



Fakultetet for helse- og sosialvitenskap

Ole Frøystad

Masteroppgave

“Selvtillit og prestasjonsangst i fotball”

En kvalitativ studie om profesjonelle fotballspilleres opplevelse

“Confidence and performance anxiety in soccer”

A qualitative study about professional soccer player's experience

Master i kroppsøving og idrett

2022

Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært spennende og gøy, men også krevende. Det har vært svært lærerikt å forske på et tema jeg interesserer meg for og lærdommen kommer jeg til å ta med meg videre. Covid-19 har preget samfunnet i store deler av perioden, hvilket til tider har vært utfordrende, da det har ført til mye sosial distanse og alenetid.

Jeg vil takke min veileder, Frank Abrahamsen, for at du har vært tilgjengelig i stunder hvor jeg har stått fast. Din kunnskap og innsikt innen idrettspsykologi har hjulpet meg langt på vei med denne masteroppgaven.

Takk til fotballspillerne som tok seg tid til å stille til intervju i en ellers hektisk hverdag. Takk for at dere delte deres tanker og erfaringer. Jeg har forståelse for at temaet kan være utfordrende og sårbart å prate om og setter stor pris på tilliten dere har vist meg. Jeg lærte mye av å ha en samtale med dere.

En stor takk sendes også til kjæresten min, Maria. Du har vært en verdifull støtte og oppmuntret meg gjennom hele prosjektet. Ditt reflekterte og kritiske blikk på innholdet i oppgaven, samt dine gode skrive- og språkkunnskaper har hjulpet meg med å løfte materialet til et høyere nivå.

Jeg vil også rette en takk til min familie som har støttet meg gjennom dette 5 år lange studieløpet. Livet har vært veldig utfordrende i perioder, og jeg setter stor pris på kjærligheten dere har vist meg. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten dere!

Takk også til mine medstudenter. Dere vet hvem dere er! Dere har bidratt til masse latter, tøys og glede, men også gode faglige samtaler. Dere er en stor del av grunnen til at jeg har hatt en kjempefin studietid!

Norsk sammendrag

Hensikten med denne studien har vært å undersøke og belyse hvordan selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen til fotballspillere på fotballbanen.

Dette er en kvalitativ studie hvor datagrunnlaget har blitt skapt gjennom fem intervjuer. Deltakerne består av profesjonelle fotballspillere, med erfaring fra toppklubber og landslag. Dataene er blitt generert og analysert i tråd med en tematisk analysemetode. Deretter har resultatene blitt fremstilt og diskutert i lys av det teoretiske rammeverket for studien: Self Efficacy av Albert Bandura og Stressteorien til Lazarus og Folkman.

Funnene viser at selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen til fotballspillere. Sterke opplevelser av angst fører til at spillere mister gleden og takker nei til attraktive tilbud fra større klubber og landslag. Det kan også føre til en tidlig avsluttet fotballkarriere. *Lav* selvtillit og angst gjør at spillernes prestasjon *reduseres* betydelig. Flere negative forandringer forekommer - de vil ikke ha ball og de gjør seg mindre spillbare. De tar flere trygge løsninger og mindre risiko med ball. De tviler mer og har en større usikkerhet omkring hvilke valg de skal foreta seg underveis i kampen. Deltakerne opplever også fysiske kroppslige forandringer som hemmer deres prestasjon. Har informantene *høy* selvtillit og *lite* angst *forbedres* deres prestasjoner på fotballbanen. Her skjer det flere positive forandringer - spillerne tør å feile, og tar derav mer risiko. De er mer besluttsomme, og utførelser skjer oftere på automatikk. Kvaliteten på tekniske utførelser blir også forbedret. Det fremkommer at glede er en sentral brikke i å levere gode prestasjoner på banen.

Min studie belyser at forventninger, press og krav kan påvirke selvtillit og prestasjonsangst negativt. Miljøet og kulturen i klubben er også av betydning. Aspekter som å kunne være seg selv på banen, glemme feil og å oppleve trygghet, har positiv påvirkning på selvtilliten og reduserer prestasjonsangst.

Nøkkelord: Selvtillit, mestringsforventning, fotball, prestasjonsangst, self efficacy, stress

Abstract

The purpose of this study has been to investigate how confidence and performance anxiety influence soccer player's performance on the soccerpitch.

It is a qualitative study where the data has been gathered through five interviews. The participants consist of professional soccer players, with experience from elite clubs and national teams. The data has been generated and analyzed in line with a thematic analysis method. From there the results have been highlighted and discussed in light of the theoretical framework of the study: Self Efficacy theory by Albert Bandura and the Stresstheory by Lazarus and Folkman.

The findings show that confidence and performance anxiety affect soccer player's performance. Strong experiences of anxiety leads to players losing enjoyment and rejects attractive offers from bigger clubs and national teams. It can also lead to an early ending of the soccer career. *Low* confidence and anxiety *reduces* the player's performance considerably. Several negative changes occur - the players do not want the ball and they make themselves less playable. They make more safe decisions and take less risk with the ball. They possess more doubt and are more insecure about what choices to make during soccer matches. The participants also experience physical and bodily changes which reduces their performance. When the participants experience *high* levels of confidence and *low* anxiety their performance on the soccerpitch *improves*. Several positive changes occur - the players dare to fail, and take more risk. The players are more decisive and their executions are more automatic. The quality of technical aspects also improves. Results also show that enjoyment is a central piece in performing well on the pitch.

My study shows that expectations, pressure and demands can affect confidence and performance anxiety negatively. The environment and the club's culture is also of importance. Aspects which include being yourself on the pitch, forgetting mistakes and experience safe environments, have a positive effect on confidence and reduces performance anxiety.

Key words: Confidence, self efficacy, soccer, performance anxiety, stress

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Norsk sammendrag	3
Abstract.....	4
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Norges Fotballforbund og Idrettsforbund	8
1.3 Hensikt og problemstilling	8
2.0 Teoretisk rammeverk.....	10
2.1 Self Efficacy Theory	10
2.1.1 Resultatforventninger og mestringsforventninger	11
2.1.2 Fire kilder til mestringsforventninger	12
2.2 Lazarus' stressteori	15
2.2.1 Cognitive Motivational Relational Theory (CMRT)	16
2.2.2 The Transactional Model of Stress and Coping (TMSC).	16
2.3 Likheter og ulikheter mellom Lazarus og Banduras teorier	18
3.0 Tidligere forskning på selvtillit og prestasjonsangst.....	19
4.0 Metode	24
4.1 Kvalitativ forskningsmetode	24
4.2 Semistrukturert intervju	25
4.3 Intervjuguide.....	26
4.4 Pilotintervju	26
4.5 Utvalgsprosedyre	27
4.6 Intervju med fotballspillere	29
4.7 Transkribering	30
4.8 Dataanalyse.....	32
4.9 Reliabilitet	33
4.10 Validitet.....	34
4.11 Etske vurderinger	35
5.0 Resultat og diskusjon	38
5.1 Resultat - Betydningen av selvtillit og prestasjonsangst i fotball	38
5.1.1 Betydningen på karrieren	38
5.1.2 Selvtillit	39
5.1.3 Oppsummert.....	40
5.2 Diskusjon.....	40

5.2.1 Et praktisk eksempel	43
5.3 Resultat - Konsekvensen av lav selvtillit og prestasjonsangst	43
5.3.1 Ønsket om å usynliggjøres	44
5.3.2 Tryggere løsninger	45
5.3.3 Usikkerhet	46
5.3.4 Fysiske forandringer	47
5.3.5 Oppsummert	49
5.4 Diskusjon	49
5.4.1 Bandura og Lazarus	49
5.4.2 Mestringserfaring	51
5.4.3 Kritisk blikk på Banduras teori	51
5.5 Resultat - Konsekvensen av høy selvtillit og lite prestasjonsangst	53
5.5.1 Tør å gjøre feil	53
5.5.2 Besluttsomhet og mindre tvil	54
5.5.3 Bedre kvalitet	54
5.5.4 Noe om glede	55
5.5.5 Oppsummert	56
5.6 Diskusjon	56
5.6.1 Glede	56
5.7 Resultat - Hva påvirker selvtillit og prestasjonsangst	57
5.7.1 Forventninger, press og krav	58
5.7.2 Miljø, kultur og trygghet	60
5.7.3 Være seg selv	61
5.7.4 Glemme feil	62
5.7.5 Oppsummert	64
5.8 Diskusjon	64
5.8.1 Utvikling av selvtillit - den dominante faktor	65
5.8.2 Håndtering av angstsymptomer	66
5.8.3 Alvor og glede	66
5.8.4 Relasjoner	67
6.0 Konklusjon og videre forskning	68
7.0 Litteraturliste	71
Vedlegg 1	79
Vedlegg 2	81
Vedlegg 3	82
Vedlegg 4	87

1.0 Innledning

Hva er det som får noen utøvere til å prestere optimalt og overgå sine egne og andres forventninger, når presset er som verst? Hvorfor er enkelte utøvere fremragende på trening, men sliter med å lykkes i konkurranse? Vi vet at prestasjonsangst og nerver kan ha en negativ påvirkning på prestasjoner og de fleste av oss har sett noen prestere dårlig på grunn av nettopp dette. Betydningen av de mentale ferdighetene hos idrettsutøvere og fotballspillere er viet stadig større oppmerksomhet de siste årene. Evnen til å takle stress, konsentrere seg når det gjelder, snu motgang til suksess og opprettholde motivasjonen er faktorer som skiller de nest beste fra de beste. Man kan undre seg over hva det er som skjer med prestasjonen til idrettsutøverne når det virkelig gjelder. Hvordan og hvorfor påvirkes idrettsutøvere og fotballspillere av mentale aspekter og hvorfor er dette så viktig?

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har alltid syntet det har vært fascinerende å se og selv erfare hvordan selvtillit og prestasjonsangst påvirker fotballspillere. Min interesse for feltet startet underveis i min egen fotballkarriere - en karriere som har vært lang og innholdsrik på både høye og lave nivåer. Min akilleshæl som fotballspiller var det mentale. Frykten for å feile, samt liten tro på egne ferdigheter var ofte overveldende og altoppslukende og påvirket min prestasjon på banen svært negativt. Dette har gitt meg stor interesse for påvirkningskraften selvtillit og angst har i fotball. Derfor omhandler tematikken i denne masteroppgaven det idrettspsykologiske aspektet i fotball og hvordan profesjonelle fotballspillere opplever at selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen deres på banen.

Idrettspsykologien har fått økende interesse de siste årene og det er godt dokumentert at psykologiske aspekter som selvtillit og prestasjonsangst har stor påvirkning på prestasjonen til idrettsutøvere (Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Hanton & Mellalieu, 2014; Hardy, 1996b; Martens et al., 1990; Moritz et al., 2000; Williams & Krane, 2001; Woodman & Hardy, 2003). Det er sannsynlig at denne forskningen er overførbar til fotball også. Samtidig, er det ikke like godt dokumentert hva det har å si i fotball spesifikt, og på hvilken måte det påvirker prestasjonen til fotballspillerne. Det er en økende interesse på området (Abdullah

et al., 2016), og en studie fra blant annet Sarkar og Fletcher (2014) viser at temaet er svært gjeldende også for fotballspillere.

1.2 Norges Fotballforbund og Idrettsforbund

Norges Idrettsforbund (NIF) sin visjon er "Idrettsglede for alle". NIF har en virksomhetside som sier: "Alle skal oppleve idrett, mestring og utvikling i idrettens trygge og gode fellesskap" (Norges Idrettsforbund, 2022). Dette deles av Norges Fotballforbund (NFF) hvor deres visjon er: "Fotball for alle - glede, drømmer og fellesskap", og kjerneverdiene er at fotballen skal være trygg, inkluderende og modig (Norges Fotballforbund, 2022). Glede og angst er ikke nærliggende, heller ikke angst og trygghet. Dette er heller tydelige motsetninger, hvilket antyder at temaet omkring prestasjonsangst og selvtillit er svært relevant for både NIF og NFF. Det står klart og tydelig at NFF skal "ta vare på våre medlemmer", og at "fotballen skal være et trygt og godt sted å være" (Norges Fotballforbund, 2022). Medlemmer burde ikke ha frykt for å komme til trening eller kamp. De må oppleve å kunne være seg selv og kjenne trygghet til egen identitet. Trygghet skaper glede - frykt skaper det motsatte.

1.3 Hensikt og problemstilling

Stressteorien til Lazarus' (1991) er inne på at forventninger, press og krav ikke bør overgå opplevelsen av egen kapasitet, da dette kan føre til stress hos den som opplever det. Bli idretten for ambisiøs i henhold til prestasjoner, stiger forventninger og press om å prestere parallelt med dette. Man kan bli redd for å gjøre feil og ikke prestere. For høye krav og vanskelige oppgaver kan ha negativ påvirkning på egen mestringstro og egen selvtillit (Bandura, 1977; 1981; 1986; 1997). Den tredje verdien til NFF er *modighet* og sier "vi skal være ambisiøse" (Norges Fotballforbund, 2022), hvilket kan skape konflikt mot de to andre verdiene om å være trygg og inkluderende - er man for ambisiøs i henhold til resultater kan det tenkes at trygghet og inkludering blir sekundært. Et av NFFs hovedmål sier at: "utviklingen skal baseres på faktakunnskap som man har tilegnet seg gjennom kvalitative og kvantitative studier og undersøkelser" (Norges Fotballforbund, 2022). Faktakunnskapen finnes - empirisk forskning understreker at selvtillit og angst påvirker idrettslige prestasjoner

(Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Hanton & Mellalieu, 2014; Hardy, 1996b; Martens et al., 1990; Moritz et al., 2000; Williams & Krane, 2001; Woodman & Hardy, 2003). Derfor kan arbeid med å utvikle selvtillit og forebygge prestasjonsangst hos fotballspillere ha stor verdi når glede, trygghet, inkludering og modighet er sentrale verdier hos både Norges Fotballforbund (2022) og Norges Idrettsforbund (2022). Da det etterlyses mer forskning på selvtillit og prestasjonsangst i idrett (Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003), men også spesifikt mot profesjonelle fotballspillere (Abdullah et al., 2016; Touring & Jordet, 2015), har jeg utarbeidet følgende problemstilling:

“Hvordan opplever fotballspillere at selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen deres på fotballbanen?”

2.0 Teoretisk rammeverk

Dette kapitlet skal belyse masteroppgavens to teoretiske rammeverk. Først vil Self efficacy teorien til Bandura (1977) bli presentert, og deretter tar oppgaven for seg stressteorien til Lazarus' (1991).

2.1 Self Efficacy Theory

“Self Efficacy Theory” (SET) ble utviklet av Albert Bandura (Bandura, 1977). Oversatt til norsk betyr “self efficacy” *forventninger om mestring* eller *mestringstro*. Bandura (1977; 1981; 1986; 1997) definerer *forventninger om mestring* som en persons bedømmelse av hvor godt man er i stand til å planlegge og utføre handlinger som skal til for å mestre bestemte oppgaver. Mestringstro er noe ulikt selvtillit. Selvtillit er noe du har, mens mestringstro er det du tror du kan gjøre, med det du har (Feltz et al., 2008). Bandura (1995, s. 2) forklarer at:

People’s level of motivation, affective states and actions are based more on what they believe than on what is objectively the case. Hence, it is people’s beliefs in their causative capabilities that is the major focus of inquiry. (...) Perceived self-efficacy refers to believes in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations. Efficacy beliefs influence how people think, feel, motivate themselves, and act.

