke som en stressmestringsstrategi som kjennetegnes av selvtillit. Et fellestrekk for utøverne var at de til ulik grad opplevde kontroll i konkurranse, og endret derfor sin innstilling til det presset de kjente på. Bevisstheten rundt hvordan man skal håndtere situasjoner utenfor ens kontroll og hvordan skaffe seg kontroll over situasjonen er punkter som kom fram i analysen. For å eksemplifisere snakker Anders om hva han gjør med faktorer utenfor hans kontroll:

Det er veldig lett å fokusere på «å nå er det gode forhold nå håper jeg at jeg får hoppe», men det er på en måte en ting du ikke får gjort noe med i det hele tatt, så det har jeg lagt til side, og det går stort sett i det da, og legge fra deg ting du ikke får gjort noe med til side. (Anders)

Tro på egne ferdigheter, kombinert med selvregulering forsterker opplevelsen av kontroll igjennom troen om å oppnå et ønsket utfall og ens evne til å utføre handlingen som fører til dette utfallet. Jeg tolker det som at han er motivert til å prestere bra, og det gir han en mulighet til å anerkjenne ukontrollerbare faktorer og skyve de til side. Ikke bare handlet det om å håndtere de situasjonene man ikke kunne kontrollere, men også å takle stresset ved å få kontroll over en situasjon. Han sier han legger det «til side» som kan tolkes som at han anerkjenner problemet og har forståelse for at han må håndtere

sin egen respons på det når det er faktorer utenfor hans egen kontroll. Her forteller Lise hvordan hun får kontroll over situasjonen når hun er stresset:

Det er som regel, så er jeg mer stresset og nervøs i forkant også når jeg først setter i gang med oppvarming så roer det seg. Fordi da har man liksom litt mer kontroll og da er man liksom i gang. (Lise)

Her blir oppvarming brukt som en situasjon hun opplever å få mer kontroll. Tiden før man begynner med aktiviteten tillater tankene å vandre, og man kan fort bli fanget i en ond sirkel med negative tanker og følelser. Oppvarming kan tolkes som en form for spenningsregulering hvor man opplever å bli mer forberedt på konkurranse både fysisk og mentalt. Det kan også være en rutine for å finne tilbake kontrollen når man får begynt å forberede seg til aktiviteten. I tillegg kan fysisk aktivitet og rutine før konkurranse oppleves som en distraksjon fra de negative tankene som virker hemmende for prestasjonen.

4.3.3 «Det var ekstra gøy å spille finale som betydde noe»

Et argument som kjennetegner de gode prestasjonene hos utøverne er måten de forholder seg til konkurransen. Å ha en oppriktig glede for aktiviteten man driver med var en kilde til motivasjon og pågangsmot i en utfordrende situasjon, noe som resulterte i bedre håndtering av press og økt selvtillit. Lise beskriver hvordan hun opplevde konteksten hun konkurrerte i:

Jeg blir skikkelig glad når jeg ser at folk har tatt seg tid til å komme og ja...da føler jeg liksom at, eller da har man jo, når man får løpe med så mye publikum da betyr det jo på en måte at man har klart å kvalifisere seg til et stort stevne, og da føler man jo sånn at, da er det liksom litt verdt det. (Lise)

Hun bruker konteksten som noe positivt for prestasjonen. Store arrangementer og mange tilskuere kan ofte identifiseres som ytre stressfaktorer, men hun tolker det som en kilde til motivasjon og glede. Dette kan henge sammen med hennes identitetsbilde som hun har skapt da hun valgte å satse på idrett. Da kan et stort arrangement tolkes som en indikator på at den satsingen var «verdt det» som hun selv sier. Et ønske om å vise seg fram og konkurrere foran mange skaper energi. Det understreker viktigheten hennes om å føle selververd. Å få glede ut av subjektive viktige konkurranser endrer også innstillingen mot utfallet av konkurransen slik som Jens beskriver:

Jeg syntes det var ekstra gøy da å spille finale som betydde noe...og som liksom, jeg tenkte ikke på resultat eller noe sånt egentlig bare sånn at det var fett å spille da. (Jens)

Han poengterer en bekymringsløs tilstand der resultatet ikke lenger sto i sentrum og begeistring kom fra å konkurrere, istedenfor utfallet av konkurransen. Å legge vekk resultatfokuset viste en automatikk i øyeblikket, der jeg tolker det som at han var totalt absorbert i opplevelsen med fravær av negative tanker. I likhet med Lise kan dette være en restrukturering av potensielle ytre stressfaktorer til noe positivt. Istedenfor å fokusere på konteksten og konsekvensene av å tape, klarte de å nyte øyeblikket.

4.4 Bevissthet i konkurranse

Med bevissthet så er det snakk om selvregulering og restrukturering av stressopplevelsen i konkurransesetting. Jeg ønsket å utforske utøverens bevissthet rundt det de gjorde under høyt press. Det ble et sentralt element på tvers av intervjuene med en gjentakende trend der utøverne viste en økt bevissthet i forkant av den avgjørende situasjonen for å håndtere presset de opplevde, men deretter ulik grad av automatikk i selve utførelsen underveis i en optimal prestasjon. I den grad man anstrenger seg i prestasjonsøyeblikket er avgjørende for hvilken tilstand man befinner seg i under press. Dette kom av utøverens evne til å rettlede sine tanker, følelser og atferd for å oppnå målene de hadde satt seg. Å gjøre dette i en stressende situasjon kan avgjøre prestasjonen deres og da også utfallet av konkurransen. Videre trekker jeg fram hvordan utøverne tolket sin egen ubevissthet. Der utøverne forsøkte å skape forståelse for egen opplevelse. Ubevisstheten viste en automatikk med vekt på ubevisste handlinger som styrende for utførelsen.

4.4.1 «Nå har jeg ikke så mye valg, nå bare gjør jeg det jeg kan»

Selvregulering handler om utøverens evne til å kontrollere sine egne tanker og følelser i utfordrende situasjoner. Å unngå impulsiv atferd og ødeleggende tankegang viste seg å være en bevisst oppgave hos utøverne. Lise reflekterer rundt sin egen tilstand før og underveis i konkurranse:

Da var det nok mest liksom mestring og positivitet. Det er som regel, så er jeg mer stresset og nervøs i forkant også når jeg først setter i gang med oppvarming så roer det seg. Fordi da har man liksom litt mer kontroll og da er man liksom i gang. [...]. Man må liksom puste godt og konsentrere seg og man kjenner på det, men underveis i løpet er det mest positivitet og sånn iver. (Lise)

Hun går fra en stresset tilstand til å bli mer rolig. Kjennetegnet med denne overgangen er at hun regulerer spenningen sin og får mer kontroll over det som skjer når hun driver med aktiviteten. Underveis i konkurranse kjenner hun på en grad av automatikk som

kommer av at hun er fullstendig investert og trives med idretten sin. Hun nevner pusting og konsentrasjon som nøkkelpbegreper for å mestre situasjonen. Det tolker jeg som at hun har kunnskap om bevisste tiltak for å treffe med optimal spenning i konkurranse. Anders trekker også fram en endring av bevissthet under press:

Forskjellen mellom første og andre omgangen er vel det at jeg tenkte mer «Nå har jeg ikke så mye valg, nå bare gjør jeg det jeg kan». Og...jeg kjente på presset da ganske mye før jeg skulle til å hoppe, så rett før så slapp alt, så var det bare helt avslappet fra det øyeblikket man får klarsignal. (Anders)

En potensiell årsak til at han følte seg avslappet når han fikk klarsignal var at han klarte å selvregulere under press og rasjonalisere situasjonen. Det viser tro på egne ferdigheter og en bevissthet i forkant av hoppet i forsøk på å håndtere stresset. Når han fikk klarsignal og skulle hoppe snakker han om en uanstrengt utførelse, noe jeg tolker som at han klarte å omstille og finne sonen i øyeblikket. Selv ved høy grad av prestasjonsangst før hoppet kom han inn i flytsonen ved hjelp av en tilsynelatende kontroll over egne tanker og følelser.

4.4.2 «Jeg følte på en måte litt ekstra press, men et godt press»

Som idrettsutøver kan man møte på flere utfordrende situasjoner som innebærer å takle stress for å prestere optimalt. Utøverne rapporterte at restrukturering av stressopplevelsen var en effektiv måte å håndtere slike situasjoner. Noe som var felles for utøverne var at de lagde et hensiktsmessig forhold til symptomene de kjente på og handlet bevisst deretter. Her beskriver Anders hvordan han forholdt seg til de fysiske symptomene han kjente på i konkurranse:

Kjenner jeg har høy puls, du kan begynne å bli litt, du føler at...hjertet banker, du blir litt varm. Og du blir litt ekstra sånn «shaky» og kjenner adrenalinet går da, for å si det sånn. Og det er en god ting det, men for mye av det så er det ikke like lett å bare kjøre på rytmen da. (Anders)

At kroppen responderer på stress opplever han som noe positivt. Det er noe han forventer og klarer derfor å ta bedre stilling til det. Samtidig må han hele tiden vurdere om spenningen overskrider hans individuelle sone for optimal funksjon. Han bruker ordet «du» når han forteller om symptomene på stress som kan bety at han gir en generell beskrivelse av hvordan det føles, og ikke spesifikt for denne ene hendelsen. En bevissthet rundt de symptomene som påvirker han i konkurranse tyder på at han har erfaring med dette, og det gir han også et større grunnlag for å benytte verktøy for å regulere spenningen og restrukturere symptomer på stress. Istedenfor å referere direkte

til de fysiske symptomene på stress snakker Jens om hvordan han opplevde press når lagkameraten hans var utilgjengelig for kampen:

Jeg følte på en måte litt ekstra press, men et godt press på at han var ute og utilgjengelig for den kampen, at det var liksom, det var opp og prestere 120% istedenfor vanlige 100. (Jens)

Man kan stille spørsmål om man opplever noe som et godt press, er det da egentlig press det er snakk om? Slik jeg fortolker det er det snakk om å være del av et lag, og presset kommer fra at han ikke ønsket å skuffe lagkameratene sine. Det ønske ble omgjort til energi og en vilje til å gi ekstra innsats for å prestere. Et «godt press» i den forstand at han hadde en bevisst økning i innsats som konsekvens av den utfordrende situasjonen. Følelsen av å fylle det tomrommet som lagkameraten etterlot seg gjorde at han oppfattet situasjonen som ekstra viktig og derfor også et ekstra press.

4.4.3 «Når du får klarsignalet er det jo ingen vei tilbake»

Det er ikke bare bevisste prosesser som kan forklare den psykologiske tilstanden til utøverne under press. I søken etter en mest mulig fullstendig forståelse for utøvernes opplevelse kom det fram noen punkter som kjennetegnes av en ubevissthet som de selv ikke hadde helt forståelse for. Sentralt sto utførelsen i øyeblikket og veien til flytsonen som faktorer de ikke helt kunne forklare. Anders svarer på spørsmål om hvordan han klarer å omstille i konkurranse og gi slipp på stressfaktorene når han får klarsignal:

Akkurat det vet jeg ikke, det kan hende at det...når du får klarsignalet så er det jo ingen vei tilbake så da er det veldig lett å bare gi f og bare kjøre på. Jeg tror det er det som er, det er der det ligger. (Anders)

Beskrivelsen her tilsier at han hadde en absorpsjon i aktiviteten kjennetegnet av en uanstrengt utførelse. Dette understrekes i ordbruken «jeg tror», som viser til den ubevissheten som han forsøker å legge ord på. Fokuset lå ikke på utfallet og det kan ha gjort det enklere å ikke bli overveldet av presset i øyeblikket. Dette tyder på at utførelsen skjedde instinktivt, i motsatt til det å være bevisst tilstede under hoppet. I lignende grad kjente Jens på usikkerheten rundt hvordan han har fått sin mentale innstilling fra:

Ja når jeg snakker så tenker jeg liksom jeg har trent meg selv uten å på en måte å vite det. At det mentale for meg har alltid vært å se på det beste utfallet, istedenfor det dårligste. (Jens)

Jeg tolker det som en ubevissthet i læringsprosessen hans fordi han sier han ikke var klar over den treningen og erfaringen han hadde opparbeidet seg igjennom årene. Det

kan også tyde på at en rekke andre faktorer også har spilt inn i hans framgangsmåte mot å ha et positivt syn på utfallet, selv under press. Man kan trekke inn erfaringer og ulike refleksjoner fra tidligere hendelser, kombinert med en selvtillit som ga han grunnlag for å skape et positivt syn i slike situasjoner.

5. Diskusjon

I denne studien søkte jeg etter forståelse rundt de psykologiske faktorene som er underliggende for prestasjon under press. Jeg har et spesielt fokus på unge utøveres tanker og følelser under press, samt hvordan de klarte å håndtere situasjonen. Igjennom en induktiv analyse i henhold til IPA fikk jeg en mulighet til å følge den historien utøveren fortalte. I denne delen skal jeg først oppsummere mine funn, før jeg diskuterer disse funnene i lys av eksisterende forskning med mål om å nyansere fenomenet prestasjon under press. Da vil jeg først diskutere stressopplevelsen og dens påvirkning for utøvernes oppfattelse av situasjonen. Med utgangspunktet i den enkeltes opplevelse diskuterer jeg effekten av ulike mestringsstrategier i forsøk på å håndtere situasjonen, før jeg kobler det sammen med sentrale psykologiske faktorer som var avgjørende for optimal prestasjon. For så å trekke det tilbake til et gjennomgående tema i bevissthet og dens påvirkning på prestasjonen. Deretter diskuterer jeg de metodologiske styrkene og svakhetene med denne studien, før jeg avslutningsvis foreslår retninger for videre forskning innenfor fagfeltet og anvender mine funn i praktisk sammenheng.