Bandura understreker at forventninger om mestring har betydning for atferd, tankemønster og motivasjon. Hvis vi tror at vi ikke har den iboende kompetansen til å innfri kravene som blir stilt, har vi en tendens til å unngå slike situasjoner og aktiviteter. Blir man stilt overfor utfordringer vil personer som tviler på sin iboende kompetanse i forhold til oppgaven, redusere innsatsen og i verste fall gi opp når de møter utfordringer. Har man høye forventninger om mestring, viser det seg derimot at man har større mot til å “angripe” utfordringene og samtidig ha større utholdenhet i forhold til oppgaven, ifølge Bandura (1977, 1981, 1986, 1997).

Hvis vi eksempelvis ser på straffeskyting i fotball: De som ikke trener på og vanligvis ikke tar straffespark, vil mest sannsynlig unngå å ta en straffe. Frykten for å bomme og skuffe

lagkamerater (og seg selv, ikke minst) kan overveie ønsket om å score. De som vanligvis tar og har trent mye på straffer, og derav har oppnådd suksess på området, vil sannsynligvis ikke unngå å ta straffen. Straffeeksempelet viser til balansen mellom det opplevde situasjonskravet og den opplevde evnen til å løse kravet. Mennesker bør ha en robust personlig mestringsforventning slik at innsatsen som trengs for å mestre vedvarer (Bandura, 1990).

Those who persist in subjectively threatening activities that are in fact relatively safe will gain corrective experiences that reinforce their sense of efficacy, thereby eventually eliminating their defensive behavior. Those who cease their coping efforts prematurely will retain their self debilitating expectations and fears for a long time (Bandura, 1977, s. 194).

Bandura peker altså på viktigheten av læring og utvikling, og at treningsnivået bør være individuelt tilpasset. Å unngå utfordringer, vil ikke gi øvelse i å mestre utfordringer. Det er viktig at mennesker ser på evner som noe de tilegner seg gjennom innsats, og at det å gjøre en feil ikke er farlig, men snarere viktig i forhold til egen læringsprosess og utvikling. Da vil et "nederlag" eller en "feil" i prosessen ikke påvirke forventningene om å mestre oppgaven negativt (Bandura, 1990). I teorien om mestringsstro legges det også vekt på at oppgaven må være utfordrende og setter krav til en viss anstrengelse for at forventningene om mestrings skal øke (Bandura, 1986).

2.1.1 Resultatforventninger og mestringsforventninger

I SET er to forventningskategorier sentrale: Resultatforventninger (outcome expectations) og mestringsforventninger/mestringsstro (efficacy expectations) (Bandura, 1977, s. 193). *Resultatforventninger* handler om vår egen vurdering av om handlingen som skal utføres gir det ønskede resultatet, mens *mestringsforventningen* vurderer en selv og om man har det som skal til for å gjennomføre treningen og få det resultatet man ønsker (Bandura, 1977, s. 193; Abrahamsen, 2021, s. 45). Det er ikke uvanlig at fotballspillere har deltidsjobber/studier ved siden av satsingen på idrett. De er mest sannsynlig klar over at nåløyet for å lykkes er lite, og de er ikke overbevist om at de har evnen til å komme seg igjennom det. Denne manglende troen gjør at de prioriterer jobb/studie også, i tilfelle de ikke skulle lykkes i idretten sin.

Innenfor *mestringsforventning* så påvirker forventninger om mestring både initiering og utholdenhet i mestringsadferden. Styrken av ens egne overbevisninger vil sannsynlig påvirke om en i det hele tatt kommer til å prøve å håndtere de ulike situasjonene. På dette nivået vil den opplevde mestringsforventningen påvirke atferdsmessige innstillinger. Mennesker frykter og har en tendens til å unngå truende situasjoner de tror overgår deres håndteringsevne. Jo større tro man har på egen mestringsevne, desto større innsats og utholdenhet har man. De som fortsetter å stå på i truende aktiviteter som egentlig er trygge, vil oppnå ny erfaring som forsterker følelsen av mestring. Dette vil deretter eliminere deres defensive adferd. De som avslutter forsøkene på å mestre for tidlig vil opprettholde deres selv-deaktiverende forventninger og frykter i lang tid (Bandura, 1977, s. 193-194).

2.1.2 Fire kilder til mestringsforventninger

Ifølge Bandura (1977; 1997) er det fire kilder som er viktige for å bygge mestringsforventning: Egne erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overtalelse og emosjonelle forhold til oppgaven.

Egne erfaringer

Egne erfaringer baserer seg på erfaringene man gjør seg med å mestre oppgaver og er den kilden som har størst påvirkningsgrad på egen mestringstro, ifølge Bandura (1977; 1997). Tidligere suksess øker mestringsforventningene, imens tidligere nederlag reduserer dem, spesielt hvis nederlaget forekommer tidlig i handlingsforløpet. Har man utviklet robust mestringsforventning gjennom repetert mestring, vil den negative påvirkningen av enkelte feil sannsynligvis bli redusert. Enkelte nederlag som senere blir overvunnet av målbevisst innsats kan styrke motivasjonens utholdenhet, hvis man opplever at selv de vanskeligste oppgaver kan bli mestret gjennom vedvarende innsats. Å feile kan lede til større innsats, men da er det viktig at den ekstra innsatsen blir gjennomført fornuftig. Mangler man fremgang etter ekstra innsats derimot, kan det føre til demoralisering (Bandura, 1977; 1997). Dette skjer oftere med etablerte prestasjonsutøvere, enn utøvere som er i utvikling (Feltz et al., 2008, s. 7). Bandura (1997) påpeker derimot at hvis en opplever flere og

forholdsvis enkle triumfer, kan dette føre til at man får tro på at fremgangen blir rask og enkel, noe som kan føre til at man gir opp fortere hvis man møter motgang senere. Sterk mestringsforventning er også overførbart og kan generaliseres til andre situasjoner, som ikke nødvendigvis er helt like (Bandura, 1977). Bandura er tydelig på at det er fordelaktig å se på motgang som en læringserfaring og at planmessig trening kan føre til en positiv utvikling av ens egne ferdigheter (Feltz et al., 2008).

La oss relatere dette til et eksempel i fotballen. Har en spiller positive erfaringer med langskudd, hvor flere av dem har gått i mål, vil dette føre til en forhøyet mestringsforventning i forhold til langskudd. Dette vil sannsynligvis føre til at spilleren vil fortsette å fyre av langskudd ettersom dette har blitt positivt bekreftet gjennom egen mestring. Vil derimot spilleren fyre av skudd som ender høyt opp på tribunen gjentatte ganger, vil dette svekke spillerens mestringstro. Spilleren vil sannsynligvis ikke fortsette noe særlig lenge med langskudd da mestringstroen har blitt svekket. I dette tilfellet kan spilleren trene på skudd i trygge omgivelser, som på trening eller alene. Her kan innsatsen føre til utvikling og opplevelse av mestring som kan gi spilleren nytt giv til å forsøke seg på langskudd i kamp. Vil skuddene i kampsituasjoner vise seg å være gode, vil spilleren sannsynligvis se at innsatsen har gitt avkastning som igjen vil føre til økt mestringsforventning relatert til langskudd.

Vikarierende erfaringer

Vikarierende erfaringer handler om å se andre det er naturlig å sammenligne seg med, utføre samme oppgave du selv står overfor. Dette er en mindre pålitelig kilde til informasjon om egne evner, sammentlighet med mestringserfaringer. Å se andre beherske utfordrende aktiviteter uten uheldige konsekvenser, kan gjøre at observatører genererer større forventninger om egen mestring (Bandura, 1977).

Videre har det større betydning å se andre mestre oppgaver ved gjentagende målbevisst *innsats*, enn å observere dyktige modeller utføre oppgaven på et særdeles høyt nivå. Jo mer pålitelig og sammenlignbar den vikarierende kilden er, desto større er påvirkningen på egen mestringsforventning (Bandura, 1977). Bandura (1997, s. 87) sier at: "Thus, seeing or visualizing people similar to oneself perform successfully typically raises efficacy beliefs in

observers that they themselves possess the capability to master comparable activities.” Gjenkjenner man øvingsbilder blir det altså lettere å tro på dem, hvor både andres suksesser og nederlag blir mer troverdig og har mer innvirkning på ens egen mestringstro (Bandura, 1997; Feltz et al., 2008). Å se andre mestre ved hjelp av kontinuerlig innsats minimerer ikke bare stress, men demonstrerer også at man kan oppnå mestring ved innsats, selv med en tilstedeværelse av stress og angst (Bandura, 1977).

Et eksempel på dette kan være når en jevngod medspiller fyrer av skudd fra distanse, uten hell. Dette kan oppleves som en “sløst sjanse” som observatøren ikke ønsker å delta i. Det kan føre til negative forventninger til seg selv og sin tro på egne langskudd, ettersom medspilleren mislyktes. La oss på den andre siden si at medspilleren lykkes med sine langskudd, så vil dette påvirke observatørens mestringstro positivt, hva gjelder utførelsen av langskudd.

Verbal overtalelse

Den tredje kilden til mestringstro er *verbal overtalelse*. Dette innebærer hvordan støtte og oppmuntring fra andre øker troen på egen mestring (Bandura, 1977). Jo viktigere personen som uttrykker støtten og oppmuntringen er, dets større betydning har ordene.

Tilbakemeldinger som viser til positiv fremgang og mestring underbygger tidligere positive erfaringer. Bandura (1986) advarer dog mot at overtalelse og oppmuntring i seg selv, ikke vil ha varig påvirkning på ens egne forventninger om mestring, ettersom overtalelse bidrar mest til økt innsats i øyeblikket.

La oss si at en fotballspiller sender av gårde flere skudd mot mål i løpet av en kamp. Etter at kampen er ferdigspilt blir skuddene diskutert sammen med en medspiller. Hvis medspilleren er skeptisk og man blir møtt med negativitet til ens egne skuddferdigheter, vil det påvirke mestringsforventningen negativt. Hvis medspilleren derimot oppmuntrer og støtter skuddforsøkene vil det øke mestringsforventningen. Dette vil sannsynligvis påvirke spilleren til å fortsette skuddforsøkene. Å *kun* gi tilbakemeldinger på feil og mangler har negativ påvirkning på mestringstroen og budskapet bør balanseres med positive tilbakemeldinger, for at mestringsforventing skal fremmes (Abrahamsen, 2021, s. 50).

Emosjonelle forhold til oppgaven

Det fjerde og siste elementet omhandler *emosjonelle forhold til oppgaven*. Bandura (1990) hevder at fysiologiske og emosjonelle reaksjoner kan påvirke handlinger ved å endre kvaliteten på tenkningen og hvilken retning den tar. Stressende situasjoner øker generelt spenningsnivået i kroppen som kan ha informativ verdi i henhold til personlig kompetanse relatert til oppgaven. Nerver kan tolkes på forskjellige måter, både som hemmende og skjerpene for prestasjonen, og dermed kan det skape ulik mestringstro (Abrahamsen, 2021). Hvis man er veldig sliten etter en treningsøkt eller konkurranse, kan man tolke dette som om at man har hatt god innsats eller prestert godt, men det kan også velges å tolkes som at man er i dårlig form. Dyktige og mer erfarne utøvere vurderer oftere den fysiologiske aktiveringen (nervøsitet) som positivt for deres prestasjoner, enn det mindre erfarne utøvere gjør (Jones & Swain, 1995; Jones et al., 1994). Høyt spenningsnivå svekker som regel prestasjonen, og derfor er mestringstroen lavere når det emosjonelle spenningsnivået er høyt. Fryktrelaterte tanker om sin manglende evne, kan føre til et høyere nivå av angst, som overgår frykten man erfarer i den truende situasjonen (Bandura, 1977; 1997).

Fremfor straffespark i fotball kan det ofte oppstå emosjonelle reaksjoner. Dette kan være en svært stressende situasjon da mye står på spill - enten scorer man eller så bommer man. Hvis spenningsnivået og nervene som oppstår tolkes som negative, kan det ha negativt utslag på mestringstroen i møte med straffesparket, noe som øker sjansene for å bomme. Hvis man tenker fryktrelaterte tanker rundt konsekvensen av å bomme og eventuelt ens egen manglende evne, kan dette også øke spenningsnivået og få frem mer angst. Dette har negativ påvirkningsgrad på mestringsforventningen og minsker sjansen for å score.

2.2 Lazarus' stressteori

Stress og prestasjonsangst rammer mange mennesker, også dyktige idrettsutøvere. Stress og nervøsitet kan omtales ulikt, eksempelvis - nerver, prestasjonsangst, urolighet, stressmestring og sommerfugler (Abrahamsen, 2021). Ifølge Yaribeygi et al. (2017) så kan alle eksterne og interne påvirkninger som får frem en biologisk reaksjon kalles stress, og endringene vi opplever og foretar oss kalles stressresponser. Dette kapitlet vil ta for seg Lazarus' stressteori og hvordan stress og prestasjonsangst kan oppstå.

I idrettspsykologi er Lazarus' (1991) Cognitive Motivational Relational Theory (CMRT) en mye brukt kognitiv tilnærming til stress og stresshåndteringen. Stressteorien definerer opplevelsen av stress som en pågående prosess hvor individet vurderer hvilke krav som settes til seg selv, av seg selv, andre eller miljøet rundt (Lazarus' & Folkman, 1984; Lazarus', 1991). Ifølge Norges Helseinformatikk (NHI) (2022) kan frykt, redsel og angst være normale reaksjoner på ytre og indre hendelser som oppleves som farlige og/eller truende. Responsen en da kan få blir ofte definert som prestasjonsangst, hvilket blir tolket som en negativ emosjon (Spielberger, 1966). Økende nervøsitet og stress kan ha innvirkning på kognitive og fysiske prosesser i kroppen, som for eksempel konsentrasjon og fokus, motivasjon, mestringsforventning, koordinering av muskler, hjertets rytme og åndedrett (Yaribeygi et al., 2017).

2.2.1 Cognitive Motivational Relational Theory (CMRT)

CMRT peker på at emosjoner og følelser kommer frem i møtet mellom en person og miljøet rundt, og videre at forskjellige emosjoner gir ulike responser. Teorien forklarer også hvordan tanker kan påvirke emosjoner og følelser. Begrepet transaksjon og den relasjonelle betydningen konstruert av et individ som opererer i et bestemt miljø, er helt sentralt i CMRT. Transaksjonen indikerer det dynamiske forholdet som eksisterer mellom kravene og miljøet man står overfor og ens egne ressurser. Det relasjonelle omhandler individets tolkning av hvilken betydning dette miljøet har for personen. Basert på dette vil personen forsøke å mestre eller håndtere situasjonen. Begrepet mestring i dette tilfellet er derfor synonymt med et dynamisk, konstant forandrende kognitivt, affektivt og adferdsmessig innsats for å håndtere interne og eksterne krav til stede i miljøet (Hanton & Mellalieu, 2014)

2.2.2 The Transactional Model of Stress and Coping (TMSC).

Basert på CMRT er det videre blitt utviklet en modell som på engelsk heter "The Transactional Model of Stress and Coping". Denne modellen er mye brukt i stressforskning innenfor idrett. TMSC identifiserer to prosesser, *kognitiv vurdering* og *mestring* som to sentrale brikker i forholdet person-miljø og deres umiddelbare og langsiktige utfall (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984).

Kognitiv vurdering

Kognitiv vurdering omhandler prosessen rundt hvorvidt personen vurderer møtet med miljøet relevant i forhold til sin egen velvære og på hvilken måte. Innenfor *kognitiv vurdering* deles teorien videre inn i to deler - *first appraisal* og *second appraisal* (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus', 1991; Lazarus & Folkman, 1984). Innenfor *first appraisal* blir en stressende situasjon først vurdert i forhold til størrelsen på trussel eller utfordring. Dette blir vurdert opp imot egne motiver og velvære. Spørsmål om situasjonen er/blir stressende og om noe står på spill kan fort bli stilt overfor en selv (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus', 1991; Lazarus & Folkman, 1984). For eksempel: er det en situasjon som skaper potensiell fare? Kan situasjonen utfordre egen selvtillit? Står andres helse i fare? En rekke personlighetskarakteristikker som verdier, mål, forpliktelser og egne forestillinger om seg selv og verden, har betydning for hva som defineres som "risikabelt/truende" for ens velvære i spesifikke stressede situasjoner (Folkman et al., 1986). *Second appraisal* er en vurdering av om man innehar de nødvendige ressursene, har evnen til å mestre og håndtere situasjonen, og hva utfallet av situasjonen eventuelt blir. Det blir evaluert hva som kan bli gjort (hvis noe) for å overkomme eller hindre en eventuell negativ konsekvens. Ulike mestringsalternativer blir vurdert som for eksempel å forandre situasjonen, akseptere den, lete etter mer informasjon, eller å holde tilbake fra å handle impulsivt (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus', 1991; Lazarus & Folkman, 1984).

Mestring

Mestring omhandler personens kognitive og adferdsmessige innsats til å håndtere (reduere, mestre, tolerere) interne og eksterne krav fra person-miljø forholdet. *Mestringen* blir videre delt inn i to ulike mestringsstrategier - håndtere problemet som skaper stresset (problemfokusert mestring) eller emosjonelt fokusert mestring (følelsesfokusert mestring) (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984).

Det å gjøre noe med problemet som skaper stress, kalles *problemfokusert mestring*. Slike metoder for mestring kan være mellommenneskelige forsøk på å forandre situasjonen, men også rolige, rasjonelle, tilsiktede forsøk på å løse problemet. Eksempelvis kan det være å ha en samtale med personen som bidrar til stresset, i et forsøk på å minimere det. *Emosjonelt*

fokusert mestring er at man forsøker å kontrollere følelser omkring angst og stress i ulike situasjoner. Denne typen mestring kan eksempelvis gå ut på å søke sosial støtte hos trener eller lærer, eller å se problemet med nye øyne i et forsøk på å refortolke situasjonen. Metoder her kan være distansering, selvkontroll, sosial støtte, unnvikelse, akseptere ansvar, og positiv omvurdering (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984).

2.3 Likheter og ulikheter mellom Lazarus og Banduras teorier

Teorien til Lazarus' (1991) har flere likheter med Bandura (1977). Bandura (1977, 1981, 1986, 1997) definerer *forventninger om mestring* som en persons bedømmelse av hvor godt man er i stand til å planlegge og utføre handlinger som skal til for å mestre bestemte oppgaver. Bandura sin teori fokuserer hovedsakelig på troen på ens egne ferdigheter i forhold til oppgaven, og hva som påvirker denne troen. Dette har likheter med *second appraisal* i Lazarus sin teori, hvor man vurderer om man har de nødvendige ferdighetene til å håndtere en gitt situasjon. Lazarus sin teori omhandler *også* tolkningen av omgivelsene og miljøet rundt og hva det har å si for personen, men går også inn på mestringsstrategier, hvilket Bandura ikke går i dybden på. Eksempelvis så kan publikum eller trenerens forventninger være omgivelser og miljøer som kan skape stress hos den enkelte, ifølge Lazarus. Imens Banduras teori omhandler hvorvidt man har tro på å eksempelvis klare å slå en pasning under disse forholdene.

3.0 Tidligere forskning på selvtillit og prestasjonsangst

I dette kapitlet skal vi se på forskning innenfor oppgavens tematikk - selvtillit og prestasjonsangst hos fotballspillere. Først skal forskning omkring selvtillit og prestasjonsangst i idrett bli belyst, før dette settes opp imot teorien om mestringsforventning. Kapitlet tar så for seg idrettspsykologisk forskning relatert til fotball og eliteutøvere. Deretter går kapitlet inn på emosjoner og kjønnsforskjeller. Helt til slutt belyses det hvorvidt det er manglende forskning på selvtillit og prestasjonsangst i fotball.

Selvtillit og prestasjonsangst

Forskning viser til idrettens prestasjonspress og forventninger, og hvordan dette bidrar til en høy grad av angst og stress hos idrettsutøvere. Disse utfordrende kravene stammer fra konkurranser og organisasjoner, men viser også til at idrettsutøverne stiller høye krav til seg selv (Hanton & Mellalieu, 2014). En mye brukt studie innenfor selvtillit og angst i idrett er metaanalysen til Woodman og Hardy (2003). Denne analysen viser tydelige sammenhenger mellom angst og selvtillit relatert til idrettsutøveres prestasjon. Analysen tar for seg to forhold: (1) forholdet mellom kognitiv angst og idrettsprestasjon og (2) forholdet mellom selvtillit og idrettsprestasjon. Woodman og Hardy (2003, s. 452) skriver at: "The results also revealed that *self-confidence* was significantly more strongly related to sport performance than was cognitive anxiety", hvilket studien til Cox et al. (2010) også viser til. Samtidig kommer det frem i studien til Hanton og Mellalieu (2014) at *selvtillit* er den faktoren som betyr mest for hvordan man håndterer stress og angst. Cox et al. (2010) viser til lignende funn og at *selvtillit* ofte er sitert til å ha en særdeles viktig rolle for gode idrettsprestasjoner, og har blant annet vist å påvirke oppførsel og holdninger. Disse funnene stemmer overens med meta-analysen til Craft et al. (2003) hvor det kommer frem at *selvtillit* er den sterkeste og mest konsistente faktoren for påvirkningen av idrettsprestasjoner. Vi ser at ulike studier konkluderer med at selvtillit og angst har betydning for gode prestasjoner. Sammenligner man derimot betydningen av de to faktorene, så viser flere studier (Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003) at selvtillit var signifikant sterkere relatert til prestasjon enn det kognitiv angst var. Det er verdt å nevne at det finnes videre forskning og godt dokumenterte metoder for å forbedre og opprettholde robust selvtillit i idrettsrelaterte situasjoner (Beaumont, 2015), hvilket oppgaven vil belyse senere.

Interaksjonen mellom selvtillit og prestasjonsangst

Woodman og Hardy (2003) tar frem funn på at kognitiv angst er signifikant relatert til idrettsprestasjoner og kan påvirke prestasjonen negativt. Sammenstiller man derimot kognitiv angst og selvtillit, så kan det tyde på at interaksjonen mellom de to vil gi de beste prestasjonene (Hardy, 1996b). Hardy (1996b) skriver at eksepsjonelt gode prestasjoner blir oppnådd når idrettsutøvere både opplever noe angst, men også stor grad av selvtillit. Angsten kan eksempelvis si: "jeg er så nervøs akkurat nå - dette er jo den største konkurransen/kampen i mitt liv!", imens selvtilliten sier: "samtidig vet jeg at jeg kommer til å prestere bra - jeg har jo forberedt meg svært godt til denne konkurransen/kampen!". En slik kombinasjon skal ifølge Hardy (1996b) gi veldig gode prestasjoner. Hardy (1990) peker også her på at høy selvtillit beskytter idrettsutøvere med kognitiv angst fra betydelig fall i prestasjon, noe Hanton og Mellalieu (2014) også er inne på. Forskingen er tydelig på at angst uten selvtillit og mestringsstro ikke er positivt for idrettslige prestasjoner, men har man derimot mentale ferdigheter som god selvtillit, med en kombinasjon av lave nivåer av bekymring og frykt, så er det positivt relatert til ens prestasjon (Cox et al., 2010; Hardy, 1990; Hardy, 1996b).

Mestringsforventning og prestasjon

Som nevnt tidligere, så skal en kombinasjon av høy selvtillit og angst gi veldig gode prestasjoner (Hardy, 1996b). Det teoretiske perspektivet om mestringsforventning (Bandura, 1977) støtter dette bildet. Mer spesifikt så vil denne teorien forutsi at personer med angst vil investere mer innsats i oppgaven, gitt at de vurderer/tolker seg selv til å ha en rimelig sjans for å oppnå suksess (Eysenck & Calvo, 1992; Smith et al., 2001). Det har blitt utført mange forskningsprosjekt rundt mestringsstro og prestasjon, og ut av dette har det kommet flere metastudier. Metaanalysen til Moritz (et al., 2000) peker på en positiv sammenhengen mellom høy mestringsforventning og forbedret prestasjon, men det er ikke bare positive sammenhenger mellom mestringsstro og idrettsprestasjoner. Stajkovic og Luthans (1998) viser tydelige sammenhenger i jobbrelaterte settinger, hvor Honicke og Broadbent (2016) viser til positive sammenhenger hos universitetsstudenter og akademiske prestasjoner. Tidligere i oppgaven har det blitt nevnt at selvtillit og mestringsstro ikke er helt det samme, men det er godt dokumentert at både mestringsstro og selvtillit har stor

påvirkning på prestasjon i idrett (Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Hardy, 1990, 1996b; Martens et al., 1990; Moritz et al., 2000; Woodman & Hardy, 2003).

Prestasjonsangst og selvtillit i fotball

Psykologiske aspekter i fotball har fått større verdi og oppmerksomhet i senere år (Abdullah et al., 2016). Derfor hadde dette vært interessant å forske videre på ettersom Sarkar og Fletcher (2014) "toucher" innom temaet og peker på at psykologiske faktorer som blant annet motivasjon, angst, selvtillit og konsentrasjon spiller en signifikant rolle når det kommer til å forbedre prestasjonen til fotballspillere. Det kommer også frem i en studie (Rozsnyai, et al., 2020) av fotballspillere i alderen 14-16 år at depresjon, stress og angst spiller en viktig rolle for fotballspillere i nå sitt fulle potensial. Studien konkluderer med at lavere nivåer av depresjon, stress og angst gav bedre resultater på testene som ble gjennomført.

Eliteutøvere

Det er interessant å ta med seg at eliteutøvere ofte besitter en høyere grad av selvtillit, sett opp imot utøvere på lavere nivåer (Hanton & Mellalieu, 2014; Jones et al, 1994; Woodman og Hardy, 2003). Woodman og Hardy (2003) fant også at tilstedeværelsen av angst og selvtillit var høyere hos idrettsutøvere på høyere nivåer enn på lavere nivåer, samtidig som de viser til at stresset som elite utøvere opplever kan være ulikt fra idrettsutøvere på lavere nivåer. I studien til Jones et al. (1994) ser vi at at eliteutøvere tolket en tilstand av angst som mer tilretteleggende for prestasjoner enn ikke-eliteutøvere. Eliteutøvere kan også være mer eksponert for ulikt relasjonelt og organisatorisk stress før og under store internasjonale konkurranser (Woodman and Hardy, 2001; Gould et al., 1999). Derfor skal man være forsiktig med en generalisering av funn mellom eliteutøvere og utøvere fra lavere nivåer ifølge studien til Hardy et al. (1996).

Emosjoner

Når man undersøker emosjoner er det særdeles viktig at man bestemmer seg for om emosjonen oppfattes som tilretteleggende eller hemmende for utøveres prestasjon. Det er ikke alltid slik at negative emosjonelle reaksjoner er problematiske og at positive emosjoner

er fordelaktige i henhold til prestasjoner (Pensgaard & Duda, 2003). Pensgaard og Duda (2003) viser dog til at sinne var en av de mest intense negative og ødeleggende emosjonene.

Kjønnsforskjeller

Forskning viser at det kan være forskjell mellom kjønnene, når det gjelder angst og selvtillit i idrettsammenhenger. Funnene til Woodman og Hardy (2003) viser til at kognitiv angst og selvtillit foran en konkurranse har en større påvirkning på prestasjonen til menn, enn kvinner. Når dette er sagt, så er det flere studier som ikke viser til dette. Martens et al. (1990) og Russell et al. (1998) viser blant annet til at kvinner opplever høyere grad av angst foran konkurranser. Samtidig viser Martens et al. (1990) og Jones et al., (1991) at kvinner også opplever mindre selvtillit foran konkurranser. Når konkurransen nærmer seg viser det seg at begge kjønn rapporterer en reduksjon i selvtillit, men denne reduksjonen var større hos kvinner enn hos menn (Jones et al., 1991). Likevel, påpeker Woodman og Hardy (2003) at slike funn ikke forklarer hvorfor kognitiv angst og selvtillit burde være mer relatert til idrettsprestasjoner for det ene kjønn i forhold til det andre. Det er også verdt å bemerke seg at angst og selvtillit for kvinner oftere var assosiert med personlige mål og standarder, mens det for menn var det assosiert med mellommenneskelig sammenligning og å vinne (Jones et al., 1991).

Et kunnskapshull

Det anbefales mer forskning på samhandlingen mellom kognitiv angst og selvtillit i idrettsammenhenger (Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003). Det oppfordres også til mer fotballspesifikk forskning da Touring og Jordet (2015) poengterer at studier på elitefotballspillere har så langt bare fokusert på spillere i ungdomsalder, og etterlyser mer forskning på voksen alder. Abdullah et al. (2016) etterlyser også mer forskning på psykologiske faktorer hos fotballspillere og understreker ulike nivåer og kjønnsforskjeller som viktige områder. På bakgrunn av dette og egne søk etter tilgjengelig litteratur, kan det argumenteres for et kunnskapshull omkring mentale aspekter og prestasjon i fotball. Derfor har jeg valgt at masteroppgaven skal forsøke å supplere forskningsfeltet og har derfor utarbeidet følgende problemstilling:

“Hvordan opplever fotballspillere at selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen deres på fotballbanen?”

4.0 Metode

I dette kapitlet presenteres den metodiske tilnærmingen som er brukt i denne masteroppgaven. Det vil bli redegjort for hvordan jeg har tenkt, vurdert og brukt ulike metoder, for å gjennomføre et ærlig og solid forskningsprosjekt. Jeg vil først begrunne valget av kvalitativ forskningsmetode, med semi-strukturert intervju, før utførelsen av utvalgsprosedyren, datainnsamlingen og transkriberingsprosessen og analyse presenteres. Videre vil jeg redegjøre for studiens reliabilitet og validitet, før jeg avslutningsvis diskuterer etiske overveielser.

4.1 Kvalitativ forskningsmetode

Wilhelm Aubert beskriver metode som en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet hører med i arsenalet av metoder (Hellevik, 1999, s. 12). Det skilles mellom to ulike metoder: kvantitativ og kvalitativ. Både den kvantitative og kvalitative metoden har som formål å bidra til en bedre forståelse av samfunnet vi lever i, samt hvordan mennesker, grupper og institusjoner fungerer sammen og hver for seg (Dalland, 2007, s. 82). Kvalitative data gir oss dybdekunnskap om menneskelige egenskaper som blant annet erfaringer, tanker, meninger og opplevelser, mens kvantitative data er enheter som kan måles og tallfestes (Dalland, 2007).

Valget av metode er tatt på bakgrunn av at jeg ønsket å gå i dybden på fotballspillers erfaringer, tanker, emosjoner og holdninger omkring prestasjonsangst og selvtillit i fotball og hvordan dette påvirker prestasjonen deres på fotballbanen. Jeg har derfor valgt å gjennomføre en kvalitativ studie. De tre vanligste kvalitative metodene er observasjon, intervju og dokumentanalyse (Hellevik, 1999, s. 108-109). Ifølge Thagaard (2018) er et intervju en velegnet fremgangsmåte for å få innsikt i hvordan personer opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (s. 53). Fordi hensikten med studien er nettopp dette, å få kunnskap om hvordan fotballspillere opplever prestasjonsangst og selvtillit, har jeg valgt å bruke intervju som forskningsmetode.