De unge utøverne i studien opplevde hurtige endringer i situasjonelle krav, sammen med et selvpålagt forventningspress som hovedgrunnene til at de opplevde stress og press i konkurranse. De rapporterte at visualisering, bevisst oppmerksomhet og sosial støtte var viktig for å håndtere situasjonen. Ved å gjøre dette opplevde de å få mer kontroll over egne tanker og følelser. Opplevelsen av kontroll bidro til å øke utøvernes motivasjon til å få et ønsket utfall i tillegg til økt selvtillit. Til tross for opplevd stress og til dels prestasjonsangst hadde alle utøverne en positiv innstilling til konkurransen som ble kjennetegnet av glede og absorpsjon i aktiviteten, samt fravær av negative tanker. Dette så ut til å skje igjennom en restrukturering av symptomer på stress igjennom en bevisst rasjonalisering av tanker og følelser.

Utøverne rapporterte opplevelser med kjennetegn til flere psykologiske fenomener. Hvert fenomen oppstod under ulike kontekster og igjennom forskjellige prosesser som forteller oss hvor komplekst og dynamisk situasjonene viser seg å være. Utøvernes fortellinger rundt egen prestasjon er utgangspunktet for mine fortolkninger og vil bli diskutert med fenomenet prestasjon under press i sentrum. Basert på eksisterende litteratur viste utøverne å bevege seg på en fin linje mellom *flow* og *clutch* ut ifra hendelsesforløp og opplevde karakteristikker. Flere av funnene fra denne studien

samsvarer med tidligere forskning på den subjektive opplevelsen av de ulike tilstandene hvorav noen av karakteristikkene var fremtredende i begge tilstandene, inkludert selvtillit, opplevelse av kontroll, absorpsjon i aktiviteten, glede og positivitet. Noen karakteristikker var mer fremtredende i den ene tilstanden, som økt konsentrasjon slik som i *clutch* istedenfor en uanstrengt utførelse man ofte opplever under *flow* tilstanden (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2019).

5.1 Relasjon til eksisterende litteratur og forskning

5.1.1 Utøveren i kontekst - Stressopplevelsen

Et utgangspunkt for intervjuene var stressopplevelsen utøverne hadde tatt utgangspunkt i da de beskrev sin optimale prestasjon. Utøverne rapporterte at konkurrenter opererte som en stressfaktor de var nødt til å overkomme. På bakgrunn av at utøverne mestret dette er det naturlig å beskrive stressopplevelsen som en del av den primære vurderingen av stressfaktorene. I følge Lazarus og Folkmans (1984) *transactional model of stress and coping* innebærer vår primære vurdering av situasjonen en evaluering om det finnes noe man opplever som truende. Dette avhenger av personlige karakteristikker som blant annet verdier, mål og troen på seg selv. Funnene fra denne studien viste at en rask endring i situasjonelle krav som følge av motstandere ble opplevd som stressende. Man kan anta at motstandere i konkurranse oppleves som hindringer for å oppnå det ønskede målet, og vil derfor oppleves som en stressfaktor etter en primær vurdering av situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984; Perrewé & Zellars, 1999).

Videre kan mine funn tyde på at unge utøvere opplever motstandere som et truende stimuli fordi det er større grad av sosial evaluering blant konkurrentene. Stress i konkurranse er et resultat av utøvernes oppfattelse av en ubalanse mellom situasjonen og egne ferdigheter, der manglende oppfyllelse av situasjonens krav har subjektivt viktige konsekvenser. Grunnen til denne ubalansen kan være at sammenligningen med andre er kriteriet for suksess eller fiasko, noe som avhenger sterkt av motstandere i en konkurranse. Igjennom denne sammenligningen kommer sosial evaluering til syne, som handler om vurderingen av informasjon man får fra andre mennesker angående egen kompetanse (Scanlan & Passer, 1978). I tillegg er utøverne i den alderen hvor idrettslig kompetanse og sosial evaluering er en verdsatt egenskap, som tilsier at å prestere foran motstandere og andre signifikante personer i situasjonen oppleves som et truende stimuli og kan påvirke stressopplevelsen (Scanlan & Passer, 1978).

Likhetene mellom utøvernes stressopplevelse var blant annet at de også kjente på stress og press fra egne forventninger knyttet til prestasjon. De identifiserte ikke presset som noe hensiktsmessig for prestasjonen, til tross for bevisstheten rundt dens eksistens. Tidligere forskning har vist at store forventninger kan øke utøvernes evne til å prestere under press. Utøvere som har hatt en *peak performance* rapporterte at de hadde høye forventninger om å lykkes, med forbehold at disse forventningene opplevdes som realistiske (Hanton & Jones, 1999; Singer, 2002). De negative effektene av forventninger har også blitt diskutert, hovedsakelig i studier på choking under press. Høye forventninger til seg selv ledet ofte til at man gjorde tekniske endringer for å møte disse forventningene som resulterte i verre prestasjon. Realiseringen av frykt som kommer ved urealistiske forventninger forsterker den negative effekten stresset har på utøveren. De som utmerket seg under press opplevde at redusering av forventninger bidro til suksess (Hill et. al. 2009). Hvorvidt en forventning oppleves som realistisk har vist seg å være avgjørende for om det er fordelaktig eller ikke for prestasjon under press. Derfor er det viktig at utøvere skaper et sunt forhold til egne forventninger for å prestere (Hill et. al. 2009; Hanton & Jones, 1999). Mine funn viser at de høye forventningene ikke trengte å bli redusert for å prestere bra. Det kan komme av at de selvpålagte forventningene var naturlige og ikke urealistiske. Derfor var det ingen som rapporterte endringer i framgangsmåte på grunn av forventningspresset. En mulig forklaring kan være at det presset opplevdes som positivt og motiverende for å prestere godt. Ved hjelp av erfaring kan utøverne ha lært at slike følelser er en del av konkurransen og nødvendig for å yte optimalt (Hanton & Jones, 1999).

Et aspekt med studiens funn er utøvernes alder og livssituasjon tatt i betraktning når vi snakker om kildene til stress og press. Lise tydeliggjorde at en livssituasjon som innebar å involvere seg mer i idretten istedenfor å studere eller jobbe ble opplevd som et selvpålagt press. Tidligere forskning har vist bekymring rundt en intensiv livsstil med idrett, der for eksempel sosiale forhold har fått en negativ effekt som følge av utøvernes valg (Schubring & Thiel, 2014; Baxter-Jones & Helms, 1996). Mine funn støtter ikke opp under denne bekymringen da alle trakk fram sosiale forhold i og utenfor konkurranse som viktig for idrettsopplevelsen. En spørreundersøkelse av Baxter-Jones og Helms (1996) viste også at unge utøvere har «sensitive» perioder der de blir mer sårbare for å prioritere vekk idretten, en av disse periodene er nettopp i overgangen fra videregående uteksaminering og videre til jobb og/eller høyere utdanning. Interessant

nok viste utøverne i denne studien viljen til å satse på idrett, istedenfor å prioritere den vekk. Dette kan være et resultat av høy grad indre motivasjon, givende sosiale relasjoner og høy tro på egne ferdigheter i konkurranse (Wendling, Flaherty, Sagas & Kaplanidou, 2018).

Utøverne rapporterte også tegn til prestasjonsangst som konsekvens av en konflikt mellom prestasjon og resultat. Deres opplevelse av press lå både i sammenligningen mot andre, men også relativt til en selv. De viste tegn til en økt grad av kognitiv angst når de fokuserte på resultat framfor prestasjon. Anders opplevde at fokus på prestasjon ville føre til et godt resultat, og dermed overkom han den konflikten mellom prestasjon og resultat. Å kartlegge en utøvers oppfattelse av egen ferdighet er sentralt for å avdekke hvordan de bedømmer suksess og feil. Dette er en sentral premiss i *Achievement Goal Theory* (AGT) utviklet av Nicholls (1984). Hvordan de opplever egen ferdighet er med på å avgjøre hvordan de tolker seier og tap, og det påvirker også framtidig motivasjon. AGT skiller nemlig mellom egoinvolvering og oppgaveinvolvering. Egoinvolvering innebærer når utøveren streber etter å demonstrere sine ferdigheter for andre. En egoinvolvert utøver definerer å vinne som suksess, derav fokus på resultat framfor prestasjon (Nicholls, 1984; Jackson & Roberts, 1992). Egoinvolverte utøvere med lav mestringstro er vist å gi opp i møte med motgang for å unngå og fremvises som inkompetent, i motsetningen til oppgaveinvolverte utøvere som er mer opptatt av mestring, og å prestere så godt man kan i situasjonen. For oppgaveinvolverte utøvere er opplevelsen av egen evne referert til egne prestasjoner, hvor man heller vurderer suksess igjennom prestasjon, og innsatsen verdsettes framfor resultatet. Forskning har vist at oppgaveinvolverte utøvere er mer utsatt for å oppleve komponenter relatert til *flow* og *peak performance* (Lemyre, Roberts & Ommundsen, 2002; Jackson & Roberts, 1992). Total fokus og fullstendig absorpsjon i aktiviteten er definerende karakteristikk vi ser hos oppgaveinvolverte utøvere, som også kjennetegner *flow* og *peak performance* (Swann et. al. 2019; Anderson et. al. 2014). Derimot for egoinvolverte utøvere vil prestasjonsangst bli påvirket av utøvernes tro på egne ferdigheter. Når de tviler på egne ferdigheter sammenlignet med andre, vil de trolig mislykkes med å demonstrere kompetanse, derav opplevelsen av prestasjonsangst. Funnene fra denne studien viser hvordan utøverne anerkjenner viktigheten av å fokusere på prestasjon framfor resultat, som kan tyde på at de er oppgaveinvolvert (Jackson & Roberts, 1992). Samtidig kan det diskuteres hvorvidt de også er egoinvolverte til en viss

grad. Utøverne tolker det som en konflikt, som refererer til hvordan de også ser de personlige fordelene og ytre gevinstene ved å oppnå et godt resultat. Slike viktige konkurranser kan gi unge egoinvolverte utøvere en ide om at et godt resultat vil føre til bedre forutsetninger for uttak på landslag eller økt sosial status (Duda, 1989).

Resultatene fra denne studien kan tolkes som at alle utøverne opplever en form for kombinasjon av høy ego- og høy oppgaveinvolvering. Denne kombinasjonen hos utøvere har vist å korrelere med høyere nivå av selvbestemt motivasjon. Dette kommer av at slike utøvere kan falle tilbake på sin vilje til å yte maks innsats i møte med utfordringer som setter muligheten for å demonstrere kompetanse i fare (Standage & Treasure, 2002).

Selv med kunnskapen rundt fordelene ved å være oppgaveinvolvert og fokus på egen prestasjon, kommer ikke dette alltid til syne under press for utøverne. Om man er egoinvolvert eller oppgaveinvolvert avhenger blant annet av konteksten de er en del av og hvordan den enkelte tolker kriteriet for suksess i situasjonen. For eksempel så viste resultatene fra studien til Abrahamsen, Roberts og Pensgaard (2008) at utøvere som opplevde et resultatklime predikerte høyere grad av tilstandsangst og bekymring. Hvordan man responderer på dette avhenger av hvilke mål man ønsker å oppnå og ens tro på å oppnå dette målet. For å overkomme situasjonens krav har utøverne fra denne studien vist høy grad av mestringsstro, og samsvarende med tidligere forskning er det sentralt i reduseringen av opplevd prestasjonsangst for både oppgave- og egoinvolverte utøvere (Abrahamsen et. al. 2008; Hall & Kerr, 1997).

5.1.2 Effekten av mestringsstrategier

For å håndtere situasjonen beskrev utøverne flere strategier i møte med opplevelsen av press. En av disse mestringsstrategiene som ble trukket fram av alle utøverne som sentralt var visualisering. De rapporterte at visualisering hjalp med å øke troen på egne ferdigheter, skape kontroll over situasjonen og øke motivasjonen. Dette er faktorer som er sentrale for å opprettholde *clutch* tilstanden under konkurranse (Schweickle et. al. 2020). Det har også vist å ha en medierende effekt på utviklingen av *flow*, med flere intervensjonsstudier som viser at visualiseringen gir en signifikant økning av *flow* tilstanden (Koehn & Diaz-Ocejo, 2016; Pain, Harwood & Anderson, 2011; Nicholls, Polman & Holt, 2005). Tilknyttet prestasjon under press er det gjort relativt lite forskning rundt visualisering, men en studie av Björkstrand og Jern (2013) undersøkte effekten av en visualiseringsintervensjon som viste at utøvere i intervensjonsgruppen

presterte bedre under press. En mulig forklaring for dette at visualisering inkorporerer mange faktorer knyttet til situasjonen med mål om å forbedre utøverens evne på å prestere optimalt. Det gir de en bedre forståelse for de mekanismene som gjør utførelsen av oppgaver mer effektivt. Studier som støtter dette har vist at utøvere oppfatter en økning i fysiologisk respons fra visualiseringen som tilretteleggende for prestasjon (Björkstrand & Jern, 2013; Cumming, Olphin & Law, 2007). Systematisk visualisering kan bidra til å kontrollere tanker og følelser for å skape et produktivt fokus inn mot konkurranse i tillegg til økt selvtillit (Calmels, Berthoumieux & d'Arripe-Longueville, 2004; Callow, Hardy & Hall, 2001). Dette samsvarer med mine funn som forsterker viktigheten av kontroll over tanker og følelser, samt selvtillit for å håndtere den stressende situasjonen.