4.2 Semistrukturert intervju

I intervju som metode skiller man hovedsakelig mellom et strukturert intervju eller et dybdeintervju. I det strukturerte intervjuet er det lukkede spørsmål, mens spørsmålene i dybdeintervjuet er mer åpne (Ringdal, 2018, s. 243). Ved åpne spørsmål kan svarene til informantene variere mer enn ved strukturerte spørsmål. Dette kan være uheldig når man vil holde seg relevant til studiens problemstilling. Samtidig er det nærliggende å tro at det strukturerte intervjuet med lite rom for åpenhet kan hindre en naturlig flytende samtale som går dypere inn i relevant idrettspsykologisk tematikk. Derfor ble det ansett som fordelaktig å ha både struktur og åpenhet under intervjuet, og derfor valgte jeg et semistrukturert intervju. Denne intervjumetoden tar utgangspunkt i en intervjuguide med spørsmål, men gir samtidig mulighet for åpenhet og fleksibilitet (Ringdal, 2018, s. 244-245). På denne måten tilrettelegges det for at praten kan flyte mer åpent, såfremt innholdet er innenfor temaets rammer og man tror samtalen kan frembringe ny relevant informasjon. En slik måte å utøve et intervju på vil derfor gjøre det mulig å fange opp ulike aspekter ved fotballspillernes opplevelser og erfaringer av tematikken som forskes på.

Holme og Solvang (1996, s. 101) påpeker hvor viktig det er å skape et *tillitsforhold* og at dette fører til at informanten vil få et klarere inntrykk av å bli tatt alvorlig og å bli lyttet til, noe som videre fører til at undersøkelsessituasjonen blir meningsfull for begge parter. Jeg har derfor vektlagt å vise respekt og skape tillit med intervjupersonen slik at intervjuet oppleves som trygt. Det er sannsynlig å anta at hvis det er høy grad av tillit vil svarene som blir oppgitt være mer ærlige og i mindre grad tilbakeholdende. Thagaard (2018) sier at: "Det interaksjonistiske perspektivet fremhever hvordan forsker og intervjuperson samarbeider om å utvikle en forståelse av intervjupersonens erfaringer", og at dette perspektivet er relevant når man er ute etter personers erfaringer og opplevelser. Her er tanken å invitere til øyeblikk med en toveis dialog, hvor jeg som intervjuer gir positive tilbakemeldinger og bekreftelser underveis på det som sies. Det blir også anvendt *prober* for å skape enda mer flyt i samtalen (Thagaard, 2018). Ifølge Thagaard (2018) er dette svært relevant når man som forsker er ute etter opplevelser og erfaringer, og han sier videre at når man gir positive tilbakemeldinger, oppmuntrer dette til samarbeid, hvor begge parter bidrar til å utvikle størst mulig forståelse av intervjupersonens erfaringer.

4.3 Intervjuguide

Før gjennomføringen av intervjuene utviklet jeg en intervjuguide (Vedlegg 1) med relevante spørsmål for studiens problemområde. Thagaard (2018) poengterer at spørsmålene bør bli fremstilt så konkret som mulig, slik at den intervjuede får en tydelig forståelse av hva det blir spurt om. Hellevik (2002, s. 144) presiserer også viktigheten av å bli forstått og sier: “en må bruke *lett forståelige ord og enkel språkføring*”. Han påpeker videre at man ikke skal overvurdere ordforrådet til de man henvender seg til, da undersøkelser har vist at kjennskapen til fremmedord er mindre enn mange akademikere kanskje tror (Hellevik, 2002, s. 144). Spørsmålene er derfor formulert på en enkel og forståelig måte, til tross for at jeg syntes dette var noe utfordrende, da jeg i utgangspunktet tenkte at innholdet i studien ville fremstå mer akademisk, ved å bruke fagord og uttrykk. Spørsmålene i intervjuguiden ble utformet for å få frem sentrale erfaringer og synspunkter om prosjektets tematikk. Det er likevel ikke gitt at man får de dype og utfyllende svarene man er ute etter, selv om man har utformet “enkle” spørsmål (Thagaard, 2018, s. 95). Det er viktig å forberede seg godt til intervjuene, blant annet ved å forberede og tenke ut oppfølgingsspørsmål, slik at man kan kompensere for eventuelle generelle og tilbakeholdne svar. Thagaard (2018) beskriver at alle informanter vil være ulike og at noen vil være åpne, mens andre vil være lukkede (s. 95). Derfor forberedte jeg meg på å stille oppfølgingsspørsmål der det jeg anså det som nødvendig, for å grave dypere innenfor relevant idrettspsykologisk tematikk. Ved å gjøre dette blir den intervjuede oppfordret til å uttrykke seg mer konkret og detaljert om spesifikke erfaringer og opplevelser.

4.4 Pilotintervju

For å stille best mulig forberedt til intervjuene med fotballspillerne, anså jeg det som fordelaktig å gjennomføre et pilotintervju først. Som nevnt tidligere er det viktig å skape trygghet i intervjusituasjonen, noe et pilotintervju kan være med på å gjøre, da jeg som intervjuer får relevant erfaring om informantenes reaksjoner, samt respons på spørsmålene som stilles. Denne erfaringen er også med på å øke selvtilliten og tryggheten til meg som intervjuer (Bryman, 2012, s. 263-264; Bryman, 2016, s. 260). Hvis intervjueren oppfattes trygg og komfortabel, er det nærliggende å tro at det vil smitte over på den som blir intervjuet. En annen viktig grunn til å utføre et pilotintervju, er at intervjuguiden kan utvikles

i forkant av intervjuene, i tillegg til at det vil klargjøre om spørsmålene er utfordrende å svare på, og om rekkefølgen på spørsmålene skaper en god eller dårlig flyt (Bryman, 2012, s. 263-264; Bryman, 2016, s. 260).

Gjennomføringen av pilotintervjuet

Pilotintervjuet ble utført på en medstudent, hjemme hos han. Han er en aktiv fotballspiller og fotballtrener, og har relevant erfaring i forhold til prestasjonsangst og selvtillit i fotball. Fordi jeg kjenner vedkommende godt følte jeg meg avslappet og trygg under intervjuet, noe som også gjenspeilte seg på han. Det at han følte seg trygg og avslappet gjorde at han reflekterte mer åpent og ikke var redd for å ta en pause og tenke i stillhet, eller stille spørsmål hvis noe var uklart. Min opplevelse var lik - tryggheten gav meg mer selvtillit og gjorde meg mer komfortabel med å tenke og reflektere, for deretter å stille aktuelle oppfølgingsspørsmål, hvilket Bryman (2012, s. 263-264; 2016, s. 260) også er inne på. I etterkant av intervjuet forklarte medstudenten at tenkepausene bidro til en rolig ramme som gjorde han mer avslappet. Han ga meg også tilbakemelding på at jeg ved flere anledninger, stilte spørsmål som ga mange like svar. Dette var en god tilbakemelding og det gjorde meg oppmerksom på å unngå repetitive spørsmål. Medstudenten understreket samtidig at spørsmålene var relevante og rekkefølgen logisk, noe som var oppløftende. Min opplevelse var likevel at noen av oppfølgingsspørsmålene var ledende og dette var noe jeg tok med meg som viktig erfaring inn i intervjurundene.

4.5 Utvalgsprosedyre

Utvalget av informanter betinges av studiens analytiske formål og det er derfor ingen konkrete regler på antallet informanter i kvalitative tilnærminger (Thagaard, 2018, s. 59). Kvalitative studier kjennetegnes ved at det er et begrenset antall personer eller enheter som deltar i forskningsprosjektet. Da er det viktig at man velger personer som er relevante for problemstillingen og temaet som skal undersøkes. Jeg brukte derfor en *strategisk utvelging*, som ifølge Thagaard (2018, s. 54) vil si at man systematisk velger informanter eller enheter som har de kvalifikasjonene og egenskapene som er strategiske i forhold til studiens problemstilling. Som utgangspunkt planla jeg dermed å rekruttere seks til åtte deltakere, med erfaring fra elitenivå i fotball. Dette fordi jeg antok at personer med lite til ingen

erfaring på toppnivå, ikke ville sitte med de samme erfaringene i forhold til oppgavens problemstilling, som det fotballspillere på elitenivå ville gjøre, da forventinger, krav og press er betydelig høyere på elitenivå.

Jeg startet utvalgsprosessen med å kontakte to venner som har spilt fotball på høyt nivå og som jeg visste hadde aktuelle kontakter. Dette resulterte i at jeg fikk kontakt med to mannlige fotballspillere som spiller fotball på elitenivå, som begge ønsket å delta i studien. En av de spiller i Tippeligaen og den andre har spilt i førstedivisjon i Norge (tidligere Tippeligaklubb). Videre sendte jeg henvendelser til landslagsspillere på ulike sosiale plattformer uten hell. Jeg ringte også Tippeligaklubber og flere viste interesse i forhold til forskningstemaet. De klubbene som ba om mer informasjon vedrørende studien, ble tilsendt en utfyllende e-post omkring prosjektet, samt studiens informasjonsskriv. Til min positive overraskelse førte dette til at en kvinnelig Toppserieklubb ønsket å stille med to informanter, i løpet av en ukes tid. Den siste informanten fant jeg gjennom et vennepar av meg, da det kom frem at de kjente en som hadde spilt i Tippeligaen, vunnet cupen i Norge og spilt i både Europa League og Champions League. De tok kontakt med informanten for meg og undersøkte om han ønsket å være med i studien, før de ga meg kontaktinformasjonen hans. Tre av informantene ble innhentet via bekjente og verdt å nevne er det at innhenting av disse var noe tidkrevende, da det førte til et ekstra ledd i kommunikasjonsprosessen. Hadde jeg vært forberedt på dette kunne jeg kontaktet mine bekjente tidligere og jeg kunne gjort ting annerledes, som igjen kunne spart meg for mye tid. Det kan likevel tenkes at prosessen med å innhente informanter ved bruk av andre fremgangsmåter, ville tatt vel så lang tid, og venners kontakter har vært en svært hjelpelig og god ressurs i denne studien.

Som tidligere nevnt, hadde jeg som mål å anskaffe seks til åtte informanter, men endte til slutt opp med totalt fem deltakere. Det skulle vise seg å være utfordrende å få tak i profesjonelle fotballspillere som hadde tid og ønsket å stille til intervju, samtidig som at Covid-19 restriksjoner gjorde det utfordrende å innhente intervjuobjekter. Jeg opplevde likevel en datametning etter det femte intervjuet, noe som gjorde meg mer komfortabel med antallet deltakere. Nedenfor ligger en oversikt over deltakerne i studien, som viser deres fiktive navn, alder, kjønn, posisjon på banen, samt karriereerfaring.

Tabell 1: Oversikt over informanter

Fotballspiller	Kjønn	Alder	Posisjon	Erfaring/bakgrunn
Mina	Kvinne	28	Spiss	Toppserien i Norge og Sveriges landslag
Erlend	Mann	21	Midtstopper	Tippeligaen og 1. divisjon
Sindre	Mann	30	Midtstopper	Tippeligaen
Linda	Kvinne	19	Midtbane	Toppserien i Norge og Norges landslag
Tor	Mann	31	Midtbane/spiss	Tippeligaen, Champions League, Europa League

4.6 Intervju med fotballspillere

To av intervjuene ble gjennomført på et kontor i klubblokalet. De tre resterende intervjuene ble gjennomført via videosamtale. I forkant av hvert intervju ble det sendt ut et informasjonsskriv og en samtykkeerklæring (Vedlegg 3) til deltakerne, med en detaljert beskrivelse av prosjektets innhold. I tråd med Holme og Solvang (1996, s.101), som understreker viktigheten av å skape et tillitsforhold til intervjuobjektene, satte jeg av et par minutter før hvert intervju, på å bli bedre kjent med spillerne. Deretter informerte jeg deltakerne igjen, om formålet med intervjuet, samt hensikten med opptak av lyd og hvordan dette ble lagret. Det ble også utført en opptakstest i forkant av intervjuene, slik at jeg fikk forsikret meg om at alle instrumentene fungerte. I tillegg understreket jeg og løftet frem at fokuset var å ha en samtale, der ingen svar var rette eller gale, men at det var deres personlige opplevelser og erfaringer som skulle være i sentrum. Samtlige av intervjuene varte i omlag 45 minutter.

I etterkant av intervjuene skrev jeg ned mine umiddelbare tanker og refleksjoner. Jeg noterte ned hva som var positivt og hva som kunne vært gjort annerledes, slik at dette kunne implementeres til neste intervju. Disse notatene hjalp meg med å se ulike mønster og hvilke spørsmål som gav de mest fruktbare svarene. Det gav meg også nyttig informasjon

vedrørende hvilke spørsmål informantene viet mest tid til og hvor det var naturlig med oppfølgingsspørsmål. Ved flere anledninger beveget samtalen seg bort fra intervjuguiden. På den ene siden ble relevant informasjon, som kanskje ikke hadde kommet frem i et strukturert intervju, plukket opp. På den andre siden opplevdes dette som krevende, da noe av tiden ble brukt til samtaler rundt urelevant tematikk. Jeg vil tillegge min manglende erfaring i rollen som intervjuer, noe av årsaken til at jeg ikke alltid klarte å lede samtalen raskt tilbake til relevant tematikk.

Ved et par anledningen fikk jeg kommentarer på at noen av spørsmålene var vanskelig å svare på og at jeg måtte omformulere meg. Ulik forskning viser til viktigheten av enkle og forståelige ord og spørsmål, for å bli forstått i en intervjusituasjon (Hellevik, 2002; Holme & Solvang, 1996; Thagaard, 2018). Det er nærliggende å tro at et lavt tillitsforhold kan føre til at informanten ikke tør å be om en ny forklaring, når ord eller setninger ikke blir forstått. Dette kan føre til et lavt utbytte på sentrale spørsmål. De intervjuede opplevdes likevel ikke brydd av å ikke forstå, og tiden som ble brukt på å skape tillit i forkant av intervjuet kan antageligvis ha vært med på å påvirke dette. En annen erfaring jeg gjorde meg, var at noen av informantene hadde lettere for å gå i dybden på oppgavens tematikk, enn andre. Thagaard (2018, s. 95) forklarer at man ikke alltid får de utfyllende svarene man er på utkikk etter og at det derfor er nødvendig med gode oppfølgingsspørsmål, hvilket jeg ble oppmerksom på videre.

Underveis i intervjuene hadde jeg som mål å gi bekreftelser og positive tilbakemeldinger til informantene. Ifølge Thagaard (2018) er dette relevant, da dette oppmuntrer til samarbeid der begge parter bidrar til å utvikle størst mulig forståelse av intervjupersonens erfaringer. Etter å ha hørt på lydopptakene syntes jeg likevel at jeg uttrykte prober som "ja" og "mhm" alt for ofte, hvilket opplevdes forstyrrende for samtalen. Dette ble derfor nedjustert underveis i prosessen.

4.7 Transkribering

Etter at datainnsamlingen er ferdig, så må intervjuene transkriberes. Transkriberingen er en del av det første steget i dataanalysen, og omhandler bekjentgjøring av det innsamlede datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Transkripsjonen i denne studien går ut på å

transformere fotballspillernes tale, opplevelser og erfaringer til tekst. Jeg har valgt å transkribere alt materiale selv og vil gjøre rede for hvordan jeg har gjort dette, videre i kapitlet.