Tidligere forskning på effekt av visualisering har vist at det kan hjelpe utøvere med å forholde seg positiv og entusiastisk selv under vanskelige omstendigheter, noe som kan være med å forklare hvordan utøverne opplevde en positiv effekt som følge av visualisering (Omar-Fauzee, Wan Daud, Abdullah & Rashid, 2009). Flere faktorer kan ha vært med å bidra til at visualisering viste seg å hjelpe på prestasjonen. Erfaring angående hva som er effektivt i konkurransesetting var en av faktorene de påpekte, og fortalte hvordan det kan bidra til å få mer effekt ut av visualiseringen. Et funn på tvers av casene var et sunt utfordring-ferdighet forhold som også er vist å være sentralt i opplevelsen av *flow* (Koehn & Diaz-Ocejo, 2016; Swann et. al. 2016b). Denne balansen kan knyttes tilbake til motivasjonen utøveren har for å lykkes i aktiviteten. Høyt motiverte utøvere foretrekker utfordringer der vanskelighetsgraden matcher egne ferdigheter. I denne tilstanden føler man seg optimalt utfordret og selvsikker på at man har kontroll over situasjonen. Visualisering viste å hjelpe utøverne med å beholde roen under stressende omstendigheter, og dermed raskere komme tilbake fra feil og tilbakeslag (Engeser & Rheinberg, 2008; Omar-Fauzee et. al. 2009).

I tråd med visualisering var konsentrasjon og oppmerksomhet faktorer som utøverne tok hensyn til i sin opplevelse av prestasjonsøyeblikket. Jens og Lise rettet oppmerksomheten sin mot oppgavespesifikke faktorer for å utføre oppgaven på best mulig måte. For Jens var det ballen, mens for Lise var det andre konkurrenter. Dette førte til en bevisst økning i innsats og økt konsentrasjon på oppgaven, noe som er typiske kjennetrekke for *clutch* tilstanden (Swann et. al. 2016a; Swann et. al. 2016b). Interessant nok er det også linket til choking under press, der utøvere som eksplisitt

hentet kunnskap om teknikkspesifikke elementer viste en dropp i prestasjon under pressede omstendigheter. Eksempelvis en studie av Hardy, Mullen og Martin (2001) som testet kognitiv prosessering under press støttet tidligere studier som rapporterte at høy grad av tilstandsangst kombinert med oppgavespesifikk kunnskap svekket prestasjonen. En mulig forklaring på dette kommer fra PET som forklarer hvordan effektiviteten på arbeidet som gjøres avhenger av ressurser tilgjengelig for å nå det ønskede utfallet. Effekten angst og bekymringer har på prestasjon er større når oppgavene stiller større krav til prosessering. Man kan vurdere hvorvidt utøvernes prosesseringseffektivitet ble hemmet av stressfaktorer fordi de brukte ressurser på sentrale oppgavespesifikke komponenter i prestasjonsøyeblikket, som resulterte i en optimal prestasjon under press (Derakshan & Eysenck, 2009; Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007).

For å forstå hvordan stress og prestasjonsangst kan påvirke oppmerksomhetsprosesser ser vi til *Attentional Control Theory* (ACT) av Eysenck og kollegaer (2007) som er en videreføring av PET. Teoriens mest generelle antagelse ligger i at prestasjonsangst oppleves når våre mål blir truet. En slik trussel bidrar til å skifte oppmerksomheten vår mot kilden til trusselen og avgjøre hvordan vi best kan respondere. Hvorvidt utøvere under utfordrende omstendigheter klarer å hindre uhensiktsmessige responser, skifte fokus mellom oppgaverelevante elementer og overvåke endringer i oppmerksomhet er vist å være avgjørende for om man choker under press eller ikke (Eysenck et. al. 2007). Mine funn bygger under på ACT da de poengterte viktigheten av en bevisst økning i innsats og intens konsentrasjon for å håndtere situasjonen. Tidligere forskning har vist at profesjonelle utøvere ikke mister oppgavespesifikk informasjon som et resultat av press i like stor grad som nybegynnere. Tvers imot så øker de den oppgaverelevante informasjonen for å unngå å rette oppmerksomheten sin innover mot egne bevegelser, som tidligere er vist å svekke prestasjonen under press. Dette kan være med å forklare hvorfor utøverne opplevde å lykkes med fokus på oppgaverelevant informasjon, og hvordan de klarte å opprettholde det tilsiktede og målrettede fokuset, slik som i *clutch* tilstanden krever (Gray & Cañal-Bruland, 2015; Gray, 2004).

Et virkemiddel som utøverne var oppmerksomme på var opplevelsen av tilhørighet som bidragsyter for å prestere under press. Et godt lagmiljø og følelsen av trygghet fra trenere og lagkamerater endret Jens og Lises syn på utfordringene de måtte

takle, og ble en kilde til motivasjon og mestring. En økning i motivasjonen har vist seg å være sentral i opprettholdelsen av *flow*, *peak performance* og *clutch*, men i motsetningen til mine funn har det vært knyttet til prestasjonskonteksten og positiv feedback fra egne handlinger, og ikke sosial tilhørighet (Swann et. al. 2016a; Swann et. al. 2017a). Tilhørighet er en av tre grunnleggende psykologiske behov presentert i Ryan og Deci (2000) sin selvbestemmelsesteori. Teorien foreslår at alle mennesker har et fundamentalt behov å føle seg akseptert av andre, og at noen bryr seg. Funnene mine støtter teoriens antagelse om at indre motivasjon har større sannsynlighet for å blomstre i kontekster som karakteriseres av trygghet og sosial støtte. Sosiale miljøer kan legge til rette for utviklingen av motivasjon ved å bygge under på den enkeltes psykologiske behov (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2014).

I tillegg rapporterte Lise at den sosiale støtten hjalp hun med å se situasjonen som en mulighet istedenfor en begrensing, og hun fikk økt selvtillit rundt egen utførelse av oppgaven. Det finnes støttende funn som viste at å informere deltagere at de kom til å prestere bra i en stressende situasjon viste en høyere situasjonell mestringstro, noe som kan forklare viktigheten av sosial støtte og tilhørighet for utøverne. Sosial støtte kan forklare oppfattelsen av at man innehar de nødvendige ferdighetene for å lykkes, og kan knyttes til en utøvers tro på egne ferdigheter (Mckay, Lewthwaite & Wulf, 2012).

Mine funn kan ikke bare forklares igjennom tilhørighet og sosial støtte, men også ved hjelp av psykologisk trygghet. Ved at det er individuelle idretter representert får man nyansert hvordan dette påvirker utøvernes prestasjon sammenlignet med følelsen av tilhørighet. Psykologisk trygghet beskrives som den individuelle oppfattelse av konsekvensene knyttet til mellommenneskelige interaksjoner. Det vil si at man klarer å vise seg selv fram uten frykten for negative konsekvenser til selvbilde, karriere og status (Edmondson, 2003; Kahn, 1990). Mine funn viser at utøverne opplever stress relatert til negative konsekvenser ved egen prestasjon, og opplever det som positivt med trygghet fra støttespillere. I tråd med tidligere funn har psykologisk trygghet vist å gi unge utøvere en trygg ramme der de kan ta initiativ, skape emosjonell kontroll og få en positiv innstilling til konkurranse, noe som utøverne fra denne studien også rapporterte (Blynova, Kruglov, Semenov, Los & Popovych, 2020).

5.1.3 Sentrale psykologiske faktorer for optimal prestasjon under press

Mye av håndteringen av stress og press i konkurranse kommer tilbake til selvtillit som en sentral faktor (Woodman & Hardy, 2003). Utøvernes tolkning av egne ferdigheter resulterte i økt selvtillit og da også bedre forutsetninger for å prestere under press. Selvtillit er ansett som fundamentalt for å prestere optimalt og er rapportert i både *flow*, *peak performance* og *clutch* (Swann et. al. 2019; Swann et. al. 2016b; Swann et. al. 2017a; Anderson et. al. 2014). Anders rapporterte at kilden til mestringstro blant annet kunne forklares med referanser til tidligere prestasjoner. I Banduras *Self-Efficacy Theory* (1977) er egne erfaringer til tidligere prestasjoner beskrevet som den mest effektive kilden til mestringstro. Hvis man har opplevd å mestre en oppgave tidligere igjennom økt innsats, gir det grunn til å tro at man klarer det igjen (Bandura, 1977; Maddux, 1995). Tidligere forskning støtter disse funnene og har vist at utøvere som opplevde situasjonene som truende, men fortsatt klarte å prestere, hadde signifikant høyere nivå av mestringstro, sammenlignet med de som presterte dårlig (Turner, Jones, Sheffield, Slater, Barker & Bell, 2013). I tillegg opplever Lise å stole mer på seg selv og egne ferdigheter i møte med stress, noe som viste seg å resultere i høyere grad av mestringstro. Hepler og Feltz (2012) støtter dette da de rapporterer at mestringstro påvirker hvordan man tar avgjørelser. Utøvere med høy grad av mestringstro er vist å stole mer på instinktene sine sammenlignet med de som tviler på egne ferdigheter. Funnene fra denne studien underbygger ideen om at man må inneha en høy grad av mestringstro for å overkomme truende stimuli fra situasjonen, og hvordan tidligere prestasjoner påvirker hvordan man ser sine egne muligheter til å oppnå et ønsket utfall.

Lav mestringstro er generelt vist å resultere i høyere grad av spenning knyttet til prestasjon mens høy mestringstro viser lavere kognitiv uro og somatisk angst (Yan Lan & Gill, 1984). Derimot viser mine funn at selv om utøverne har vist høy grad av mestringstro under stressopplevelsen har det ikke hindret de i å kjenne på prestasjonsangsten. En mulig forklaring på dette kan være at både Lise og Anders rapporterte mer stress og angst *før* konkurranse sammenlignet med underveis. Dermed har kanskje ikke prestasjonene blitt like påvirket av prestasjonsangst, med forbehold at man opplever mer kontroll og mestringstro under konkurransen. Denne overgangen har vært sentral hos utøverne og kan komme av utøvernes tro på egen evne til å mestre den ferdighetsspesifikke oppgaven igjennom blant annet tidligere opplevelser, selv under press (Nicholls, Polman & Levy, 2010; Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000).

I likhet med mestringstro viste denne studien at følelsen av kontroll også var viktig for å prestere optimalt under vanskelige omstendigheter. Utøvernes fokus lå på å kontrollere egen respons hvis det var faktorer de ikke kunne kontrollere, eller skape kontroll over situasjonen ved bevisst atferd, som for eksempel fysiske forberedelser. Det opplevdes som en kilde til selvtillit, og bidro til å håndtere stress og press i konkurranse. Både *flow* og *clutch* tilstanden var rapportert å involvere opplevelsen av kontroll. Under *flow* føles det ut som alt faller på plass og at man har fullstendig kontroll. Hvorimot i *clutch* handler det om å skape kontroll igjennom anstrengelse og innsats (Swann et. al. 2019). Utøvernes opplevelse av kontroll beskrives ofte som troen på at man kan oppnå et bestemt mål, enten det er å vinne eller prestere på sitt beste. Dette skjer igjennom utøverens forventinger om at en endring av utfallet oppstår som resultat av forsterkninger ved egen atferd istedenfor igjennom flaks eller andre ukontrollerbare omstendigheter (Maddux, 1995). Dette forsterker linken til *clutch* fenomenet fordi det er avhengig av at prestasjonen er et resultat av utøvernes handlinger under kontroll (Hibbs, 2010).

En studie av Chavez (2009) undersøkte opplevelsen av *flow* hos collegeutøvere og fant at forberedelser var en av de faktorene der utøverne opplevde høyest grad av kontroll. Forberedelser, sammen med en positiv innstilling var faktorene som ble rapportert som de viktigste for utøvere å komme i *flow* tilstanden. Samsvarende med mine funn var forberedelser i form av oppvarming en av kildene til opplevelsen av kontroll. I en eksperimentell studie av Otten (2009) var opplevelsen av kontroll den sterkeste predikter for vellykkete basketballstraffer under press. Mens en studie som undersøkte choking i toppidrett rapporterte at choking under press var et resultat av blant annet mangelen på kontroll over følelsene sine, mens opplevelsen av kontroll var signifikant høyere under en *clutch* prestasjon (Hill, Carvell, Matthews, Weston & Thelwell, 2017). Funnene fra denne studien bygger under på ideen om at kontroll er knyttet til optimale prestasjoner under press. Utøverne opplevde kontroll som en kilde til selvtillit og hadde dermed bedre forutsetninger for å håndtere situasjonen.

Et interessant funn var at alle utøverne opplevde konteksten de var en del av som positiv, til tross for oppfattelsen av stress og angst. Trivsel og glede i konkurranse la veien for resten av opplevelsen. Det som var felles var en positiv innstilling, noe som ble synliggjort igjennom økt motivasjon for aktiviteten. Sammen med høy grad av selvtillit viste de tegn til omstrukturering av stress og angst symptomene og klarte å

oppleve situasjonen som en utfordring istedenfor truende, derav positive følelser relatert til konkurranse (Jones, Meijen, McCarthy & Sheffield, 2009). Bakgrunnen for utøvernes forhold til viktige konkurranser er tradisjonelt sett undersøkt i lys av ferdighetsnivå. Derimot har det senere blitt forsket på andre faktorer som kan bidra til en omstrukturering av angst symptomer, blant annet kjennskap til konteksten og individuell erfaring i stressende situasjoner (Hanton, Cropley & Lee, 2009; Hanton & Jones, 1999).