Transkripsjonen begynte i utgangspunktet umiddelbart etter hvert intervju, da erfaringer og opplevelser fra intervjuet fortsatt var friskt i minnet. Hvis det går for lang tid mellom intervjuet og transkriberingen antas det at relevant informasjon bli glemt, noe som er uheldig for tolkningen av datamaterialet og kvaliteten på resultatet. Ved at jeg transkriberte selv, lærte jeg mye om min egen intervjustil og jeg reflekterte over hva som kunne blitt gjort annerledes for å skape et bedre resultat og økt trygghet for deltakerne. Jeg feilberegnet dog tidsbehovet og omfanget av transkriberingen og analysen og rakk ikke bli ferdig med det transkriberingen av det første intervjuet, før jeg utførte neste intervju. Dette opplevdes ikke som optimalt, men var god lærdom og notatene jeg tok i etterkant av hvert intervju ble svært verdifulle i disse tilfellene.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 204-205) er hovedpoenget med transkripsjon å skape et materiale som er bedre egnet for analyse, ved at man oversetter tale til skriftspråk. For å få en best mulig gjengivelse av samtalen, kan det være nødvendig å redigere teksten noe og ikke nødvendigvis skrive ordrett det som blir hørt, spesielt med tanke på dialekter og uttrykksmåter. Flere av deltakerne pratet med dialekt, hvilket ble oversatt til bokmål skriftspråk. Et eksempel på dette er at «korleis» ble oversatt til «hvordan». Ved å gjøre dette blir meningsinnholdet bevart når det muntlige språket blir omformet til skrift (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204-205). En av informantene var fra Sverige, men har bodd i Norge i mange år. Også dette intervjuet ble oversatt til bokmål skriftspråk. Fordi jeg er oppvokst i Sverige og prater flytende svensk, opplevdes dette ikke uheldig i omformulering og tolkningsprosessen.

Ved å transkribere intervjuene på egen hånd kunne jeg skrive ned utøvernes latter, tenkepauser og mumling, slik at transkripsjonen ble et så rent resultat av intervjuene som mulig. Dette gjorde det lettere å ekskludere og inkludere informasjon når analysearbeidet startet. Selv om dette førte til mye rådata, har det vært behjelpelig i analysearbeidet med å avgjøre om noe er relevant for studien eller ikke.

4.8 Dataanalyse

Da transkriberingen var ferdig, startet analysen av datamaterialet. Ifølge Ringdal (2018, s. 252) er hensikten med datamaterialet å gå fra observasjon til vitenskap. Forskere sier at analysen løfter et empirisk materiell. Analysen skaper presenterbare og lesbare resultater ut av rådata, hvilket i dette tilfellet er transkripter. Når man analyserer, så supplerer man datamaterialet med noe mer, hvor teorier er svært behjelpelig når forskeren skal tolke funnene (Leseth & Tellman, 2018, s. 122). Metoden som er anvendt for å analysere dataene i studien er Braun og Clarkes (2006) *tematiske analyse*. Denne metoden går ut på å identifisere, analysere og rapportere ulike mønster innenfor dataene. Man organiserer og beskriver datasettet i rik detalj (Braun & Clarke, 2006; Braun, Clarke & Weates, 2016). Etter å ha lest meg opp på ulike analysemetoder, falt valget på denne metoden da den fremstod som grundig og detaljorientert. Det ble også vektlagt at metoden var godt forståelig. Braun og Clarkes (2006) tematiske analyse inneholder 6-trinn:

1. Gjøre seg kjent med datamaterialet
2. Kode-generering
3. Identifisere temaer
4. Evaluere temaer
5. Definere temaer
6. Skrive rapport

Etter at transkriberingen var ferdig leste jeg rådataene og hørte lydopptakene en gang til, for å bli bedre kjente med materialet (steg 1) og forsikre meg om at tolkningen og ordvalgene ikke var blitt misforstått. Dette førte til bedre kjennskap til datamaterialet og flere refleksjoner omkring ulike temaer, hvilket ifølge Braun og Clarke (2006, s. 87) er en viktig prosess i forkant av kodingen. Deretter startet arbeidet med kodingen (steg 2). Kodingen skal identifisere trekk som virker interessant for analytikeren og som kan ha betydning for fenomenet som undersøkes (Braun & Clarke, 2006, s. 88). Fremgangsmåten her var å kopiere kodene over i et annet Word dokument, hvilket ble til en lang kodeliste. Her ble det lagt på fet skrift på kodene i transkriberingsdokumentet slik at det var enkelt å finne tilbake til de relevante områdene i datamaterialet. I det første intervjuet ble noen koder omformulert, eksempelvis: "slike situasjoner gjør meg redd". Dette ble omgjort til

koden “frykt”. Jeg angret på dette i etterkant, da det ble utfordrende å finne tilbake til den opprinnelige koden i teksten. Derfor ble de opprinnelige kodene anvendt videre. Jeg valgte å være “raus” med valget av koder slik som Braun og Clarke (2006, s. 89) påpeker er fornuftig da man ikke alltid vet hva som kan være interessant senere, og endte opp med å generere 636 koder fra analysen.

Steg tre i analysen går ut på å identifisere temaer (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Her ble det foretatt en grundig gjennomgang av kodene, for å få ideer rundt ulike temaer. I analyseringen ble det utviklet mange temaer, ettersom det ville gjøre det enklere å utelukke urelevante temaer og koder senere. Det førte til en bredere oversikt over innholdet. Deretter startet evalueringen av temaene (steg 4), hvor målet er å sortere ut temaer som ikke besvarer studiens problemstilling (Braun & Clarke, 2006, s. 91). Her ble det sett etter “røde tråder” og mønster mellom intervjuene, og temaer som ikke belyste oppgavens problemstilling ble sortert bort. Videre ble nærliggende temaer sammenstilt og satt under et overordnet sammenfattet tema (Vedlegg 2). Steg fem i analyseprosessen er å definere temaene (Braun & Clarke, 2006, s. 92). I tråd med analyseprosessen til Braun og Clarke (2006, s. 82-83) ble temaenes underliggende mening vurdert og undersøkt i lys av det teoretiske rammeverket for masteroppgaven. Deretter definerte jeg de overordnede sammenfattende temaene på en måte som tydelig belyste oppgavens tematikk. Helt til slutt har jeg skrevet rapporten (resultatkapitlet), som er det sjette og siste steget i Braun og Clarke (2006) sin tematiske analysemodell.

4.9 Reliabilitet

Reliabilitet defineres som “graden av ansvar mellom ulike innsamlinger av data om samme fenomen, basert på samme undersøkelsesopplegg” og viser hvor pålitelig datamaterialet er (Grønmo, 2016, s. 242). Enklere forklart omhandler *reliabilitet* andre forskeres mulighet til å reprodusere de samme resultatene (Thagaard, 2018). Det kan diskuteres hvor relevant dette er, da en eksakt lik situasjon er vanskelig å replikere, fordi intervjupersonenes opplevelser, tanker og uttalelser forandrer seg med tiden, og fra situasjon til situasjon. Samtidig kan min egen fortolkning være ulik andres, som igjen kan føre til ulike resultater (Thagaard, 2018). Reliabiliteten fremkommer derfor som noe irrelevant i mine øyne, fordi min egen erfaring og opplevelse av selvtillit og angst i fotball er unik, og gjør at jeg kommer

med en ulik forforståelse av fenomenet som studeres, i forhold til andre. Thagaard (2018, s. 187) peker på nettopp dette og at forskerens relasjon med forskningsfeltet og deltakerne er ulikt. Derfor har jeg tilstrebet å gi en så nøyaktig beskrivelse av fremgangsmåten som mulig, for å gjøre studien transparent. Dette vil styrke studiens troverdighet. Her har Braun og Clarkes (2006) tematiske analyse, annen teori og forskning, samt gode råd fra min veileder med mange års erfaring, vært til god hjelp.

4.10 Validitet

Med *validitet* menes datamaterialets gyldighet, med hensyn til problemstillingen som skal belyses (Grønmo, 2016, s. 251). *Validitet* knyttes til gyldigheten av forskerens tolkninger, samt forklaringer på hvordan analysen av dataene skaper grunnlaget for konklusjonene i forskningen (Thagaard, 2018, s. 189). Ved å gi detaljerte beskrivelser av utvalget og omgivelsene vil det ifølge Bryman (2016, s. 384) styrke studiens validitet. På denne måten kan leseren selv få et inntrykk av at det som har blitt forsket på er valid.

I kvalitativ forskning kan man skille mellom *intern* og *ekstern* validitet (Bryman, 2016, s. 384; 2012, s. 390). *Intern validitet* i denne masteroppgaven omhandler hvorvidt det er samsvar mellom mine observasjoner og de teoretiske konklusjonene. *Ekstern validitet* omfatter i hvor stor grad mine funn har en overførbarhet til andre situasjoner.

Intern validitet

Intern validitet forklares som om det er en god match mellom forskerens observasjoner og de teoretiske ideene/tolkningene de utvikler (Bryman, 2012, s. 390). Den *interne validiteten* i min forskning omhandler hvorvidt mine egne tolkninger og resultater fra intervjuene med fotballspillerne beskriver hva som er blitt studert. Derfor har jeg forsøkt å være kritisk til egne tolkninger, da min forforståelse kan fargelegge funnene som fremkommer, hvis jeg ikke er oppmerksom. Studien har hatt som formål å undersøke hvordan selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen til fotballspillere. Dette krever at informantene evner å huske spesifikke fotballsituasjoner og opplevelser detaljert, men ikke minst at de klarer å beskrive erfaringene forståelig. For å ikke gå glipp av relevant informasjon har jeg derfor spilt av lydfilene fra intervjuene flere ganger og på denne måten forsikret meg om at

mine analyser blir korrekte, og at jeg har presentert idrettsutøvernes tanker og erfaringer mest mulig helhetlig.

Ekstern validitet

Ekstern validitet i kvalitativ forskning omhandler hvor stor grad mine funn har en overførbarhet til andre situasjoner (Bryman, 2012, s. 390; Bryman, 2016, s. 384). Thagaard (2018 s. 193-195) presiserer at utvalget i studien og tolkningen av resultatene er av høy relevans i henhold til overførbarheten. På bakgrunn av dette vil jeg argumentere for min egen tolkning og hvordan denne studien er overførbar og gjeldende i en større sammenheng.

Tolkningen av resultatene i denne studien baserer seg på fotballspillere som har vært, eller er aktive, på et profesjonelle nivåer. Det er sannsynlig å anta at resultatene fra et slikt utvalg vil være overførbart til andre fotballspillere på elitenivå. Det er likevel viktig å presisere at resultatene sannsynligvis ikke vil være like overførbare til fotballspillere på lavere nivåer, da det antakeligvis er lavere press og krav her. Det er nærliggende å tro at hvis den samme studien ble gjennomført på uprofesjonelle utøvere, så kunne man fått noe ulike funn. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 290) vil denne argumentasjonen defineres som *analytisk generalisering* og fremhever at funnene fra denne studien har overføringsverdi til nærliggende situasjoner, mer konkret *profesjonelle nivåer* i fotballverden. Det er også sannsynlig at funnene kan generaliseres ytterligere eksternt - til andre idretter, og mer konkret, til ulike lagidretter på elitenivåer hvor omgivelsene er preget av press og forventninger. Det kan også argumenteres for hvorvidt det har overførbarhet til samfunnet generelt. Samfunnet innehar prestasjonspress, krav og forventninger og kan derfor ha negativ påvirkning på selvtillit og frykt.

4.11 Etske vurderinger

Forskningsfeltet inneholder ulike utfordringer og etiske problemstillinger og krever at forskere følger sentrale etiske prinsipper (Thagaard, 2018, s. 20). Dette gjelder blant annet at man er ærlig i forhold til sin metodiske fremgangsmåte, samt nøyaktighet i presentasjonen av resultater og måten man anvender andres arbeid (Thagaard, 2018, s. 20-21). Den nasjonale forskningsetiskekomité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH)

(2021) har utviklet forskningsetiske prinsipper, med formål om å veilede forskeren ved hjelp av forskningsetiske normer. Ved å følge prinsippene blir den vitenskapelige praksisen god og ansvarlig. Videre i kapitlet vil det bli reflektert over ulike etiske dilemmaer og problemstillinger, relatert til arbeidet med denne studien.

For å få godkjenning til å gjennomføre denne studien, måtte den meldes til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Jeg sendte inn et meldeskjema og i januar 2022 ble masterprosjektet godkjent av NSD (Vedlegg 4). For at prosjektet skulle godkjennes sendte jeg inn intervjuguide (Vedlegg 1), informasjonsskriv og samtykkeerklæring til idrettsutøverne (Vedlegg 3), samt beskrivelse av hvordan datamaterialet skulle bli lagret og håndtert. NSD la føringer for hvordan arbeidet skulle foregå i tråd med de etiske retningslinjene, slik at informantenes personvern er blitt ivaretatt og arbeidet kvalitetssikret. Personopplysninger til eventuelle tredjeparter er også blitt anonymisert.

I tråd med NESH (2018) sine retningslinjer for samtykke og informasjonsplikt har forskningsdeltakerne blitt informert om studiets innhold og hensikt, i tillegg til at de ble tilsendt en samtykkeerklæring som måtte signeres, før intervjuet kunne gjennomføres. Deltakerne ble også informert om at det var frivillig å delta i studien og at de kunne trekke seg når som helst, uten at det ville få konsekvenser. Datamaterialet som er blitt til i denne studien, er blitt forsvarlig oppbevart i henhold til NSD og NESH (2018) sine retningslinjer for lagring av personopplysninger. Den lagrede dataen og samtykkeskjemaene vil bli slettet ved sensurfrist for masterprosjektet.

Thagaard (2018, s. 113) fremhever de etiske vurderingene omkring selve intervjusituasjonen. Som tidligere nevnt, er tre av informantene i studien funnet gjennom venner. Erfaringen fra intervjuene med disse, sammenlignet med de to andre informantene var at sammenkomsten ikke opplevdes like fremmed ved første interaksjon. At vi hadde en felles bekjent som begge kunne relatere til, skapte en vennlig og mer avslappende tone fra starten av, hvilket var positivt. Samtidig kan man stille seg kritisk til hvorvidt et *for nært* bekjentskap kunne vært med på å farge intervjuet, noe som ville vært uheldig og som kunne ført til spørsmål omkring studiens validitet og reliabilitet. Dette aspektet var nøye gjennomtenkt i forkant av intervjuprosessen og det er til enhver tid forsøkt å beholde en profesjonell distanse til intervjuobjektene.

For å kvalitetssikre kvalitative studier er det viktig at studien er *pålitelig, troverdig, overførbar* og *overensstemt* (Burke, 2017). *Pålitelighet* omhandler sammenhengen mellom informantenes svar og hvordan forskeren tolker informasjonen (Burke, 2017). Her har jeg som forsker gått varsomt frem og reflektert over hvilke tolkninger og eventuelle konklusjoner som har blitt tatt, basert på intervjupersonens forklaringer. *Troverdighet* går ut på at funnene og fremgangsmåten reflekterer formålet med studien og virkeligheten (Burke, 2017). Dette har jeg reflektert over på egen hånd, men det har også blitt diskutert sammen med veileder, for å forsikre at funnene og fremgangsmåten er relevant for studien.

At studien er *overførbar* betyr at man kan trekke konklusjoner som er gjeldende utover det som har blitt studert (Burke, 2017). Her har jeg forsøkt å være tydelig i forhold til hvilke fotballspillere som har vært delaktige i studien og hva forskningen er overførbar til. Hvilke fotballsammenhenger forskningen ikke er like overførbar til har også blitt belyst. Om studien er *overensstemt* viser til hvordan tolkningen av funnene stammer i fra dataene, ifølge Burke (2017). Ved å være detaljert og vise sammenhengen omkring egne tolkninger av spillernes beskrivelser og hva spillerne faktisk sier, vil det gjøres tydeligere for leseren å forstå hvor tolkningene kommer fra. Dette har vært viktig i mitt arbeid med dataanalysen for å skape *overensstemmelse*. Prosjektet vil også være oversiktlig til hva som er teori, annen forskning, studiens funn og mine egne tolkninger.

Det er viktig at forskeren får frem et eventuelt kritisk blikk på studien. Elementer som kunne vært forbedret og gjort annerledes, samt hvorvidt studien er generaliserbar og overførbar, blir diskutert. Eventuelle svakheter blir ikke skjult, men istedet belyst for å styrke forskningens troverdighet.