Positiv tankegang og innstilling til aktiviteten har vist seg å være en av de mest fremtredende faktorene i utviklingen av *flow* hos utøvere (Chavez, 2009; Jackson & Kimiecik, 2008). Lise og Jens beskriver opplevelsen av glede og selvtillit ved å delta i store konkurranser med mange tilskuere, noe som er kilden til den positive innstillingen. Gleden fra å konkurrere viser til en indre motivasjon, og tidligere forskning har vist at positive oppfatninger av konkurransen har blitt rapportert som konsekvens av *flow* og *clutch* (Swann et. al. 2016a; Swann et. al. 2017a). *Flow* tilstanden kjennetegnes av indre motivasjon (glede fra aktiviteten), mens *clutch* tilstanden kan både forekomme som indre motivasjon og ytre motivasjon (vinne medalje). Man er mer styrt av motivasjonen til å utrette noe i en *clutch* prestasjon, og man er fast bestemt på å oppnå målet man har satt seg. Her er det snakk om intensiteten på motivasjonen, som handler om i hvilken grad en utøver er villig til å legge ned innsats for å tilfredsstille et bestemt motiv (Brehm & Self, 1989). Det som er interessant er at utøverne ikke har et bevisst forhold til målsetting utover at de ønsker å prestere bedre. Dette skiller seg fra tidligere forskning da *clutch* er vist å karakteriseres av faste mål som for eksempel «å vinne». Dette viser til at man kan øke intensiteten på motivasjonen uten et fast mål (Swann et. al. 2017a). Derimot er motivasjonen i *flow* tilstanden karakterisert av at utøverne ønsker mer av opplevelsen, eller å få mer ut av aktiviteten (for eksempel at den skal vare lenger) (Swann et. al. 2019). Mine funn kan trekke paralleller til begge tilstandene da utøverne rapporterte en bekymringsløs tilstand der de opplevde glede og absorpsjon i aktiviteten i likhet med *flow*, samtidig ble den subjektive opplevelsen karakterisert av fravær av negative tanker som kjennetegner *clutch* prestasjon (Swann et. al. 2016a).

5.1.4 Påvirkningen *bevissthet* har på prestasjon

Et kjennetegn på tvers av casene var deres evne til å regulere situasjonen fra stressende til avslappet og kontrollert, noe som kan forklares som «å finne sonen». Det kjennetegnes av fravær av kritiske tanker, total absorpsjon i aktiviteten og automatikk i

øyeblikket, som er karakteristikk man kan finne i *flow* (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2016b; Swann, Keegan, Piggott & Crust, 2012). Overgangen fra å være stresset og nervøs til avslappet og kontrollert kom ikke av seg selv. Følelsen av stress og angst trigger systemene for selvregulering, og avhengig av måten man vurderer sine egne ferdigheter i lys av konteksten skaper det en reaksjon som enten er fremmede eller ødeleggende for prestasjon (Jordet, 2009).

Hvis utøvere choker under press er det ofte et resultat av et selvregulerende sammenbrudd. Dette kan komme som resultat av høye forventinger til egen prestasjon og svært gunstige syn om seg selv. Utøvere med en slik oppfattelse av seg selv kan oppleve høyere grad av press fordi de føler at de har mer å tape i møte med utfordringer, sammenlignet med andre med mindre gunstige syn om egne ferdigheter (Jordet, 2009). En årsak til at utøverne klarte å regulere situasjonen kan være at utøverne selv ikke så seg selv som favoritter i konkurransen. Som Lise sier; «*Så god er jo ikke jeg*», som poengterer at noen av utøverne har beskrevet situasjoner der de kanskje ser seg selv som underdog (Frazier & Snyder, 1991). I konkurransesetting er underdog forventet å tape konkurransen. I konkurransens natur er det naturlige favoritter som står fram, dermed skapes også underdogs. Utøverne vant nødvendigvis ikke konkurransen, men alle opplevde en optimal prestasjon under press ved hjelp av blant annet selvregulering. Med den innstillingen at man ikke har noe å tape kan ha ledet til en fratagelse av emosjonell investering i konkurransen, og gjort at de ble mindre påvirket av de ytre stressfaktorene, derav opplevelsen av kontroll og selvtillit (Frazier & Snyder, 1991).

Selv-fokusert oppmerksomhet er ofte sett på som hemmende for bevegelser, spesielt under stressende omstendigheter. Masters (sitert i Masters & Maxwell, 2008) forsøkte å samle ulike syn på bevisst kontroll over bevegelser med begrepet reinvestering. Derfra utviklet han *Reinvesteringsteorien* som forklarer hvordan oppmerksomhet kan bli et offer for kognisjonen, ved for eksempel distraksjoner. Teorien foreslår at relativt automatiske motoriske prosesser kan hemmes hvis utøveren bruker bevisst oppgaverelevant kunnskap for å kontrollere mekanismene i bevegelsen, noe som kan resultere i choking under press (Masters & Maxwell, 2008; Leary, Adams & Tate, 2006). Interessant nok viser funnene mine at spesifikke tanker rettet mot oppgaverelevant informasjon *ikke* var hemmende for utførelsen, noe som forteller oss at reinvesteringsteorien ikke kan gi oss en fullstendig forståelse av fenomenet. Et nytt perspektiv trekker inn muligheten at selv om teknikkspesifikk informasjon krever en

indre overvåkning, kan det gjennomføres igjennom en aktiv selvreguleringsprosess istedenfor å kun fokusere på kroppslige sensasjoner. Aktiv selvregulering reflekterer rundt utøvernes innsats for å kontrollere eller overvåke tanker, følelser og handlinger. Med dette synspunktet åpner det opp for at *clutch* tilstanden krever kontinuerlig selvregulering under press for å opprettholde den intense konsentrasjonen som kreves (Brick, MacIntyre & Campbell, 2014).

Det ble også vist at noen av utøverne hadde en god evne til å restrukturere symptomer på stress. Jens og Anders beskrev stresset i konkurranse som noe de forventet, og et signal på at de var klare for å gi maks innsats (Swann et. al. 2016a; Hill et. al. 2009). En videreføring av Lazarus og Folkman (1984) sin modell for stress forklarer at stress defineres som eksponering for stimuli man vurderer som enten truende, skadelig eller utfordrende. En utøvers evne til å vurdere en situasjon som overkommelig og mulig å håndtere kan skape positive emosjoner, og derav et positivt stress. Med dette utgangspunktet er det ikke stressfaktorene som avgjør om de opplever en *clutch* prestasjon eller ikke, men heller utøvernes vurdering av disse (Hill & Hemmings, 2015). Som et resultat av utøvernes positive følelser knyttet til stressfaktorene tyder det på at de opplever situasjonen som en utfordring, framfor truende eller skadelig. Det kjennetegnes av muligheten for belønning og utvikling, dersom tilstrekkelig med coping ressurser er tilgjengelig (Biggs et. al. 2017).

Funnene mine indikerte at utøverne ikke tolket prestasjonsangsten før konkurranse som hjelpsomt fra første øyeblikk. Med bakgrunn i tidligere utsagn som fokuserer på utøvernes reaksjon på stress og press viser de bekymringer knyttet til egne ferdigheter, samt hvordan håndtere konkurrentene som stressfaktorer. Disse fysiske og mentale symptomene var ikke fordelaktige i begynnelsen, men utøverne har referert til erfaringer og økt bevissthet som kilden til at de klarer å restrukturere enkelte symptomer før konkurranse (Hanton & Jones, 1999). Samsvarende med tidligere forskning var rasjonalisering av tanker og følelser, i tillegg til selvtillit sentrale aspekter for å restrukturere symptomer på stress. Det var viktig å akseptere stress og press før konkurranse, og anerkjenne at det er nødvendig for å prestere optimalt (Hanton & Jones, 1999; Jones & Hanton, 1996; Hanton, Neil & Mellalieu, 2008).

Noe av det som tillater den økte bevisstheten å være ledende i restruktureringen av symptomer på stress, kan ligge i utøvernes tilstedeværelse og aksept for de

kroppslige sensasjonene de opplevde før konkurranse. Dette fenomenet trekker paralleller til mindfulness tilstanden, som kan beskrives som en mental tilstand hvor man fokuserer oppmerksomheten sin på ens nåværende opplevelse og dens sensoriske, kognitive, mentale og emosjonelle aspekter på en ikke-dømmende måte (Bernier, Thienot, Codron & Fournier, 2009). Flere studier har etablert et forhold mellom det å være mindful (oppmerksom) og optimal prestasjon i idrett. De har funnet at mindfulness er relatert til tilstedeværelse i øyeblikket, som er sentralt i *flow* og *peak performance* (Ravizza, 2002; Bernier et. al. 2009). En studie av Kee og Wang (2008) viste at utøvere som hadde flere kjennetegn til det å være mindfull ved å blant annet rette oppmerksomheten sin mot «her og nå», også hadde større sannsynlighet for å oppleve *flow*. I lignende grad viser Jens og Lise til en klar bevissthet i restruktureringen av stressopplevelsen. Det betyr nødvendigvis ikke at de har drevet med mindfulness trening, da mine funn også viser til en bevisst økning i innsats for å restrukturere stress og angst symptomer, noe som kjennetegner *clutch* i motsetningen til tap av selvbevissthet som ofte kjennetegnes i *flow* og *peak performance*. Det betyr at man må vurdere hvorvidt mindfulness også bidrar til økt sannsynlighet for opplevelsen av *clutch*, og ikke bare relatere det til *flow* (Swann et. al. 2016b; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014; Swann et. al. 2017a).

Selvregulering kom fram som en bevisst prosess, noe som resulterte i en uanstrengt opplevelse, spesielt for Anders og Lise. Midlertidig var enkelte aspekter med opplevelsen ubevisst og vanskelig å beskrive i intervjuene. Denne ubevisstheten var ofte assosiert med følelsen av automatikk og absorpsjon i aktiviteten, noe som kan knyttes tett opp mot *flow* og *peak performance* (Swann et. al. 2012; Anderson et. al. 2014). En potensiell årsak til denne uanstrengte følelsen under press kan ligge i at utøverne har lært ferdighetene implisitt. Implisitt læring beskriver ferdighetslæring med fravær av eksplisitt kunnskap om den underliggende informasjonen som styrer utførelsen (Lam, Maxwell & Masters, 2009). I starten av ferdighetslæring benytter man ofte eksplisitt kunnskap for å finne det mest effektive bevegelsesmønsteret. Med trening over tid vil eksplisitt kunnskap bli mindre viktig da automatiske prosesser utvikles (Beilock & Gray, 2007). Sett i lys av funnene fra denne studien kan man diskutere at utøverne klarte å komme inn i *flow* på grunn av at de har tilegnet seg implisitt kunnskap om ferdigheten. Samtidig som de unngikk å reinvestere eksplisitt kunnskap under press, noe som gjorde det mulig å beholde automatikken i utførelsen (Steenbergen, van der Kamp,

Verneau, Jongbloed-Pereboom & Masters, 2010; Dormashev, 2010). Støttende funn fra Masters (2011) viser at utøvere som lærte en ferdighet (golf putt) implisitt presterte bedre under press enn utøvere som benyttet større deler eksplisitt kunnskap. Det argumenteres at dette er en konsekvens av en nedgang i mengden eksplisitt oppgaverelevant kunnskap som påløper i læringsopplevelsen. Eksplisitt kunnskap er vist å okkupere bevisst oppmerksomhet, og kan derfor forstyrre gjennomførelsen av en motorisk ferdighet ved å konkurrere om ressursene nødvendig for å utføre oppgaven (Lam et. al. 2009).

5.2 Metodologisk diskusjon

Det finnes styrker og svakheter ved denne studien som det er viktig å synliggjøre. En styrke er at jeg inkluderer ulike idretter, samt deltagere fra begge kjønn som en del av utvalget. Det forbedrer muligheten til å få inn nye perspektiver fra andre utøvere, samtidig som jeg kan trekke paralleller mellom utøvere i samme aldersgruppe. I tillegg er både individuell idrett og lagidrett representert, som gjør det mulig å studere fenomenet i ulike kontekster. I tråd med dette har jeg vært bevisst i forskningsprosessen for å øke den vitenskapelige kvaliteten som nevnt tidligere i oppgaven (se 3.6).

En annen styrke er åpenheten som metoden tillater. Eventuelle ideer og tanker man har om fenomenet man studerer blir utfordret igjennom forskningsprosessen. IPA tillater å utforske alle aspekter ved prestasjon under press ved å ha utøverens opplevelse i sentrum. Derfra kan man oppdage at enkelte forforståelser kanskje ikke viser seg hos alle, noe som legger til rette for en ny innsikt i det man studerer. Jeg som forsker må stole på dataene mine og la fenomenet utfolde seg igjennom forskningsprosessen med utgangspunkt i utøverens subjektive opplevelse (Willig, 2007). Min forforståelse ble utfordret underveis i prosessen ved blant annet den ubevisste håndteringen av enkelte symptomer på stress. Enkelte beskrivelser manglet et rasjonale for handlingsvalget og det overrasket meg. Samtidig trodde jeg at de hadde implementert mental trening i treningshverdagen for å forberede seg på lignende situasjoner, og det viste seg å ikke være tilfelle da de rapporterte tidligere opplevelser og erfaringer som den største kilden til kompetanse angående håndtering av press. Til tross for enkelte dilemmaer som dukket opp var jeg bevisst i min rolle som forsker overfor dataene som kom fram i intervjuene.

Derimot er det flere mangler som leseren må vurdere i tolkningen av studiens funn. For det første er det potensielle *recall* bias (hukommelsesbias) i utøverens opplevelser av en optimal prestasjon under press. De situasjonene som trekkes fram i intervjuene er hendelser som har oppstått ved ulike tidspunkt i utøverens karriere. Dermed vil det potensielt være detaljer som de har glemt og derfor ikke like nøyaktige og utfyllende beskrivelser av deres subjektive opplevelse knyttet til prestasjonen (Pannucci & Wilkins, 2010). En eksperimentell studie av Standage, Duda og Pensgaard (2005) undersøkte effekten av ulike konkurranseforhold og utfall av konkurransen på behovstilfredstillelse og subjektiv velvære. Resultatene viste at responsen var avhengig av om de hadde vunnet eller tapt konkurransen, og at de som vant rapporterte høyere grad av behovstilfredstillelse sammenlignet med de som tapte. Samtidig kom det fram forskjeller avhengig av om man var en del av et lag eller ikke. Utøvere som tapte individuelt hadde betraktelig lavere grad av behovstilfredstillelse, mens utøvere i et lag opplevde høyere grad av subjektiv velvære. En annen studie undersøkte hukommelsesbias knyttet til *peak performance* rapporterte at det kan komme som følge av utfallet av konkurransen (Brewer, Van Raalte, Linder & Van Raalte, 1991). Det vil si at man kan oppleve situasjonen annerledes avhengig av om man hadde et positivt resultat eller ikke, i tillegg til at resultatet kan tolkes annerledes basert på om utøveren er en del av en individuell idrett (Lise og Anders) eller en lagidrett (Jens). Dette er viktig å ta i betraktning til studiens funn (Standage, Duda & Pensgaard, 2005; Brewer et. al. 1991).