5.0 Resultat og diskusjon

I dette kapitlet presenteres funnene fra studien. Funnene er organisert i fire ulike resultatkapitler, hvor hvert kapittel tar for seg et eget tema. På slutten av hvert resultatkapittel følger det en diskusjonsdel. Det første resultatkapitlet tar for seg informantenes erfaring rundt betydningen av selvtillit og prestasjonsangst i fotball. Deretter belyses resultatene i forhold til hvordan dette påvirker prestasjonen til fotballspillerne og hvilke utslag det har på selve fotballbanen - først de negative konsekvensene og deretter de positive. Det siste resultatkapitlet redegjør for hva som påvirker selvtillit og prestasjonsangst hos disse spillerne.

5.1 Resultat - Betydningen av selvtillit og prestasjonsangst i fotball

Dette kapitlet går i dybden på funn omkring betydningen av selvtillit og prestasjonsangst i fotball. Først tar oppgaven for seg hva temaet har å si for karrieren til fotballspillerne, for så å kort se på betydningen av selvtillit.

5.1.1 Betydningen på karrieren

I intervjuet med Mina kom det klart frem at hun ikke alltid har hatt god selvtillit i løpet av sin karriere. Hun har hatt en lang karriere i ulike toppklubber og spilt på det svenske landslaget, og viste til mange erfaringer hvor prestasjonsangsten og frykten for å ikke prestere tok overhånd. Når betydningen av selvtillit og angst ble diskutert sa hun: "jeg tror også at jeg hadde vært på et helt annet sted i karrieren og i verden enn her, om jeg bare hadde hatt bedre psyke" (Mina). Når jeg spurte hvor hun hadde vært svarer hun: "Jeg tror at jeg hadde vært en av de bedre" (Mina). Linda har et tilsvarende svar på det samme spørsmålet: "I utlandet tror jeg da. Spilt litt høyere nivå da en toppserien. Det viser bare at jeg har vært min egen fartshump, ikke sant. For min egen utvikling". På samme spørsmål viser Tor til like funn og her er et lite utdrag fra intervjuet:

Tor: [ler litt] Jeg hadde i hvert fall gått til Italia da og spilt a-lagsfotball for *** (Italiensk toppklubb). Det var jo dit jeg var på vei [ler]. (...)

Intervjuer: Med Del Piero og..

Tor: Ja, ja! Det var jo.. Ja! Det var.. Da hadde jeg dratt dit da, flyttet herifra! Flytta hjemmefra og bodd i leilighet i Italia. Og så vet jeg ikke, det er jo andre som har gjort det og ikke lykkes, så jeg vet ikke helt hvor det hadde båret hen, men. Eh.. Jeg hadde. Ja, jeg hadde vært mer fremoverrettet på å ta sånne muligheter da.

Når Mina ble spurt om hva som hadde skjedd hvis hun hadde hatt lav selvtillit og angst hele tiden sier hun: "Jeg hadde bare lagt opp tror jeg". Til det samme svarer Linda - "Ingen steder. Da tror jeg at jeg hadde lagt opp. Da hadde jeg nok ikke spilt fotball [ler]. Ikke kjødd en gang! (...) Det forteller bare hvor sykt viktig det her temaet er". Litt senere sier hun: "Det har veldig høy og stor betydning. Jeg tror det har større betydning enn det folk tror". Hun utdyper også at hvis man ikke vet hvordan man skal håndtere angst og lav selvtillit, så kan det ødelegge en og man kan miste gnisten. Da Tor åpnet opp om temaet viste det seg at han avsluttet fotballkarrieren, nettopp på grunn av prestasjonsangsten. Han hadde en stor frykt for å feile, og selvtilliten på banen bar preg av dette. Han hadde tilbud fra toppklubber fra de beste ligaene i utlandet, blant annet en toppklubb i Serie-A i Italia, men valgte å avstå fra tilbudet på grunn av sterk frykt og angst. Han manglet også selvtilliten på at det ble bra, og var ikke trygg nok. Også Sindre tror han hadde vært på et annet sted i karrieren hvis han hadde hatt lav selvtillit og prestasjonsangst:

Helt sikkert. Jeg tror ikke jeg hadde vært der jeg er nå. (...) Jeg tror det (selvtillit og prestasjonsangst) har veldig masse å si (...) Du kan være rask, sterk og ha gode ferdigheter, men det er faktisk et mentalt spill hele veien, så.. Utrolig, utrolig viktig med god selvtillit.

5.1.2 Selvtillit

Sindre forklarer også hvordan fotballspillere han har spilt sammen med har kommet veldig langt med høy selvtillit. Dette blir forklart på en måte som virker overraskende på han - at selvtillit har så mye å si. Erlend bekrefter viktigheten og viser samtidig til en prosentdel:

75% av din presentasjon har med selvtilliten din å gjøre. (...) Hvis du har god selvtillit så vil du bidra til at laget skal gjøre det bra. (...) I fotball så trenger du folk som tør å by på seg selv og (...) jeg føler at selvtillit er en ganske stor del av presentasjonen din.

75% er en høy prosentandel, men det var bare *en* av informantene som viste til denne prosentdelen. Tor er likevel klar på at det er viktig - "Det har jo mye å si fordi det handler jo om det å klare å ta ut det en har da av ferdigheter". Med lav selvtillit er det mer utfordrende å få ut ens egne ferdigheter, noe som er sentralt for å prestere på de høyeste nivåene i fotball.

5.1.3 Oppsummert

Funnene fra alle informantene tilsier at høy selvtillit og fravær av angst er særdeles viktig for å prestere og oppnå suksess i fotball. Fotballspillerne forklarer at de hadde kommet lenger i karrieren og nådd enda høyere nivåer med bedre selvtillit og mindre angst. For noen viste det seg at det kunne tatt dem til de beste klubbene i de beste ligaene, og resultert i landslagsspill. Samtidig, kunne en høy grad av angst og lav selvtillit føre til det motsatte - at de takket nei til tilbud eller avsluttet karrieren, noe som kom tydelig frem hos spesielt tre av informantene.

5.2 Diskusjon

I dette kapitlet skal vi se hva tidligere forskning sier om selvtillit og prestasjonsangst. Samtidig sammenstilles forskningen med oppgavens teoretiske rammeverk og studiens funn. Deretter reflekteres det rundt relevansen av oppgavens tematikk, og det blir diskutert hvorfor fotballklubber ikke har et større fokusområde på utvikling av selvtillit og reduisering av angst. Videre vil det reflekteres over hvorfor fotballspillerne ikke tar et større selvstendig ansvar på området. Avslutningsvis vil et norsk fotballag bli tatt frem som et praktisk eksempel på viktigheten av mentale ferdigheter i fotball.

Funnene i dette studiet indikerer at selvtillit og fravær av angst er veldig viktig for å prestere i fotball. Funnene samsvarer med tidligere forskning gjort på emnet i idrettsrelaterte settinger (Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Hanton & Mellalieu, 2014; Hardy, 1996b; Martens et al., 1990; Moritz et al., 2000; Williams & Krane, 2001; Woodman & Hardy, 2003). Forskningen har sammenheng med teorien til Bandura (1977; 1981; 1986; 1997) som forklarer at hvis man blir stilt overfor utfordringer vil personer som tviler på sin kompetanse i forhold til oppgaven, redusere innsatsen. I verste fall vil de gi opp når de møter

utfordringer. Har man høye forventninger om mestring, viser det seg derimot at man har større mot til å “angripe” utfordringene og samtidig ha større utholdenhet i forhold til oppgaven (Bandura, 1977; 1981; 1986; 1997). Innsats, utholdenhet og å angripe utfordringer er viktige aspekter for å kunne prestere.

Jeg vil dra frem sitatet fra intervjuet med Erlend hvor han opplevde at 75% av prestasjonen har med selvtillit å gjøre. Denne opplevelsen er svært lik friidrettsstjernen Jackie Joyner Kersee sin opplevelse som sier følgende: “Fysisk styrke er ikke nok. Jeg tror at det mentale innen friidrett teller 85-90 prosent. En utøver kan ha like mye talent som meg, men jeg er tøffere mentalt, og jeg vil vinne” (USA Track & Field, u. å.). Det kan bemerkes at sitatene er noe ulike da Jackie spesifiserer det mentale generelt, hvorpå Erlend prater spesifikt om selvtillit. Det er likevel sterke parallelle linjer å dra her, og man kan konkludere med at temaet er viktig. Samtidig må man ta i betraktning at det kun var *en* informant som nevnte noe om prosentandelen, og at man ikke kan trekke beslutninger basert på dette alene. Likevel tyder funnene fra de andre informantene på at betydningen er stor.

Man kan derfor stille seg undrende til hvorfor selvtillit og angst ikke er et større fokusområde hos fotballklubbene, da det har mye å si for prestasjonen. Det finnes flere fotballspesifikke studier som understreker viktigheten (Sarkar & Fletcher, 2014; Rozsnyai, et al., 2020). Her kommer det frem at psykologiske faktorer som blant annet angst og selvtillit spiller en signifikant rolle når det kommer til å forbedre prestasjonen til fotballspillere og å nå sitt fulle potensial. Dette samsvarer med funnene i dette studiet, og samtidig fortelles det også her om et ønske om hjelp. I intervjuet med Mina og Linda pekes det nemlig på at det er lite fokus på dette området og de er klare på at dette bør prioriteres. Når Mina blir spurt om hun ønsker et større fokus på temaet svarer hun: “Ja, absolutt. Og fremfor alt, jeg opplever at jeg har såpass store problemer med det at.. Hva f*** skal man gjøre?”. Erlend forklarer også at det er en mangel og drar frem en lagkamerat som hadde skikkelige problemer med prestasjonsangst. Likevel tok ikke klubben tak i dette og lagkameraten måtte finne løsninger på egen hånd. Tor nevner at det var noen få forsøk på å jobbe med selvtillit og angst, men at det var lite behjelpelig. Han sier at det heller må jobbes med kultur og rammene innad i klubben.

Studien viser ingen tydelige funn på at spillerne bruker mye tid individuelt med å utvikle selvtillit og eliminere angst. Ut i fra hvor viktig de sier at temaet er, hadde jeg antatt at det

ble høyt prioritert i lagene, men også individuelt. Det kommer frem ulike årsaker til hvorfor en mental trener ikke blir brukt, og Erlend forklarer at spillerne ikke bruker den mentale treneren i klubben. Når jeg spør "hvorfor" svarer han: "jeg tror ikke folk har så lyst til å si det til andre, at de har det", og peker på at det skal være "flaut" å innrømme at man har prestasjonsangst og lav selvtillit. Basert på dette kunne det vært interessant å forske på om flere idrettsutøvere synes det er "flaut" å innrømme at man har lav selvtillit og angst, og om det blir sett på som en "svakhet" i idrettsverden, som på et vis er sosialt uakseptert. Samtidig deler ikke Linda helt denne opplevelsen og forklarer:

Jeg tror det var verre med tanke på det før, men nå med tiden så har det blitt mer og mer normalt. Jeg tror folk skjønner at det er en stor rolle av fotballivet også. Det har veldig mye med det mentale å gjøre. Så jeg føler ikke det er tabu eller flaut. Kanskje litt ekkelt (...)

Å dra konklusjoner rundt dette basert på disse intervjuene må bli gjort med forsiktighet, men det er indikasjoner på at det kan være forskjeller blant kjønnene omkring å innrømme et behov for å prate med en mental trener. Forskningen til Abrahamsen et al. (2008) viser nemlig til at det er forskjell mellom kjønnene og at kvinner bruker sosial støtte mer enn menn. Samme studien konkluderer også med at kvinner opplever sosial støtte som mer "tilgjengelig" enn menn. I dette tilfellet vil en mental trener falle inn under kategorien sosial støtte. Erlend forteller at klubben har en mental trener, men at det er "flaut" og at man til en viss grad blir sett ned på hvis man utnytter seg av den. Dette fører til at den sosiale støtten, den mentale treneren, gjøres "utilgjengelig", selv om den fysisk sett er til stede. Da er det nærliggende å tro at hvis det jobbes med å utvikle en god kultur og et godt miljø blant spillere og trenere, så kan dette være med på å skape trygghet og tillit, hvilket kan gjøre spillerne mer komfortable med å innrømme sine "svakheter" og at de har et behov for mental coaching. Funn fra denne studien viser at trygghet er med på å skape selvtillit og redusere angst. Selvtillit er sannsynligvis en bidragsyter til å tørre å innrømme svakhet, og ta det ukomfortable steget mot å ha samtaler relatert til psykologiske utfordringer. Linda kan derimot være inne på noe når hun sier at det har blitt mer normalt og at det nå er en større forståelse for mentale utfordringer i fotball. Ifølge Abdullah et al. (2016) har psykologiske aspekter i fotball fått større verdi og oppmerksomhet de seneste årene.

5.2.1 Et praktisk eksempel

Bodø Glimt er et svært godt eksempel på forvandlingen som kan skje med en klubb som tar psykologiske aspekter ordentlig på alvor. Det er særegent i norsk fotball å se en klubb ta de stegene Bodø Glimt har gjort på så kort tid. Fra å være en hvilken som helst tippeligaklubb på nedre halvdel av tabellen, uten noen utpregede superstjerner på laget, til å bli den beste fotballklubben i Norge. De har nå prestert på et høyt nivå internasjonalt, hvor de blant annet utklasset Roma med 6-1 på hjemmebane. Mye av grunnen til deres suksess rettes mot den nyansatte mentale treneren, Bjørn Mannsverk. I et intervju sier han: “Det mentale har vært en x-faktor. Slik jeg har forstått det er det nesten ikke i bruk (mental trening) i fotballen i dag. I allfall veldig lite. Jeg er veldig positivt overrasket over hvordan det har blitt tatt imot” (Solly, 2020). Fotballprofilen Patrick Berg sier selv: “Jeg følte jeg knakk en kode høsten 2018, uten at jeg fikk spille så mye. Men jeg følte det var ett eller annet som løsnet mentalt”. Mannsverk forklarer også dette om nettopp Berg: “Han tok veldig store steg. Han var rett og slett en annen mann den høsten. Han fikk tilbake spillegleden og selvfølelsen. Det har vært en enorm reise”. Imens trener Kjetil Knutsen sier dette: “Patrick (Berg) og Ulrik (Saltnes), som eksempel, er helt fantastiske ledere. De har jobbet veldig mye med det mentale de siste årene, og har tatt gigantsteg” (Solly, 2020). Det kan selvfølgelig være flere årsaker til Bodø Glimt sin suksess enn “bare” det psykologiske, men at mentale aspekter var en viktig del av det er tydelig.

Disse intervjuene er veldig interessante og peker på hvor viktig det mentale er i fotball. Bodø Glimt har fokusert på det mentale, og er et anerkjennende eksempel på funnene fra denne studien. Klubben anerkjenner også funn fra idrettspsykologiske studier i fotball (Sarkar & Fletcher, 2014; Rozsnyai, et al., 2020), men også fra idrettspsykologiske studier generelt (Cox et al., 2010; Craft et al., 2003; Hanton & Mellalieu, 2014; Woodman & Hardy, 2003).

5.3 Resultat - Konsekvensen av lav selvtillit og prestasjonsangst

Dette kapitlet belyser hva som skjer med prestasjonen til fotballspillerne ute på banen. Det er påvirkningen av *lav* selvtillit og prestasjonsangst som vil bli vektlagt. Først belyses spillernes ønske om å usynliggjøres, og så hvordan de tar tryggere løsninger på banen.

Deretter tar oppgaven for seg usikkerhet som oppstår blant spillerne, og helt til slutt de fysiske forandringene som kan fremkomme med lav selvtillit og prestasjonsangst.

5.3.1 Ønsket om å usynliggjøres

En felles opplevelse fra flere informanter var at lysten på å ville ha ball og å gjøre seg spillbar, forsvant. Etter min mening er det svært viktig at spillerne søker rom på fotballbanen som skaper pasningsalternativer for medspiller. Uten pasningsalternativer blir det svært utfordrende for medspillerne og resultatet blir ofte tap av ballbesittelse. Det er nærliggende å tro at tap av ballbesittelse påvirker selvtilliten negativt, noe informantene fra denne studien belyser. Bandura (1977; 1997) viser også til dette ettersom det blir en negativ mestringserfaring.

Når Erlend beskriver hva prestasjonsangst gjør med han, sier han: "Da trekker jeg meg helt sammen (...) jeg vil ikke ha ballen". Med lav selvtillit unngår han situasjoner hvor han kan få ball, hvilket fører til færre alternativer for ballfører. "For at et lag skal fungere, så må du ha 11 spillere som vil ha ball" (Erlend). Det kan nevnes at en av informantene opplevde det litt annerledes. På spørsmål om han ikke ville ha ball når han har lav selvtillit og frykt svarte han: "Nei, det skjedde ikke med meg. (...) Det var mer det at jeg tenkte.. (...) Jeg følte alltid at jeg hadde lyst på ball. I grunn.. I hvert fall som regel..". Dette er interessant å se, selv om funn fra de fire andre intervjuene viste det motsatte. Eksempelvis tenker Mina mer likt som Erlend og poengterer at feil på banen fører til at man blir usikker. Hun sier: "man må tørre å gjøre seg spillbar og det som du er inne på, at man kanskje noen ganger trekker seg littegranne fra å ville ha ballen, at man blir usikker". Relatert til lav selvtillit sier hun: "man tar færre gode initiativ for å ville ha ball".

Deretter beskriver hun en situasjon hvor både hun og laget mistet selvtilliten i en kamp mot Vålerenga: "Vi klarte ikke å etablere noe angrepsspill og sånn, og til slutt så endte det opp med at hele laget ikke ville ha ball. Altså, det var helt katastrofe" (Mina). Linda har veldig like erfaringer som Mina: "Det blir jo at jeg gjemmer meg bak en motspiller og kanskje ikke tar en meter eller to meter dybde liksom, for å få den ballen [ler litt]". Sindre forklarer at han godt kan unngå å være et pasningsalternativ for lagkamerater som ikke spiller han god. Dette forklarte han i sammenheng med at hvis han blir spilt ball til i svært ugunstige

situasjoner kan det føre til ballmist, noe han forsøker å unngå. Det er særdeles viktig for en midtstopper å ikke miste ballen, da det kan resultere i en målfarlig situasjon for det andre laget. **Sindre** viser mer til et fornuftig rasjonelt valg på banen, mer enn en konsekvens av lav selvtillit.

5.3.2 Tryggere løsninger

Å ta sjanser og å spille med risiko skaper målsjanser og kan føre til at man vinner fotballkamper. Den enkle pasningen eller sikre støttepasninger skaper som regel ikke farlige målsjanser. Studien viser at spillerne velger sikre alternativer og tar mindre risiko når de spiller med lav selvtillit eller har en frykt for å gjøre feil.

Sindre forklarer det slik hvis selvtilliten hans er lav - "Jeg tror du prøver å ikke spille det som er naturlig, men kanskje prøver å spille sikrere eller prøver å presse fram ting som ikke er der." Hvis han foretar seg mange feilpasninger tenker han ofte: "nå må jeg bare treffe". Sikre løsninger kan gå ut over andre bedre alternativer som for eksempel en gjennombruddspasning som kan skape en farlig situasjon for motstanderen, forklarer han. Erlends opplevelser samstemmer med Sindre, og Erlend poengterer at trygge løsninger er hans største negative konsekvens som følge av lav selvtillit, det være en pasning tilbake til keeper, midtstopper eller sideveis.

Linda vil ikke holde på ballen når hun har lav selvtillit og er usikker: "Da spiller jeg bort den ballen. Da tar jeg ikke en ekstra finte, liksom. Sånn når jeg får ball, så spiller jeg den bare videre. Og jeg som fotballspiller og min fotballstil bruker ikke å gjøre det". Videre i intervjuet forklarer hun: "Jeg tar jo litt mindre risiko når jeg har ball da, ikke sant. Drar ikke den ekstra finta da for jeg vil være safe. (...) At jeg ikke gjør det jeg kanskje vanligvis ville ha gjort.". Tor opplever dette veldig likt og uttrykker at han absolutt blir mer safe og ikke tar de nødvendige sjansene, med lav selvtillit og frykt:

Den der "risikerer jeg å dumme meg ut hvis jeg prøver?". Det var den som kanskje hindra min frie utfoldelse da. At du slutter å prøve på ting for eksempel. Slutter å prøve på noe som, ja, har en viss risiko.

Trygge løsninger og lav risiko samstemte med alle informantene, noe som er veldig interessant. Fotball er bestående av to lag som mister ballen mange ganger i løpet av en 90-minutters kamp, noe som er en del av spillet. Man må ta risiko, men frykt og lav tro på seg selv gjør at informantene ikke vil dumme seg ut ved å gjøre feil. Dette resulterer i trygge løsninger. Det kommer også frem at den frie utfoldelsen blir hindret og man er ikke seg selv på banen.

5.3.3 Usikkerhet

Et annet funn fra studien viser at usikkerhet oppstår når spillerne har liten tro på seg selv og frykt. Frykt gjør at noen fort gir fra seg ballen til en medspiller for å slippe å ha ansvaret. Tvil og usikkerhet kan gjøre at fotballspillerne bruker for lang tid med ballen og sliter med å ta raske avgjørelser på banen. Dette peker på en redsel for å gjøre feil - informantene nøler og slår ikke den instinktive pasningen de vanligvis ville ha gjort. De aller beste fotballspillerne kan gjenkjennes med raske avgjørelser og høyt tempo - de orienterer seg og vet hva de skal gjøre i forkant av ballmottaket.

Etter flere feil på banen og svekket selvtillit sier Mina - "Da opplever jeg at jeg bruker lenger tid med ballen. Og jeg blir usikker. (...)". Hun begynner å tenke når hun gjør feil og forklarer - "(...) jeg spiller alltid best jo mindre jeg tenker". Med lav selvtillit og frykt legger hun til: "da opplever jeg at det der go'et, takten bare.. (...) at jeg bruker mer tid på å tenke på å ta gode valg". Erlend har lignende erfaringer når han har lav selvtillit:

(...) Og når jeg først får den (ballen) så vet jeg ikke hva jeg skal gjøre (...) da blir jeg veldig usikker på en måte (...) av og til så har jeg bare sparket ballen vekk liksom bare for å få vekk ansvaret fra meg selv, på en måte. Men andre ganger (...) brukt for lang (tid) og ikke funnet ut den løsningen.

Usikkerheten her er åpenbar og gjenspeiler seg hos flere av informantene. Linda drar frem interessante erfaringer fra et par år tidligere:

Når jeg gikk inn på den banen, så svartnet det helt. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre med ballen. Ble kanskje stående for lenge med ballen slik at jeg ble tatt. Og sånne type ting da, sammen med tankene, at de kommer veldig fort når sånne feil kom.

Hun forklarer at dette var verre tidligere og at selvtilliten hennes var mindre robust før. Likevel ser vi her at feil på banen kan påvirke selvtilliten negativt og skape tvil, hvilket samstemmer med Banduras (1977; 1997) teori om mestringsforventning. Linda bruker et ord som “svartnet” når prestasjonsangsten var som verst, hvilket understreker hvor intens og ubehagelig opplevelsen kan være. En annen spiller stiller spørsmål til seg selv i henhold til beslutninger:

Men.. Men, det som slo inn var det der med det spørsmålstegnet, altså “skal jeg gå dit?” istedenfor “jeg skal dit”. Det var det mye av. At jeg kunne tvile mye på om det var riktig da. Hvor er det riktig å ligge. (...) Men det å stille spørsmål og det å lure på.. Ikke sant, det går for fort da, i hvert fall på det nivået der, så går det så fort at det går ikke an å lure liksom. (...) Du kan ikke tvile nei. Det er stor sannsynlighet for at, i hvert fall som spiss at du blir tatt selv om du ikke tviler. Altså du kan være så bestemt du bare vil og du kan likevel bli stoppet. Men hvis du er usikker, da er du sjanseløs. (...) Så det spørsmålet der, det ødelegger mye da. Det skaper en sånn forsinkelse i spillet. (Tor)

Usikkerheten var et tydelig felles funn, særlig hos fire av informantene. Dette resulterer i ubesluttsomhet på banen, hvilket er veldig ugunstig, særlig i øvre divisjoner hvor ting må skje raskt og tempoet er høyt. Å tvile fører til at man mister ballen oftere og det øker sjansene for å bli taklet. Når ord som “svartnet” og “sjanseløs” blir brukt som beskrivelser er det vanskelig å skyve vekk hvor primært god selvtillit og fravær av angst er for å prestere på banen.

5.3.4 Fysiske forandringer

Studien har også funn relatert til fysiske kroppslige forandringer som følge av angst og lav selvtillit. Det var overraskende hvor stor fysisk påvirkning prestasjonsangst kan ha på kroppen og prestasjonen på banen og særlig Mina fikk kjenne på dette:

Mina: Tidligere år, så har det blitt sånn på landslaget at det bare har låst seg. Altså, jeg har fått krampe i leggene, og det har vært.. Jeg klarer ikke å løpe. Det bare kjennes som at det bare stivner. Fullstendig liksom. Det har vært et stort problem og alle samlinger har gått dritt, liksom. Til og med for fire år siden, så var det samme greia. Når jeg likevel opplevde at

jeg var litt sånn mer moden. (...) Det er sånn nesten rart å snakke om. Det blir et fysisk problem at det låser seg i hodet da. (...)

Intervjuer: Nemlig, men du, du mener at det er en mental prosess der som gjør at det fysisk låser seg i beina, på en måte?

Mina: Ja, altså når jeg er med landslaget, så kjenner jeg på en ekstrem prestasjonsangst. Så det har jeg aldri fått til å funke, og jeg får krampe i leggene.

Når hun spilte fotball VM, opplevde hun også store mentale utfordringer med landslaget - "Da fikk jeg bare en sånn der blackout. Der det bare, det knøt seg helt i brystet og jeg ville absolutt ikke dra til trening" (Mina). Angsten og stresset var svært sterkt og det endte med at hun gikk til treneren og sa at hun ville reise hjem. VM er den mest prestisjefylte arenaen i fotball, hvor kravet og presset er svært høyt. Hennes opplevelser viser samsvar med stressteorien til Lazarus og Folkman (1984) hvor for høye opplevde krav skaper stress. Det kan nevnes at tre av informantene ikke nevner de fysiske forandringene som en utfordring. Tors opplevelse derimot, var mer lik opplevelsen til Mina. Når han hadde frykt mistet han fart og fikk elendige touch på ballen - "Og så klarer jeg ikke å gjøre ting som jeg har gjort 10.000 ganger før liksom. Som jeg tror handler veldig om en sammenheng mellom ja, frykt for å feile". Han forklarer at alvoret setter seg i kroppen og ødelegger naturlig bevegelse, mens når det er lek så "sitter" utførelser bedre. Når angsten var sterk fikk han en merkelig psykosomatisk opplevelse av at hodet ikke var på plass og at kroppen og musklene spente seg - "Det ble om å gjøre å ikke dumme seg ut." (Tor)

Min erfaring er at fellesnevneren med Mina og Tor er en høyere grad av prestasjonsangst og lavere selvtillit, enn hos de tre andre. Man kan anta at med høyere nivåer av angst så vil kroppslig fysisk ubehag være sterkere. Ord og forklaringer som "mister fart", "får krampe", "kroppen stivner", "beina låser seg", "det knyter seg i brystet", "musklene spenner seg" og "blackout", er informantenes egne beskrivelser av hva som kan skje med prestasjonsangst og lav selvtillit. Disse fysiske forandringene påvirker prestasjonen til spillerne negativt. Ifølge NHI (2022) kan stress og angst føre til varierende kroppslige responser og forandringer i homeostase, hvilket funnene fra dette forskningsprosjektet viser.

5.3.5 Oppsummert

Funnene i denne delen viser hvordan informantene ikke vil ha ball når de har lav selvtillit og angst. Spillerne velger heller trygge løsninger og tar mindre risiko. Informantene forklarer at de ikke vil dumme seg ut med å gjøre feil og at de spiller bort ballen raskt, for å unngå eventuelle feil. Funnene viser også at det oppstår tvil og usikkerhet hos spillerne som fører til at de bruker for lang (eller for kort) tid med ballen. Resultatene viser også til at kroppslige fysiske forandringer kan forekomme hos enkelte spillere, og at dette kan hemme utførelser på banen.

5.4 Diskusjon

I denne delen av masteroppgaven skal resultatene fra studien bli vurdert ut i fra det teoretiske rammeverket til Bandura og Lazarus. Det vil også bli rettet et kritisk blikk mot Banduras teori.

5.4.1 Bandura og Lazarus

I forhold til Bandura og teorien om mestringsforventning så vil man unngå situasjoner og aktiviteter hvor man tviler på sin iboende kompetanse til å innfri kravene som blir stilt. Blir man stilt overfor utfordringer vil personer som tviler på kompetansen i forhold til oppgaven, redusere innsatsen og i verste fall gi opp når man møter utfordringer (Bandura, 1977; 1981; 1986; 1997). Stressteorien til Lazarus' (1991) peker også på at mennesker kjenner stress når de opplever at omgivelsene stiller krav som er større enn egne ressurser. Disse teoriene samsvarer med funnene i denne studien, hvor fotballspillere *unngår* omgivelser som stiller store krav og situasjoner hvor de ikke tror på egne ferdigheter. Dette skjer både på og utenfor banen, og forandringer på banen basert på lav mestringsstro er tydelig hos alle intervjuobjektene. Fire av informantene vil ikke ha ballen og unngår situasjoner hvor de får ballen på grunn av lav mestringsforventning. Dette gjør de som et slags forsøk på å unngå en situasjon hvor de gjør feil, som igjen kan føre til stress og angst.

Like tydelig unngår to av informantene situasjoner *utenfor* banen hvor mestringsforventningene er lave. Mina valgte å takke nei til det svenske landslaget ettersom hun hadde prestasjonsangst og liten tro på å mestre det å spille for et landslag. Valget

hennes falt på å ikke dra og å unngå en eventuell utfordrende situasjon. Dette er et signifikant funn da landslaget er noe av det største en fotballspiller kan oppnå, og å takke nei til det setter en strek under hvor viktig selvtillit og mestringstro er. Det samme skjedde med Tor i henhold til klubblag. Han sa nei til blant annet en Italiensk toppklubb i Seria-A da han ikke hadde tro på å lykkes, håndtere kravene og fordi han ikke taklet angsten relatert til det, hvilket Lazarus' og Folkman (1984) og Lazarus' (1991) viser til i stressteorien. Funnene samsvarer også med at forventninger om mestring har betydning for atferd, tankemønster og motivasjon, ifølge Banduras (1977; 1981; 1986; 1997) teori.

Ifølge Bandura så vil disse avsluttede forsøkene på å mestre opprettholde deres selvdeaktiverende forventninger og frykter i lang tid (1977, s. 193-194). Hvilket tyder på at frykten og den lave forventningen fortsatt kan prege noen av informantenes idrettsopplevelser. Samtidig, hvis Tor og Mina hadde takket ja til tilbudene, fortsatt karrieren og jobbet med å håndtere angst og selvtillit i de utfordrende situasjonene, er det sjans for at de hadde oppnådd mestring og suksess, hvilket Bandura (1977, s. 194) understreker her:

Those who persist in subjectively threatening activities that are in fact relatively safe will gain corrective experiences that reinforce their sense of efficacy, thereby eventually eliminating their defensive behavior. Those who cease their coping efforts prematurely will retain their self debilitating expectations and fears for a long time.