Jeg har forsøkt å bruke hendelse-fokuserte istedenfor karrierebaserte intervjuer. Hendelse-fokuserte intervjuer fokuserer på å forklare hendelsen i kronologisk rekkefølge etter beste evne. I motsetningen til karrierebaserte intervjuer som søker utøverens generelle forståelse rundt fenomenet igjennom utøvernes karriere. Fordelen med hendelse-fokuserte intervjuer er for å få en rik beskrivelse av utøverens opplevelser, men selv om vi utforsket en enkelt hendelse i intervjuet var ikke alle opplevelsene nylige hendelser som kan svekke nøyaktigheten i beskrivelsene. En av grunnene til dette kom av mangelen på konkurranser der optimale prestasjoner under press ofte forekom, blant annet grunnet restriksjonene fra koronapandemien. Dette gjør at de dataene jeg har fått fra utøverne er i større grad avhengig av hukommelse (Swann et. al. 2016b). Tidligere studier som benyttet gjentatte intervjuer med utøverne kan ha gitt mer innsikt i karakteristikker underliggende for en optimal prestasjon under press,

og undersøkt nærmere hvordan dette kan endre seg over tid. Grunnet tidsbegrensingen og mangelen på konkurranser hadde ikke jeg mulighet til å undersøke utøvernes opplevelser ved flere optimale prestasjoner (Jackman, Crust & Swann, 2017; Schweickle et. al. 2020).

Fenomenologiske analyser slik som i IPA har noen svakheter ved at det baserer seg på utøverens forsøk på å kommunisere sine opplevelser til forskeren. Språk og ordbruk blir verktøy for å legge fram en versjon av opplevelsen, da en situasjon kan fortelles på flere ulike måter. Jeg får ikke direkte tilgang til en utøvers opplevelse, men heller et innblikk i hvordan utøveren beskriver opplevelsen. Jeg forsøker å kompensere for dette med mine fortolkninger av datamaterialet. På grunn av dette blir funnene mine basert på utøvernes evne til å kommunisere sine opplevelser, samt min forståelse og fortolkning av det som blir kommunisert (Willig, 2013; Willig, 2007). Dette fremhever IPA sitt fokus på synspunkter av en utøvers opplevde verden, og hvordan jeg har fått data som *beskriver* og *dokumenterer* en prestasjon under press, men ikke kan *forklare* hvorfor disse opplevelsene forekommer eller hvorfor det kan være forskjellig fra utøver til utøver uten stor grad av fortolkning (Willig, 2013).

5.3 Videre forskning

Det er behov for videre forskning med et dynamisk perspektiv på det teoretiske rammeverket rundt optimal opplevelse og prestasjon. Mer kunnskap rundt *clutch*, *flow* og *peak performance* gjør det mulig å være spesifikke i hva man ønsker å undersøke nærmere. Ved bruk av oppfølgingsintervju kan man dykke dypere i prestasjonene og skape en diskusjon rundt identifiseringen av de ulike tilstandene en utøver opplever i konkurransesituasjon (Swann et. al. 2016a). Mange studier har sett på den subjektive opplevelsen og de underliggende faktorene relatert til prestasjon under press og funnet at fenomenet har noen distinkte kjennetegn som bør undersøkes nærmere for en dypere forståelse (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2017b; Swann et. al. 2016a; Moran, Campbell & Toner, 2019).

For å undersøke mekanismene bak en optimal prestasjon og tydeliggjøre noen spesifikke aspekter med prestasjonen vil det være hensiktsmessig å implementere et blandet studiedesign som inneholder kvantitative og kvalitative metoder. Med et *forklarende design* bygger man på den kvantitative dataen med en kvalitativ metode. Fordelene med dette er at man kan få god innsikt i mekanismer og underliggende

faktorer med en prestasjon under press (Almalki, 2016). Jackman og kollegaer (2017) benyttet spørreskjema som *Flow Questionnaire* og *Flow State Scale-2* før de hadde intervjuer med utøvere basert på de resultatene kort tid etter en prestasjon for å validere de kvantitative funnene og søke dypere forståelse. Videre forskning kan bygge videre på denne metoden, samt å utforske nærmere de individuelle forskjellene mellom *flow*, *peak performance* og *clutch* i idrett (Jackman et. al. 2017).

For å videreutvikle vår teoretiske forståelse for fenomenet vil kritisk testing utenfor idrettsdomenet bidra til å ny kunnskap i andre kontekster. Forskningen bør undersøke om disse funnene kan gjenkjennes i andre domener som for eksempel business, militær og andre prestasjonsarenaer (Swann et. al. 2017a). I tillegg vil eksperimentelle studier som søker praktiske teknikker hjelpe utøvere med å indusere disse tilstandene under optimale prestasjoner, noe som vil korte avstanden mellom teori og praksis. Eksempler på slike intervensjoner kan være blant annet intervensjoner med visualisering, oppmerksomhetstrening eller opplevelsen av kontroll og effekten det har på prestasjon under press (Swann et. al. 2017a; Swann et. al. 2016a).

5.4 Praktiske implikasjoner for anvendt praksis

Denne studien gir et innblikk i fenomenet prestasjon under press og hvilke psykologiske faktorer som er sentrale for unge utøvere i sin optimale prestasjon. Man må ta hensyn til individuelle forskjeller i anvendelsen av disse funnene. Videre forskning er nødvendig for å bekrefte og avklare forholdene som ble funnet. Fra et anvendt perspektiv foreslår disse funnene at det kan være viktig å øke utøveres bevissthet rundt *flow*, *peak performance* og *clutch* tilstandene. Å forstå de subjektive opplevelsene som forekommer i prestasjoner under press kan gi bedre grunnlag for å utvikle mentale strategier i møte med viktige konkurranser (Swann et. al. 2017a). Kunnskap og forståelse knyttet til hvilke psykologiske ferdigheter som er relevant for å forlenge og/eller indusere disse tilstandene, og hvordan anvende de i hver kontekst for å prestere optimalt vil være viktig for å forberede idrettsutøvere på stressende situasjoner. Således studiens funn beskriver er det noen distinkte kjennetegn som skiller *flow* og *clutch*, blant annet utøverens bevissthet i prestasjonsøyeblikket. Slike kjennetegn kan hjelpe utøvere med å lære mer av egne opplevelser og få et tydeligere forhold til fenomenene *flow*, *peak performance* og *clutch*.

Det kan for eksempel være nyttig for utøvere å lære og identifisere faktorer som påvirker stressopplevelsen under viktige konkurranser. Herfra kan man bli bevisst på hva man kan forvente og muligens anvende strategier for å restrukturere enkelte stressfaktorer, igjennom blant annet nøye refleksjon rundt egne tanker og følelser knyttet til prestasjonsangst (Hanton & Jones, 1999). Unge utøvere kan inneha mindre erfaring med viktige konkurranser, og bør informeres nøye hvorfor de opplever ulike angst symptomer i relasjon til prestasjon i idrett. Erfaring ble beskrevet som en viktig faktor til at utøverne mestret å skape en positiv innstilling til konkurranse og restrukturere symptomer på stress og angst.

Samtidig som det kan være nyttig å lære om mentale ferdigheter for å tilrettelegge for egen utvikling, kan det diskuteres hvorvidt man får anvendt disse i praksis basert på akademisk kunnskap alene. Collins og MacNamara (2012) mener at slike ferdigheter får bedre anvendelse igjennom tilrettelegging i et utviklingsmiljø som fokuserer på at erfaring skapes i det miljøet man er en del av. Med bakgrunn i mental tøffhet er naturlige tilbakeslag og feil en naturlig del av utviklingsprosessen og bør benyttes som en mulighet for å reflektere, lære og til slutt anvende mentale ferdigheter (Crust & Clough, 2011). Trenere bør anerkjenne at veien til toppen er ikke alltid et behagelig sted å være, som innebærer både eksplisitt og implisitte leksjoner. Fokuset bør derfor være å tilrettelegge for at utøverne kan utvikle seg og få erfaring igjennom forsyning av ferdigheter igjennom interaksjoner med trenere, et godt utviklingsmiljø og konkurranser (Collins & MacNamara, 2012).

Funnene mine viser at utøverne hadde en klar bevissthet rundt egne kroppslige sensasjoner og at de var tilstede i øyeblikket som gjorde det lettere å legge til rette for optimal prestasjon. En mental ferdighet som kan hjelpe med å utvikle dette er mindfulness. Trening basert på mindfulness og aksept har tidligere vist å forbedre prestasjonen for unge utøvere. Det tillot de å forutse og tilpasse seg etter situasjonen, akseptere kognisjon og emosjon, samtidig som de ble dyktigere på å hente inn relevant informasjon nødvendig for å restrukturere stress og angst symptomer. Det betyr at en slik tilnærming fremmer aksept av indre opplevelser istedenfor å kontrollere de. På denne måten tillater man større fleksibilitet i handlingsvalg og problemløsning (Gardner & Moore, 2004; Bernier et. al. 2009).

Under et psykologisk press har vi lært at oppmerksomheten kan bli hemmende for prestasjonen, og tidligere automatiske prosesser blir styrt bevisst. Til tross for dette klarte noen av utøverne i denne studien å rettlede oppmerksomheten sin og prestere optimalt under press, potensielt igjennom implisitt læring. Ferdigheter lært ved hjelp av implisitt kunnskap er vist å være mer motstandsdyktige enn ferdigheter lært ved eksplisitt kunnskap (Liao & Masters, 2001). Som en trener kan det være fordelaktig å promotere implisitt læring av nye ferdigheter, og en måte å utvikle implisitt kunnskap tidlig i læringsprosessen kan være å introdusere analogier i læringen. Analogier fungerer som metaforer som skal hjelpe utøveren med å skape bilder i hodet uten å gi de spesifikke instruksjoner for hvordan de kan løse oppgaven (Liao & Masters, 2001). En annen metode man kan anvende er *random practice* som betyr å randomisere rekkefølgen på øvelser igjennom en treningsøkt med høy kontekstuell variasjon. Det krever høy kognitiv involvering og vil muligens ikke gi et bedre resultat umiddelbart, men det er vist å forbedre prestasjon når en sekundær oppgave blir introdusert. Denne metoden gir mulighet for å minske kravet til bevisst oppmerksomhet og tillater utøvere en større fleksibilitet i handlingsvalget, noe som er fordelaktig for å løse oppgaver under press (Rendell, Masters, Farrow & Morris, 2010; Masters, Poolton, Maxwell & Raab, 2008).

Spesifikt for å legge til rette for forekomsten av *flow* bør utøvere og trenere legge vekt på økningen av mestringstro, følelsen av kontroll og økt motivasjon. En måte å jobbe med dette kan blant annet være visualisering. Som funnene tilsier kan det bidra til å skape et nyansert syn på stressfaktorene og hjelpe med å kontrollere tanker og følelser, i tillegg til å øke mestringstroen (Koehn & Diaz-Ocejo, 2016). For å videreutvikle mestringstroen har det hjulpet å referere tilbake til tidligere erfaringer, samt å inneha en positiv innstilling til konkurranse. Det kan utvikles igjennom flere gode idrettsopplevelser. For å få disse gode opplevelsene anbefales det å putte utøvere i situasjoner der balansen med utfordring og ferdigheter er tilfredsstillende. Hvis ikke det er mulig å plassere utøvere i slike kontekster kan det være hensiktsmessig å redefinere målene så de kan takle utfordringen med selvtillit (Jackson & Roberts, 1992). I tillegg bør det fokuseres på sosial støtte og psykologisk trygghet i konkurranser der unge utøvere opplever press. For å gjøre dette må mennesker i lederposisjoner (for eksempel trenere) ta et ekstra ansvar i gruppen. Igjennom en ansikt-til-ansikt tilnærming kan man sammen skape et miljø som verdsetter alle i miljøet, istedenfor å ha en topp-ned og

ensidig tilnærming som ikke tar hensyn til hver enkelt deltager i miljøet. Dette kan gi en trygg ramme for unge utøvere å yte optimalt uten frykt for å feile (Edmondson, 2003).

Samtidig kan det være fordelaktig å utvikle selvreguleringsstrategier for å håndtere presset og fremme *clutch* tilstanden. Som funnene mine forsterker kan oppgavespesifikke tanker hjelpe utøveren med å opprettholde fokus og skape kontroll over situasjonen. Ved aktiv selvregulering tillater man en kontinuerlig kontroll og overvåking over tanker, følelser og handlinger, noe som viste seg sentralt i utøverens *clutch* prestasjon (Brick et. al. 2014). Sammen med selvregulering vil økt bevissthet rundt egen prestasjon øke sannsynligheten for en *clutch* prestasjon. For at disse prestasjonene skal forekomme må trenere og utøvere fokusere på strategier som øker en utøvers opplevelse av kontroll sammen med motivasjon i kontekster som involverer en grad av betydning for utøveren. I tråd med mine funn vil *clutch* ofte forekomme i situasjoner der prestasjonen vil være med å avgjøre utfallet av konkurransen, derav en subjektivt viktig prestasjon der intensitet og innsats er vist å være nødvendig for å prestere optimalt. Derfor vil anerkjennelsen av prestasjonskonteksten være viktig for å forstå hvilke tiltak som er passende i tilretteleggelsen av optimal prestasjon.

Trenere som jobber med ivrige utøvere har et ansvar for å lære, akseptere og tilpasse seg til de utøverne som strever for optimal prestasjon. Dette gjøres ved å skape et miljø der oppmerksomhet og støtte er gitt til den enkelte utøver. Basert på mine funn vil det fremme motstandsdyktigheten for ulike stressfaktorer under konkurranse. Det vil også hjelpe å øke selvstendigheten hos utøverne så de har bedre forutsetning for å selvregulere spenningen og skape kontroll i situasjoner der de opplever press. En god trener kan tolke utøverne sine psykologiske behov i ulike steg i utviklingen og tilpasse deretter. I likhet med foresatte har trenere en signifikant innvirkning på utøverens psykologiske utvikling, og bør derfor være bevisst på rollen man har i relasjon til unge utøvere (Owens et. al. 2016; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002).

6. Oppsummering

Overordnet har denne studien undersøkt hvordan unge utøvere opplever sin egen prestasjon under press, og hvilke psykologiske faktorer som er underliggende for optimal prestasjon. I søken etter svaret var utøvernes egen beskrivelse av hendelsene viktig. Igjennom en IPA analyse som kjennetegnes av et samspill mellom utøvernes fortellinger og mine fortolkninger, kom jeg fram til fire overordnede temaer som representerte en optimal prestasjon. I forsøk på å oppsummere er det viktig å anerkjenne stressopplevelsen som et resultat av situasjonens kontekst og hvor subjektivt viktig prestasjonen var for utøverne. For å håndtere dette rapporterte de at opplevelsen av kontroll over tanker og følelser, høy selvtillit og selvregulering som noen av de viktigste faktorene for å prestere under press. De beskrev også en høy grad av motivasjon og glede av å konkurrere i viktige konkurranser. Denne driven førte til en bevisst økning i innsats i møte med truende stimuli slik man ofte ser i *clutch*. Samtidig som de opplevde en uanstrengt utførelse og absorpsjons i aktiviteten som ofte kjennetegnes *peak performance* og *flow*.

Et kjennetrekke for disse utøverne var at stressopplevelsen var farget av sosial evaluering, spesielt fra andre motstandere. Et eksempel er Anders som ønsker å vise hva han kan for konkurrentene hans under konkurransen, og det skapte et ekstra press. Jeg diskuterte at psykologisk trygghet var viktig for å imøtekomme denne utfordringen. Det kan hjelpe med å endre atferden sin uten frykt for negative konsekvenser relatert til selvbilde og status (Edmondson, 2003). Som Anders får fram er unge utøvere opptatt av hvordan andre oppfatter dem, og derfor er psykologisk trygghet viktig for å gi de en trygg ramme der de kan ta initiativ og skape en positiv innstilling til konkurranse, noe man også ser i utviklingen av *flow* (Blynova et. al. 2020; Jackson & Kimiecik, 2008). En annen kilde til stress og press var utøvernes livssituasjon som innebar et vanskelig valg om å satse på idrett eller prioritere andre ting som skole og jobb. Lise opplevde at hun gjorde noe unormalt sammenlignet med hennes omgangskrets som kom fram som et selvpålagt press. Til tross for dette viste hun en sterk vilje til å satse videre på idrett, vist igjennom høy grad av indre motivasjon, givende sosiale relasjoner og tro på egne ferdigheter (Wendling et. al. 2018). På bakgrunn av studiens funn kan man argumentere for at unge utøvere opplever andre kilder til stress og press enn andre utøvergrupper, men at de også er nødt til å håndtere situasjonen i lik grad.

Noen funn bidrar til å nyansere fenomenene *clutch* og *flow*, og bør utforskes for videre bekreftelse. Studiens funn foreslår at man behøver aktiv kontroll og overvåking av tanker, følelser eller handlinger for å unngå reinvestering av bevegelser. For å gjøre dette kan en kontinuerlig selvreguleringsprosess hjelpe med å opprettholde den intense konsentrasjonen som kreves av *clutch* tilstanden (Masters & Maxwell, 2008; Brick et. al. 2014). Sammen med dette oppstod et nytt perspektiv rundt *clutch* og restrukturering av stressfaktorer. Hvorvidt man opplever en *clutch* prestasjon avhenger ikke av stressfaktorene, men heller utøverens oppfattelse av disse. Utøverne viste positive følelser knyttet til stressfaktorene som tyder på at de opplevde situasjonen som en utfordring, framfor truende eller skadelig. Sammen med en høy grad av mestringstro så de muligheten for belønning eller utvikling, dersom tilstrekkelig med nok coping ressurser var tilgjengelig (Biggs et. al. 2017; Hill & Hemmings, 2015).

For å oppsummere så må vi se forbi fenomenene choking og *flow* for å forklare hvorfor noen klarer å score på det avgjørende straffesparket. Som vi har sett er *clutch* også viktig å vurdere når vi prater om optimal prestasjon. De utøverne som klarer å prestere under press har vist at det er en kompleks sammensetning av faktorer som bidrar til dette. For å tilrettelegge for dette holder det ikke med trenere som roper «slapp av» eller «konsentrer deg». Det krever at man tar hensyn til individuelle forskjeller hos utøvere i ulike situasjoner. Trenere og utøvere kan jobbe sammen for å øke bevisstheten rundt de subjektive opplevelsene som forekommer under stressende omstendigheter. Med ekstra vekt på å utvikle selvtillit, følelsen av kontroll og økt motivasjon i konkurranse. Forskjellen mellom en god og dårlig prestasjon forårsakes av ulike grunner, men ved hjelp av intervjuer med en fenomenologisk fortolkende analyse har jeg gitt et innblikk i utøverens verden og de faktorene som er underliggende for prestasjon under press.

Referanser

- Abrahamsen, F.E., Roberts, G.C. & Pensgaard, A.M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.06.005
- Almalki, S. (2016). Integrating Quantitative and Qualitative Data in Mixed Methods Research – Challenges and Benefits. *Journal of Education and Learning*, 5(3), 288-296. DOI: 10.5539/jel.v5n3p288
- Anderson, R., Hanrahan, S.J. & Mallett, C.J. (2014). Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 318-333. DOI: 10.1080/10413200.2014.885915
- Ashworth, P. (2015). Conceptual Foundations of Qualitative Psychology. I: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (s. 4-25). London: SAGE Publications
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. DOI: 10.1037/0022-3514.46.3.610
- Baxter-Jones, A.D.G. & Helms, P.J. (1996). Effects of Training at a Young Age: A Review of the Training of Young Athletes (TOYA) Study. *Pediatric Exercise Science*, 8(4), 310-327. DOI: 10.1123/pes.8.4.310
- Beilock, S.L. & Carr, T.H. (2001). On the Fragility of Skilled Performance: What Governs Choking under Pressure? *Journal of Experimental Psychology*, 130(4), 701-725. DOI: 10.1037/0096-3445.130.4.701
- Beilock S.L., Carr, T.H., MacMahon, C. & Starkes, J.L. (2002). When Paying Attention Becomes Counterproductive: Impact of Divided Versus Skill-Focused Attention on Novice and Experienced Performance of Sensorimotor Skills. *Journal of Experimental Psychology*, 8, 6-16. DOI: 10.1037//1076-898X.8.1.6

- Beilock, S.L. & Gray, R. (2007). Why Do Athletes Choke under Pressure? I: G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (3rd ed.)* (s. 425-444). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. & Fournier, J.F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(4), 320-333. DOI: 10.1123/jcsp.3.4.320
- Biggs, A., Brough, P. & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. I: C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A guide to research and practice* (s. 351-364). Chichester: John Wiley & Sons
- Björkstrand, S. & Jern, P. (2013). Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls teams. *Nordic Psychology*, 65(4), 290-305. DOI: 10.1080/19012276.2013.851444
- Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O. & Popovych, I. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 14-23. DOI: 10.7752/jpes.2020.01002
- Brehm, J.W. & Self, E.A. (1989). The Intensity of Motivation. *Annual Review of Psychology*, 40, 109-131. DOI: 10.1146/annurev.ps.40.020189.000545
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Linder, D.E. & Van Raalte, N.S. (1991). Peak Performance and the Perils of Retrospective Introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 227-238. DOI: 10.1123/jsep.13.3.227
- Brick, N., MacIntyre, T. & Campbell, M. (2014). Attentional focus in endurance: new paradigms and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 106-134. DOI: 10.1080/1750984X.2014.885554
- Callow, N., Hardy, L. & Hall, C. (2001). The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400. DOI: 10.1080/02701367.2001.10608975

- Calmels, C., Berthoumieux, C. & d'Arripe-Longueville, F. (2004). Effects of an Imagery Training Program on Selective Attention of National Softball Players. *The Sport Psychologist*, 18(3), 272-296. DOI: 10.1123/tsp.18.3.272
- Chavez, E.J. (2009). Flow in Sport: A Study of College Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28(1), 69-91. DOI: 10.2190/IC.28.1.f
- Clark, T.P., Tofler, I.R. & Lardon, M.T. (2005). The Sport Psychiatrist and Golf. *Clinics in Sports Medicine*, 24(4), 959-971. DOI: 10.1016/j.csm.2005.04.001
- Clarke, P., Sheffield, D. & Akehurst, S. (2015). The yips in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8, 156-184. DOI: 10.1080/1750984X.2015.1052088
- Collins, D. & MacNamara, Á. (2012). The Rocky Road to the Top. *Sports Medicine*, 42, 907-914. DOI: 10.1007/BF03262302
- Cramer, R.D. (1977). Do Clutch Hitters Exist? *Baseball Research Journal*. Hentet 01.10.20 fra <https://sabr.org/journal/article/do-clutch-hitters-exist/>
- Cramer, R.D. & Palmer, P. (2008, juni). *Clutch Hitters Revisited*. Paper presentert på National SABR Convention, Cleveland, OH.
- Crust, L. & Clough, P.J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. DOI: 10.1080/21520704.2011.563436
- Cumming, J., Olphin, T. & Law, M. (2007). Self-Reported Psychological States and Physiological Responses to Different Types of Motivational General Imagery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 629-644. DOI: 10.1123/jsep.29.5.629
- Deci, E.L. Ryan, R.M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. I: N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research and Applications*. (s. 53-73). Dordrecht: Springer. DOI: 10.1007/978-94-017-8542-6_3

- Derakshan, N. & Eysenck, M.W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, 14(2), 168-176. DOI: 10.1027/1016-9040.14.2.168
- Dormashev, Y. (2010). Flow Experience on the Grounds of an Activity Approach to Attention. I: B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action*. (s. 287-333). Cambridge: Massachusetts Institute of Technology
- Duda, J.L. (1989). Relationship between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport among High School Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 318-335. DOI: 10.1123/jsep.11.3.318
- Duignan, J. (2016). *A Dictionary of Business Research Methods*. Oxford University Press. DOI: 10.1093/acref/9780191792236.001.0001
- Eatough, V. & Smith, J.A. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis. I: C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *Handbook of Qualitative Psychology* (2nd ed.) (s. 193-211). London: SAGE.
<https://eprints.bbk.ac.uk/16386/3/16386.pdf>
- Edmondson, A.C. (2003). Psychological Safety, Trust, and Learning in Organizations: A Group-Level Lens. I: R.M. Kramer & K.S. Cook (Eds.), *Trust and Distrust In Organizations: Dilemmas and Approaches* (s. 239-272). New York: Russell Sage Foundation
- Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172.
DOI: 10.1007/s11031-008-9102-4
- Eysenck, M.W. & Calvo, M.G. (1992). Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
DOI: 10.1080/02699939208409696
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R. & Calvo, M.G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.
DOI: 10.1037/1528-3542.7.2.336

- Finlay, L. (2002). "Outing" the Researcher, The Provenance, Process and Practice of Reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531-545. DOI: 10.1177/104973202129120052
- Flick, U. (2009). The Quality of Qualitative Research: Beyond Criteria. I: U. Flick, *An Introduction to Qualitative Research (4th Ed.)* (s. 400-412). London: SAGE Publications
- Frazier, J.A. & Snyder, E.E. (1991). The Underdog Concept in Sport. *Sociology of Sport Journal*, 8(4), 380-388. DOI: 10.1123/ssj.8.4.380
- Gardner, F.L. & Moore, Z.E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2008). Phenomenology. I: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods (2nd Ed.)* (s. 26-52). London: SAGE Publications
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. DOI: 10.1080/10413200290103482
- Gray, R. (2004). Attending to the Execution of a Complex Sensorimotor Skill: Expertise Differences, Choking, and Slumps. *Journal of Experimental Psychology*, 10(1), 42-54. DOI: 10.1037/1076-898X.10.1.42
- Gray, R., Allsop, J. & Williams, S.E. (2013). Changes in putting kinematics associated with choking and excelling under pressure. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 387-407. DOI: 10.7352/IJSP2013.44.387
- Gray, R. & Cañal-Bruland, R. (2015). Attentional focus, perceived target size, and movement kinematics under performance pressure. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22, 1692-1700. DOI: 10.3758/s13423-015-0838-z
- Hall, H.K. & Kerr, A.W. (1997). Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 11(1), 24-42. DOI: 10.1123/tsp.11.1.24

- Halperin, I., Vigotsky, A.D., Foster, C. & Pyne, D.B. (2018). Strengthening the Practice of Exercise and Sport-Science Research. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 13(2), 127-134. DOI: 10.1123/ijsp.2017-0322
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring I samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Forlag AS
- Hanton, S., Cropley, B. & Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533. DOI: 10.1080/02640410802668668
- Hanton, S. & Jones, G. (1999). The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: I. Making the Butterflies Fly in Formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21. DOI: 10.1123/tsp.13.1.1
- Hanton, S., Neil, R. & Mellalieu, S.D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57. DOI: 10.1080/17509840701827445
- Hardy, L., Bell, J. & Beattie, S. (2013). A Neuropsychological Model of Mentally Tough Behavior. *Journal of Personality*, 82, 69-81. DOI: 10.1111/jopy.12034
- Hardy, L., Mullen, R. & Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621-636. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02612.x
- Hardy, L., Mullen, R. & Martin, N. (2001). Effect of Task-Relevant Cues and State Anxiety on Motor Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 943-946. DOI: 10.2466/pms.2001.92.3.943
- Hepler, T.J. & Feltz, D.L. (2012). Path Analysis Examining Self-Efficacy and Decision-Making Performance on a Stimulated Baseball Task. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 55-64. DOI: 10.1080/02701367.2012.10599825
- Hibbs, D. (2010). A Conceptual Analysis of Clutch Performances in Competitive Sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 37, 47-59. DOI: 10.1080/00948705.2010.9714765

- Hill, D.M., Carvell, S., Matthews, N., Weston, N.J.V. & Thelwell, R.R.C. (2017). Exploring choking experiences in elite sport: The role of self-presentation. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 141-149. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.09.001
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N. & Fleming, S. (2008). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24-39. DOI: 10.1080/17509840903301199
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N. & Fleming, S. (2009). A Qualitative Exploration of Choking in Elite Golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 221-240. DOI: 10.1123/jcsp.4.3.221
- Hill, D.M. & Hemmings, B. (2015). A phenomenological exploration of coping responses associated with choking in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(4), 521-538. DOI: 10.1080/2159676X.2014.981573
- Jackman, P.C., Crust, L. & Swann, C. (2017). Systematically comparing methods used to study flow in sport: A longitudinal multiple-case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 113-123. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.06.009
- Jackman, P.C., Crust, L. & Swann, C. (2020). The role of mental toughness in the occurrence of flow and clutch states in sport. *International Journal of Sport Psychology*. Hentet 03.09.2020 fra [http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint/36089/1/Jackman%20et%20al.%20\(IJSP\)%20The%20role%20of%20mental%20toughness%20in%20the%20occurrence%20of%20flow%20and%20clutch%20states%20in%20sport.pdf](http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint/36089/1/Jackman%20et%20al.%20(IJSP)%20The%20role%20of%20mental%20toughness%20in%20the%20occurrence%20of%20flow%20and%20clutch%20states%20in%20sport.pdf)
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180. DOI: 10.1080/10413209208406459
- Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). Being in Flow. I: S.A. Jackson & M. Csikszentmihalyi, *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances* (s. 3-14). Champaign: Human Kinetics
- Jackson, S.A. & Kimiecik, J.C. (2008). The Flow Perspective of Optimal Experience in Sport and Physical Activity. I: T.S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed.) (s. 377-399). Champaign: Human Kinetics

- Jackson, S.A. & Roberts, G.C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171. DOI: 10.1123/tsp.6.2.156
- Jetter, M. & Walker, J.K. (2015). Game, set, and match: Do women and men perform differently in competitive situations? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 119, 96-108. DOI: 10.1016/j.jebo.2015.07.017
- Jones, G. & Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157. DOI: 10.1123/jsep.18.2.144
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J. & Sheffield, D. (2009). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. DOI: 10.1080/17509840902829331
- Jordet, G. (2009). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 97-106. DOI: 10.1080/02640410802509144
- Kahn, W.A. (1990). Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692-724. DOI: 10.5465/256287
- Kee, Y.H. & Wang, C.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.07.001
- Koehn, S. & Diaz-Ocejo, J. (2016). Imagery intervention to increase flow state: A single-case study with middle-distance runners in the state of Qatar. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-14. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1187653
- Krane, V., Williams, J.M. & Graupensperger, S.A. (2021). Psychological Characteristics of Peak Performance. I: J.M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (s. 159-175). New York: McGraw-Hill Education
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. California: SAGE Publications

- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). Introduction to interviews. I: S. Kvale & S. Brinkmann, *Interviews Learning the craft of qualitative research interviewing* (s. 1-21). Los Angeles: SAGE Publications
- Lam, W.K., Maxwell, J.P. & Masters, R.S.W. (2009). Analogy Learning and the Performance of Motor Skills Under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 337-357. DOI: 10.1123/jsep.31.3.337
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
- Leary, M.R., Adams, C.E. & Tate, E.B. (2006). Hypo-Egoic Self-Regulation: Exercising Self-Control by Diminishing the Influence of the Self. *Journal of Personality*, 74(6), 1803-1832. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2006.00429.x
- Lemyre, P-N., Roberts, G.C. & Ommundsen, Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportspersonship in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120-136. DOI: 10.1080/10413200252907789
- Liao, C-M. & Masters, R.S.W. (2001). Analogy learning: A means to implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 19(5), 307-319. DOI: 10.1080/02640410152006081
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. DOI: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Loland, S. & McNamee, M. (2016). Philosophical reflections on the mission of the European College of Sport Science: Challenges and opportunities. *European Journal of Sport Science*, 17, 63-69. DOI: 10.1080/17461391.2016.1210238
- Maddux, J.E. (1995). Self-Efficacy Theory: An Introduction. I: J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. (s. 3-33). New York: Plenum Press

- Masters, R.S.W. (2011). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83(3), 343-358. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x
- Masters, R.S.W. & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183. DOI: 10.1080/17509840802287218
- Masters, R.S.W., Polman, R.C.J. & Hammond, N.V. (1993). "Reinvestment": A Dimension of Personality Implicated in Skill Breakdown under Pressure. *Personality and Individual Differences*, 14(5), 655-666. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90113-H
- Masters, R.S.W., Poulton, J.M., Maxwell, J.P. & Raab, M. (2008). Implicit Motor Learning and Complex Decision Making in Time-Constrained Environments. *Journal of Motor Behavior*, 40(1), 71-79. DOI: 10.3200/JMBR.40.1.71-80
- McEwan, D., Schmaltz, R. & Ginis, K.A.M. (2012). Warming up with Pressure Improves Subsequent Clutch Performance on a Golf-Putting Task. *Advances in Physical Education*, 2(4), 144-147. DOI: 10.4236/ape.2012.24025
- McKay, B., Lewthwaite, R. & Wulf, G. (2012). Enhanced expectancies improve performance under pressure. *Frontiers in Psychology*, 3(8), 1-5. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00008
- Moran, A., Campbell, M. & Toner, J. (2019). Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 8-15. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.12.019
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R. & Mack, D.E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. DOI: 10.1080/02701367.2000.10608908
- Murray, N.P. & Janelle, C.M. (2003). Anxiety and Performance: A Visual Search Examination of the Processing Efficiency Theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 171-187. DOI: 10.1123/jsep.25.2.171

- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. I: M. Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (s. 89-105). Dordrecht: Springer. DOI: 10.1007/978-94-017-9088-8_16
- NESH (2016a). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi: A. Forskning, samfunn og etikk (1-4)*. Hentet 16.12.20 fra <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- NESH (2016b). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi: B. Hensyn til personer (5-18)*. Hentet 16.12.20 fra <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J. & Holt, N.L. (2005). The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance and Flow States. *Athletic Insight*, 7(1), 43-66. Hentet 23.03.21 fra <http://eprints.bournemouth.ac.uk/22253/1/GolfPDF.pdf>
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J. & Levy, A.R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. DOI: 10.1080/17461390903271592
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. DOI: 10.1037/0033-295X.91.3.328
- Noon, E.J. (2018). Interpretative Phenomenological Analysis: An Appropriate Methodology for Educational Research? *Journal of Perspectives in Applied Academic Practice*, 6(1), 75-83. DOI: 10.14297/jpaap.v6i1.304
- Norges Idrettshøgskole (2018). *Sikkerhetskrav ved lagring av aktivt forskningsmateriale ved NIH*. Hentet 16.12.20 fra <https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/prosjektadministrasjon/gjennomforing/sikkerhetskrav-ved-lagring-av-aktivt-forskningsmateriale-ved-nih/>
- Norges Idrettshøgskole (2019). *Lagring av forskningsdata*. Hentet 30.04.21 fra <https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/prosjektadministrasjon/avslutning/avslutning-av-forskningsprosjekter-og-lagring-av-forskningsdata/>

- Omar-Fauzee, M.S., Wan Daud, W.R.B., Abdullah, R. & Rashid, S.A. (2009). The Effectiveness of Imagery and coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108. Hentet 16.04.21 fra https://www.researchgate.net/publication/285526338_The_effectiveness_of_imagery_and_coping_strategies_in_sport_performance
- Otten, M. (2009). Choking vs. Clutch Performance: A Study of Sport Performance under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 583-601. DOI: 10.1123/jsep.31.5.583
- Otten, M. & Barrett, M.E. (2013). Pitching and clutch hitting in Major League Baseball: What 109 years of statistics reveal. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 531-537. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.03.003
- Oudejans, R.R.D. & Pijpers, J.R. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 44-50. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.05.002
- Owens, L., Stewart, C. & Huebner, E. (2016). The clutch athlete, choking and personality. *Sports Coaching Review*, 6, 20-35. DOI: 10.1080/21640629.2016.1180832
- Pain, M.A., Harwood, C. & Anderson, R. (2011). Pre-Competition Imagery and Music: The Impact on Flow and Performance in Competitive Soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232. DOI: 10.1123/tsp.25.2.212
- Pannucci, C.J. & Wilkins, E.G. (2010). Identifying and Avoiding Bias in Research. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 126(2), 619-625. DOI: 10.1097/PRS.0b013e3181de24bc
- Perrewé, P.L. & Zellars, K.L. (1999). An examination of attributions and emotions in the transactional approach to the organizational stress process. *Journal of Organizational Behavior*, 20(5), 739-752. DOI: 10.1002/(SICI)1099-1379(199909)20:5<739::AID-JOB1949>3.0.CO;2-C
- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4-18. Hentet 27.04.21 fra <https://kenravizza.com/wp-content/uploads/2020/04/A-Philosophical-Construct-Framework-for-Perf-Enhancement.pdf>

- Ravizza, K. (2010). Increasing Awareness for Sport Performance. I: J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th Ed.) (s. 189-200). New York: McGraw-Hill Companies
- Reber, A.S. (1989). Implicit Learning and Tacit Knowledge. *Journal of Experimental Psychology: General*, 118(3), 219-235. DOI: 10.1037/0096-3445.118.3.219
- Rendell, M.A., Masters, R.S.W., Farrow, D. & Morris, T. (2010). An Implicit Basis for the Retention Benefits of Random Practice. *Journal of Motor Behavior*, 43(1), 1-13. DOI: 10.1080/00222895.2010.530304
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Hentet 24.03.21 fra https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Scanlan, T.K. & Passer, M.W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports*, 10(2), 103-108. PMID: 692298
- Schubring, A. & Thiel, A. (2014). Growth problems in youth elite sports. Social conditions, athletes' experiences and sustainability consequences. *Reflective Practice*, 15(1), 78-91. DOI: 10.1080/14623943.2013.868793
- Schweickle, M.J., Swann, C., Jackman, P.C. & Vella, S.A. (2020). Clutch performance in sport and exercise: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1750984X.2020.1771747
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Singer, R.N. (2002). Preperformance State, Routines and Automaticity: What Does it Take to Realize Expertise in Self-Paced Events? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 359-375. DOI: 10.1123/jsep.24.4.359
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications

- Smith, J.A., Jarman, M. & Osborn, M. (1999). Doing Interpretative Phenomenological Analysis. I: M. Murray & K. Chamberlain (Eds.), *Qualitative Health Psychology: Theories and Methods* (s. 218-240). SAGE Publications. Hentet 16.10.2020 fra <http://www.brown.uk.com/teaching/HEST5001/smith.pdf>
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2015). Interpretative Phenomenological Analysis. I: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (3rd Ed.) (s. 25-52). London: SAGE Publications
- Solomonov, Y., Avugos, S. & Bar-Eli, M. (2015). Do clutch players win the game? Testing the validity of the clutch player's reputation in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 130-138. DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.10.004
- Standage, M., Duda, J.L. & Pensgaard, A.M. (2005). The Effect of Competitive Outcome and Task-Involving, Ego-Involving, and Cooperative Structures on the Psychological Well-Being of Individuals Engaged in a Co-Ordination Task: A Self-Determination Approach. *Motivation and Emotion*, 29(1), 41-68. DOI: 10.1007/s11031-005-4415-z
- Standage, M. & Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103. DOI: 10.1348/000709902158784
- Steenbergen, B., van der Kamp, J., Verneau, M., Jongbloed-Pereboom, M. & Masters, R.S.W. (2010). Implicit and explicit learning: applications from basic research to sports for individuals with impaired movement dynamics. *Disability and Rehabilitation*, 32(18), 1509-1516. DOI: 10.3109/09638288.2010.497035
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A new view: exploring positive youth development in elite sport context. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3, 9-32. DOI: 10.1080/19398441.2010.541483
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S.A., Allen, M.S. & Keegan, R. (2016a). Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2272-2280. DOI: 10.1080/02640414.2016.1265661

- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S.A., Allen, M.S. & Keegan, R. (2017a). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401. DOI: 10.1080/10413200.2016.1272650
- Swann, C., Crust, L. & Vella, S.A. (2017b). New directions in the psychology of optimal performance in sport: flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.03.032
- Swann, C., Jackman, P., Schweickle, M.J. & Vella, S.A. (2019). Optimal experiences in exercise: A qualitative investigation of flow and clutch states. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 87-98. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.09.007
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L. & Piggott, D. (2016b). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs “making it happen”. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101-113. DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.10.008
- Swann, C., Keegan, R., Piggot, D. & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.05.006
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget
- Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2015). *Research Methods in Physical Activity (7th Ed.)*. Champaign: Human Kinetics
- Turner, M.J., Jones, M.V., Sheffield, D., Slater, M.J., Barker, J.B. & Bell, J.J. (2013). Who Thrives Under Pressure? Predicting the Performance of Elite Academy Cricketers Using the Cardiovascular Indicators of Challenge and Threat States. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 387-397. DOI: 10.1123/jsep.35.4.387
- Wacker, J.G. (2004). A theory of formal conceptual definitions: developing theory-building measurement instruments. *Journal of Operations Management*, 22(6), 629-650. DOI: 10.1016/j.jom.2004.08.002

- Wendling, E., Flaherty, M., Sagas, M. & Kaplanidou, K. (2018). Youth athletes' sustained involvement in elite sport: An exploratory examination of elements affecting their athletic participation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 658-673. DOI: 10.1177/1747954118757436
- Willig, C. (2007). Reflections on the Use of a Phenomenological Method. *Qualitative Research in Psychology*, 4(3), 209-225. DOI: 10.1080/14780880701473425
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill Education
- Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety-performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 184-201. DOI: 10.1080/17509840802400787
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. DOI: 10.1080/0264041031000101809
- Yan Lan, L. & Gill, D.L. (1984). The Relationships among Self-Efficacy, Stress Responses, and a Cognitive Feedback Manipulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 227-238. DOI: 10.1123/jsp.6.2.227
- Yardley, L. (2008). Demonstrating Validity in Qualitative Psychology. I: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods (2nd Ed.)* (s. 235-251). London: SAGE Publications
- Yardley, L. (2015). Demonstrating Validity in Qualitative Psychology. I: J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods (3rd Ed.)* (257-272). London: SAGE Publications

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Etisk godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

Vedlegg 3: Etisk godkjenning fra NIHs etiske komite

Vedlegg 4: Underordnede temaer etter analyse

Vedlegg 5: Samtykkeskriv

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Problemstilling: Det å mestre og prestere under press er ofte det som avgjør konkurranser, men vi trenger fortsatt å vite mer om hvordan utøvere klarer å gjøre nettopp dette. Denne kunnskapen kan brukes til å øke prestasjonen på toppnivå. For å bidra til dette ønsker jeg å undersøke de psykologiske faktorene underliggende for optimal prestasjon i idrett, med et spesielt fokus på hva som gjør at unge utøvere klarer å prestere under press.

Forskningsspørsmål:

- Hvordan opplevde du din egen prestasjon under press?
- Hvilke tanker og følelser påvirket deg i øyeblikket du presterte optimalt?

Tema	Tematiske spørsmål	Stikkord for mulige oppfølgingsspørsmål
Adressere situasjonen	Hva skjedde i den konkurransen?	<ul style="list-style-type: none">- Ferdighetsnivå- Viktigheten av konkurransen/kontekst- Kilder til stress/press
	Hva skiller en slik konkurranse fra andre konkurranser?	<ul style="list-style-type: none">- Motstandere- Forberedelser- Andre ytre faktorer som påvirket
	Kan du forklare hva som skjedde i øyeblikket du presterte under press	<ul style="list-style-type: none">- Hendelsesforløp- Reaksjoner- Opplevelse
Stress	Hva følte du i situasjonen?	<ul style="list-style-type: none">- Stressfaktorer- Mestring- Spenning

		<ul style="list-style-type: none"> - Angst - Frykt
	Hva tenkte du i situasjonen?	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasjon - Oppmerksomhet
Trent på å prestere under press	Hvorfor tror du at du klarer å prestere i de situasjonene?	<ul style="list-style-type: none"> - Treningsmetodikk - Tidligere konkurranser - Relasjon til trenere/andre
	Hva gjør du i en stressende situasjon for å prestere?	<ul style="list-style-type: none"> - Strategier - Målsetting - Bevisst/ubevisst?

Vedlegg 2: Etisk godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

25.5.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Prestasjon under press: En kvalitativ studie om «clutch» prestasjon i idrett

Referansenummer

677644

Registrert

31.08.2020 av Stein Robin Syse Waldenstrøm - srwaldenst@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Lone Friis Thing, loneft@nih.no, tlf: 23262401

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Stein Robin Syse Waldenstrøm, superstebbin@hotmail.com, tlf: 46957503

Prosjektperiode

14.09.2020 - 30.05.2021

Status

10.09.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

10.09.2020 - Vurdert

BAKGRUNN

Prosjektet har søkt godkjenning fra NIHs etiske komité. Vi ber om at du laster opp vedtaket under «Tillatelser» når dette foreligger. Dersom vedtak medfører endringer i prosjektet må dette meldes til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 10.09.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.05.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold

Vedlegg 3: Etisk godkjenning fra NIHs etiske komite

Anne Marte Pensgaard
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 25. september 2020

Søknad 157 – 240920 – Prestasjon under press: En kvalitativ studie om «clutch» prestasjon i idrett

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

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, ble det i komiteens møte av 24. september 2020 konkludert med følgende:

Vurdering

I forelagte utkast til samtykkeskriv fremgår at foresatte til deltakere under 18 år skal ha anledning til å se på intervjuguide i forkant av prosjektet. Komiteen minner om at deltakere over 16 år har samtykkekompetanse. Det er derfor etter komiteens vurdering ikke nødvendig at foresatte gis en slik adgang. Dette er noe de aktuelle deltakerne selv kan vurdere om de ønsker uten at det er eksplisitt angitt i samtykkeskrivet. Vi ber derfor om at setningen tas ut av samtykkeskrivet.

Vedtak

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *Vilkår fra NSD følges*
- *At samtykke justeres mht foresattes adgang til å se intervjuguide*

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

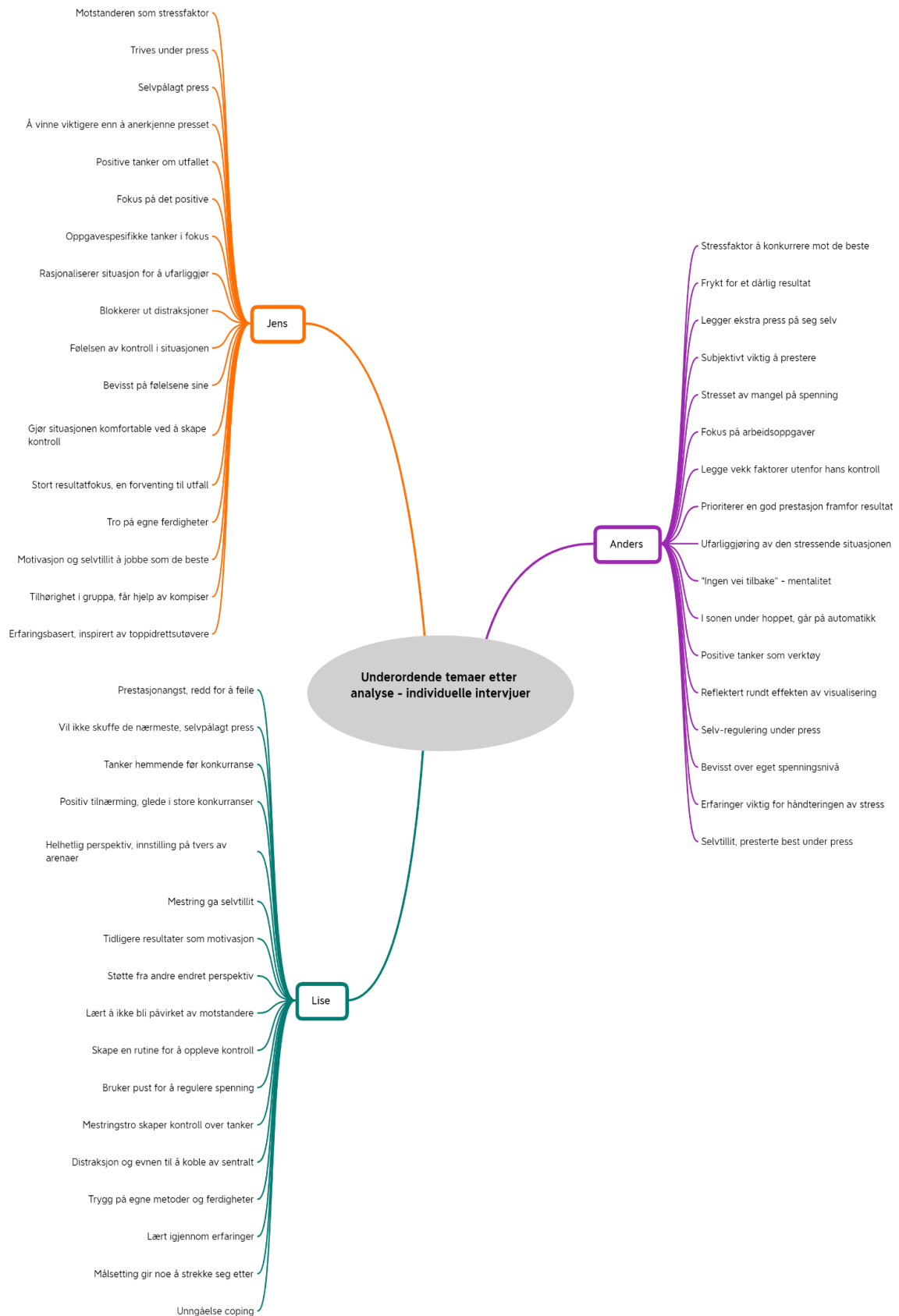
Med vennlig hilsen



Professor Sigmund Loland
Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole

Besøksadresse: Sognsveien 220, Oslo
Postadresse: Pb 4014 Ullevål Stadion, 0806 Oslo Telefon: +47 23 26 20 00, postmottak@nih.no www.nih.no

Vedlegg 4: Underordnede temaer etter analyse



Vedlegg 5: Samtykkeskriv



Vil du delta i forskningsprosjektet

Prestasjon under press: En kvalitativ studie om «clutch» prestasjon i idrett

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke de psykologiske faktorene som er underliggende god prestasjon under press. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Det å prestere godt under press i idrett, er ikke enkelt, men noen utøvere ser ut til å gjøre det oftere enn andre. Noen klarer å fokusere på oppgaven og bevisst øke innsatsen når de opplever en situasjon som stressende. I idrettspsykologien kalles det en «clutch» prestasjon. Formålet med dette prosjektet er derfor å intervju deg som har stått for disse prestasjonene, for å få en dypere forståelse for optimal prestasjon under press. Prosjektet er min Masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole og jeg er spesielt interessert i å undersøke opplevelser rundt en slik prestasjon, samt utforske hvordan utøvere som mestrer stressende situasjoner har trent og forberedt seg på de situasjonene der prestasjon under press forekommer.

Forskningsspørsmål som vil være sentralt for dette prosjektet er:

- Hvordan opplevde du din egen «clutch» prestasjon?
- Hva tenkte og følte du i clutch øyeblikket?
- Hvordan har du trent eller forberedt deg på å prestere under press?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet og Professor Anne Marte Pensgaard ved Norges idrettshøgskole er min hovedveileder

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du har gjentatte ganger prestert godt i en stressende situasjon i en idrettskonkurransen. Det er interessant å høre om hvordan du opplevde din egen prestasjon under press. Du ble valgt fordi du er en utøver mellom 16 og 19 år som konkurrer på regionalt nivå eller høyere i din idrett. Ved å kontakte treneren din har han/hun anbefalt deg som en aktuell utøver til dette prosjektet. Treneren har gitt meg navnet ditt og tatt kontakt med deg i forbindelse med dette prosjektet. Det er til sammen 3 utøvere som skal delta i prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at jeg ønsker å intervju deg rundt din gode prestasjon under press. Jeg kommer til å ta notater underveis i intervjuet samt ta lydopptak av samtalen hvis du samtykker. Under intervjuet vil jeg stille spørsmål knyttet din opplevelse av egen prestasjon og hvordan du føler du har trent og forberedt deg til å prestere bra i stressende situasjoner. Du får også muligheten til å se transkripsjonen fra ditt eget intervju før det brukes i prosjektet. Dermed er det mulig å oppgi ekstra informasjon knyttet til temaene eller velge å fjerne noe som ble sagt under intervjuet. Intervjuet vil ta cirka 1 time og det kan bli gjennomført på Norges Idrettshøgskole eller et annet sted som du tenker er bedre.

Mulige fordeler og ulemper

En mulig fordel med å delta i forskningsprosjektet er at du får muligheten til å reflektere rundt din gode prestasjon under press. Dermed får du muligens litt kunnskap om hvordan du klarte å prestere i stressende situasjoner.

Mulige ulemper er at intervjuet tar cirka 1 time å gjennomføre så du må sette av tid for å bli med i prosjektet. Det kan også være en ulempe å tenke rundt sin egen prestasjon hvis intervjuet gjøres midt i en sesong. Man kan bli bevisst på noe som man gjorde ubevisst tidligere og det kan hemme prestasjon i idrettssammenheng. For å imøtekomme dette skal jeg ikke intervju en utøver i sesong for å minimere risikoen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet og svare på spørsmål. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke din relasjon til trener eller idrettslag.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Behandlingsansvarlig institusjon er Norges Idrettshøgskole. De som har tilgang er prosjektgruppen, som består av professor Anne Marte Pensgaard, førsteamanuensis Henrik Gustafsson og masterstudent Stein Robin Syse Waldenstrøm, som også gjennomfører intervjuene
- Navnet og andre personopplysninger vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data og låst inne i en safe. Datamaterialet vil lagres på en forskningsserver.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/Masteroppgaven er godkjent, noe som etter planen er 30. mai 2021. Personopplysninger og opptak blir slettet på en sikker og fullstendig måte etter endt masterprosjekt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,

- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved professor Anne Marte Pensgaard via mail: annemp@nih.no. Eller student Stein Robin Syse Waldenstrøm via mail: steinrobinsw@gmail.com
- Vårt personvernombud: Lise Sofie Woie, mail: personvernombud@nih.no hos Norges Idrettshøgskole

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Anne Marte Pensgaard
(Forsker/veileder)

Stein Robin Syse Waldenstrøm

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Prestasjon under press: En kvalitativ studie om clutch prestasjon i idrett, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine personopplysninger lagres til prosjektslutt i 2021

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)