Flere av informantene belyste at man må glemme feil, tenke på neste situasjon og prøve igjen for å prestere på et høyt nivå, hvilket er det Bandura er inne på over. Han forklarer at økt mestringstro vil komme av å være utholdende i slike situasjoner på fotballbanen (Bandura, 1977). Jeg vil likevel påpeke at han nevner "relatively safe". En fotballkamp kan nok argumenteres som "ikke trygg" for flere, det samme er antagelig gjeldende ved ankomst til en ny klubb eller et landslag. Basert på dette så er treninger sannsynligvis et tryggere og bedre miljø for å arbeide med "subjectively threatening activities". Her kan man også dra paralleller til stressteorien til Lazarus og Folkman som definerer opplevelsen av stress som en pågående prosess, hvor individet vurderer hvilke krav som settes til seg selv - av seg selv, andre eller miljøet rundt (Lazarus' & Folkman, 1984; Lazarus', 1991). Å dra til en

ny og bedre klubb eller et landslag med større forventninger, kan skape stress og angst. Forventningene på et landslag er særdeles høye. Et par av informantene i dette studiet opplevde at de ikke hadde ressursene til å håndtere kravene som ble stilt i de potensielt nye tilværelsene. På dette området samsvarer funnene fra intervjuene med både stressteorien og teorien om mestringsforventning.

5.4.2 Mestringserfaring

Som vi har sett tidligere så er *forventninger om mestring* eller *mestringstro* (self efficacy) en persons bedømmelse av hvor godt man er i stand til å planlegge og utføre handlinger som skal til for å mestre bestemte oppgaver (Bandura, 1977, 1981, 1986, 1997). Innenfor denne teorien så er det fire kilder til mestringsforventninger. Bandura (1977; 1997) forklarer at *egne erfaringer* har stor påvirkningsgrad på egen mestringsforventning, og at det er kilden som er mest betydningsfull i forhold til egen mestringstro. En suksess øker mestringsforventningene, imens nederlag reduserer dem. Intervjuene i denne masteroppgaven presenterer også at suksesser øker mestringstro og selvtillit, imens en dårlig prestasjon gjør det motsatte. Informantene forklarer at hvis man gjør feil, og særlig gjentagende feil på fotballbanen, så synker selvtilliten og forventningen om å mestre. Dette kan påvirke neste situasjon negativt. Samtidig kommer det frem at positive mestringsopplevelser, eksempelvis å score, gir en selvtillitsboost og økt tro på seg selv, hvilket positivt påvirker hvordan man imøtekommer neste situasjon på banen. En av utøverne forklarer at hun får en slags euforisk opplevelse og at hun kan forsøke å dribble fire personer hvis hun scorer. Funnene presenterer liten tvil om at mestringserfaringer (positive eller negative) påvirker selvtillit og mestringstro som Bandura er inne på (1977; 1997). På en annen side, kan det argumenteres for at tankeprosesser i etterkant av en erfaring kan være vell så viktig, og at en erfaring i seg selv ikke er nok, hvilket oppgaven skal ta for seg nedenfor.

5.4.3 Kritisk blick på Banduras teori

Da jeg reflekterte over funnene i lys av Banduras (1977; 1997) teori ble det tydelig hvor viktig det er for idrettsutøvere å *huske* og *velge* å tenke på tidligere suksesser. Veien til suksess inneholder opp- og nedturer, der prøving, feiling og mestring er en del av veien. Selv

når man har oppnådd suksess og spiller fotball på elitenivå, så er feil og mestring fortsatt en del av hverdagen. Suksesser kan være små og mange, enten det innebærer å drible en motspiller, slå en god pasning, vinne tilbake ballen eller kanskje den største; scoret et mål. Hva skjer da hvis utøveren ikke velger å reflektere rundt dette, men heller tar inn over seg feilpasningene og de misbrukte sjansene? Det er sannsynlig å anta at mestringserfaringen vil miste sin verdi. Har man slike suksesser så bør de bli fokusert på, slik at mestringserfaringen faktisk får den verdien den fortjener. Funn fra intervjuene poengterer dette: “Men når det begynte dritt, så var det bare ja, (...) jeg tror kanskje ikke en gang at jeg la merke til det som kanskje var bra” (Mina). Tor er mer tydelig og forklarer om mentaliteten som 16 åring da han scoret 5 mål i en 6-1 seier: “Det eneste jeg husker fra den kampen er den ene jeg hadde alene med keeper hvor jeg bomma. Jeg husker ingen av de andre 5 målene.”

Fra et utenforstående perspektiv er det tydelig at Tor utførte en enorm prestasjon. Han burde ha tatt med opplevelsen videre for å bygge selvtilliten sin, og samtidig forebygge mot frykt for å ikke prestere. Dette var dessverre ikke tilfellet hos Tor og Mina - feil og misbrukte sjanser var det som preget hukommelsen deres, og ble deres realitet. Dette er forsterkende på frykten og bidrar til en reduksjon av selvtilliten. Ifølge Bandura (1977) så øker tidligere suksess mestringsforventningene, imens tidligere nederlag reduserer dem. Gjentakende opplevelser av mestring er svært viktig da det viser seg å styrke mestringsforventningene (Bandura, 1977). Jeg stiller meg bak dette og at dette har stor betydning for mestringstro og selvtillit. Samtidig, basert på funnene fra undersøkelsen kan det argumenteres for at bildet er mer nyansert enn som så. Det må “legges merke til” og bli “husket”, hvis ikke er det nærliggende å tro at det ikke bærer noen vei.

Bandura (1977) utdyper også at hvis man har utviklet robust mestringsforventning gjennom repetert mestring, vil den negative påvirkningen av enkelte feil sannsynligvis bli redusert. Dette er jeg enig i, med forbehold om at man *fokuserer på og merker seg* sin repeterte mestring. Robust mestringsforventning er nærliggende til robust selvtillit, og det er sannsynlig å anta at tankeprosesser og visualisering av tidligere mestringserfaringer vil være med på å bygge selvtillit og mestringstro (Hanton & Mellalieu, 2014), som igjen kan redusere påvirkningsgraden av enkelte feil.

5.5 Resultat - Konsekvensen av høy selvtillit og lite prestasjonsangst

Dette kapitlet setter lys på hva som skjer på fotballbanen når spillerne har *høy* selvtillit og *lite* prestasjonsangst. Først tar kapitlet for seg at spillerne tør å gjøre feil og tar mer risiko, for så å gå inn på besluttsomhet og hvordan spillerne tviler mindre. Deretter fremstilles det hvordan kvaliteten forbedres. Avslutningsvis skal oppgaven se på hvordan glede påvirker prestasjonen.

5.5.1 Tør å gjøre feil

Som vi har sett tidligere var risiko en gjenganger blant informantene. I dette scenarioet hvor mentaliteten er *god*, ble det tatt betydelig *mer* risiko blant spillerne underveis i kamp istedenfor sikre valg. Når Linda får spørsmål om hvordan hun opptrer på fotballbanen med mye selvtillit og lite frykt i forhold til når hun har lav selvtillit og mye frykt svarer hun: “Ja, det er to forskjellige spillere det. (...) det er stor forskjell. Da tør jeg å miste ballen og å gjøre feil utpå der. (...) Ja, nei, det er stor forskjell på meg på de gode og de dårlige dagene”. “To forskjellige spillere” var et sitat jeg la merke til. Som forsker og utenforstående var min opplevelsen at alle informantene kommuniserte dette budskapet klart og tydelig, selv om de ikke brukte samme ordvalg som Linda. Min erfaring tilsier at utøverne pratet om seg selv som to vidt forskjellige spillere med og uten selvtillit og frykt. Erlend blir også mer modig:

Da tar jeg veldig stort ansvar på banen på en måte. At jeg tør å.. Tør å ta med ballen frem og skape ubalanse i det andre laget, på en måte. Og utfordre.. Ta på press og sånne ting (...) Jeg tør å by litt mer på meg selv. Har jeg blitt fortalt.

Dette skriker ikke direkte “risiko”, men her er posisjonen til spilleren av betydning. Som midtstopper, så er det å føre ballen fremover mer risikabelt. Det kan resultere til ballmist i ugunstige situasjoner. Likeledes, kan det skape vanskeligheter for det andre laget hvis man lykkes med å ta ballen forbi ledd/lagdeler. Mina kommuniserer risiko noe annerledes, som samtidig setter lys på hvordan man tar ulik risiko i ulike posisjoner. Når hun scorer sier hun at selvtilliten øker betraktelig - “Da, da kan jeg finne på å drible 4 personer liksom [ler]. Ja, men altså, da blir det sånn eufori nesten. Da blir resten av kampen også veldig bra eller oftest, så går det enda bedre”. I intervjuet med Sindre omtales tillit fra treneren som veldig

betydningsfullt og påvirket hvordan han handlet på banen. Tilliten fra treneren ga trygghet til å tørre å feile, ta risiko og utvikle seg, samtidig som han fikk en større ro på banen.

5.5.2 Besluttsomhet og mindre tvil

Tor forklarte at tvil var en veldig sentral forskjell mellom god og dårlig selvtillit. Han forteller at det på de dårlige dagene, oppstår tanker i form av spørsmål og tvil på hvilke beslutninger han skal ta på banen. Når mentaliteten hans er god tenker han: "jeg skal dit". En slik besluttsomhet resulterer i mindre tid med ball og et høyere balltempo, som er særdeles viktig på høye nivåer. Tor forklarer at *intuiteten* er en del av spillet hans på dagene han har troen og at det er en av styrkene hans som fotballspiller:

Ihvertfall jeg er en veldig intuitiv spiller når jeg er på mitt beste (...) Det er en veldig følelsessituasjon for meg på banen, hvor jeg har en "feeling" på hvordan kampen er. Hvordan de ulike spillerne beveger seg og.. Og det tror jeg alltid har vært min styrke som fotballspiller. At jeg på en måte ikke alltid trenger å se. [mumler] (...) Det krever jo at en bare aksepterer potensialet for å gjøre feil. Det kan hende jeg slår den ballen og så har ikke han startet. Det kan jo hende, selv om jeg er ganske sikker på at det kommer til å skje, eller har en ide, eller en hypotese om det. Så kan jo det være feil, og da kan det se j*** dumt ut, men. Det, det.. Det hjelper ikke å tenke på det. (...) Da tar du nettopp ikke de sjansene da som er nødvendig. Særlig som spiss da, men her kommer din posisjon litt inn da. Som spiss så er det jo ikke noe som heter å være trygg hele tiden. Det blir ikke noe mål av det. (Tor)

Når Mina har god selvtillit tviler og tenker hun generelt mindre, og spiller dermed bedre. Hun får en skikkelig selvtillitsboost av å score mål, hvilket flere av informantene også uttrykte. Med en økt tro på seg selv, skjer det en forandring med Mina på banen: "(...) Da blir jeg mye mer direkte og tviler mindre i beslutninger". På spørsmål om hun da er en bedre fotballspiller, svarer hun konsekvent: "ja". Dette samsvarer med Tor som sier man gjør det best mulig når man er i en flyt tilstand der man ikke tenker så mye over det man gjør.

5.5.3 Bedre kvalitet

Den generelle kvaliteten på de fysiske utførelsene forbedret seg også hos spillerne når de erfarte høy selvtillit og lite angst. Da samtalen med Tor omhandlet flyt, god sone og selvtillit

sa han: “Jeg var mye løsere, mye mer ledig i det tekniske. Altså jeg kunne.. Kunne ha en mer uforutsigbar teknisk stil. Det er *enormt* viktig i offensive posisjoner”. Når han var på sitt beste og var avslappet sa han videre: “Jeg var en mye mer uforutsigbar, en åpen intuitiv. Ja, intuitiv tilstand da. Hvor ting bare skjer spontant, mer da” (Tor). Dette forklarer han er svært viktig på de høyeste nivåene for å lykkes. Mina forklarte at når angsten og forventningene var høye ble det “tverrstop” og hun hadde store vanskeligheter med å slå pasninger med riktig adresse. Når hun var uten angst hadde hun betydelig bedre pasningskvalitet. Linda forklarer dette angående kvalitetsforandringer:

Jeg dribler litt mer. Jeg går tøffere i for å vinne ball. Jeg har mye bedre pasningskvalitet. Ting sitter liksom. Kan score mål, kan gi assist på de gode dagene. Jobbe både frem og tilbake. At jeg er med på begge sidene av banen.

Samlet sett så kommer informantene med flere ulike erfaringer rundt hvordan de blir bedre på banen når de har høy selvtillit. Det er flere likheter men også ulike opplevelser på forandringen som skjer, og her har posisjonen på banen mye å si på type forandring. En ting var tydelig - fotballspillerne presterte *bedre* med god selvtillit og lite prestasjonsangst. Tor drar frem at han har bedre mottak og er hurtigere når angsten ikke er til stede. Opplevelsen av at han mistet fart var et særlig interessant og overraskende funn - “Det var som om jeg mista fart og plutselig fikk sånne planke touch, og det var.. Ja, merkelige ting som skjedde i møte med det. (...) Det ble om å gjøre å ikke dumme seg ut. Mina som er spiss blir en bedre avslutter og har mer ro i avslutningsøyeblikkene:

(...) jeg blir mer slurvete i avslutnings momentene, hvis jeg har brent to, så kanskje.. Ja, jeg opplever blant annet at jeg mister fokus, at jeg bare.. At jeg bare dunderer til liksom uten å forsøke å plassere eller noe sånt, så det blir mer at jeg går på kraft. [mumler litt] Ikke alltid, men, det kan skje.

5.5.4 Noe om glede

Basert på sentrale funn, blir det vanskelig å ignorere relevansen av glede, og derfor vil det kort bli belyst her. Grunnet den intense prestasjonsangsten så forklarte eksempelvis en av informantene at hun takket nei til landslagssamling ettersom angsten ble sterkere i den sammenhengen. Hun sier: “Jeg ville veldig gjerne ha innkallelsen, men jeg har aldri hatt lyst

til å dra på landslagssamling. Jeg ville ha bekræftelsen på at jeg var så god, men å være der var et helvete liksom” (Mina). Dette kan minne om Banduras (1977) teori om verbal overtalelse, i den forstand at innkallelsen var en anerkjennelse på hennes ferdigheter, som kan ha gitt henne større tro på seg selv. Når hun ble spurt om hun mistet gleden av det svarte hun tydelig “ja!”, samtidig som hun legger til: “kjenner man gleden så blir det bra (prestasjonen)”, og forklarer at man *absolutt* presterer bedre hvis man opplever glede. Erlend tar også opp glede som sentralt - “Det skal jo være kjekt (...) hvis du har fått prestasjonsangst og du ikke synes det er kjekt mer, så er det jo noe galt som har skjedd”. Resultatene fremhever at prestasjonsangst eliminerer gleden i fotball, og glede er en viktig brikke for å levere gode prestasjoner.

5.5.5 Oppsummert

Alle fotballspillerne kunne relatere til en atferdsforandring på fotballbanen med *lav* selvtillit og prestasjonsangst. Høy selvtillit og lite angst påvirker prestasjonen positivt. Informantene tar større risiko og tør å feile når mentaliteten er god. De er også mer besluttsomme og tviler mindre på valgene de skal foreta seg på banen. Dette gjør at de bruker mindre tid med ballen som igjen høyner prestasjonsnivået. Den generelle kvaliteten på diverse tekniske og fysiske utførelser blir også bedre. En høy forekomst av angst og lav selvtillit kan også føre til at man mister gleden av å spille fotball, hvilket kan ha en negativ påvirkning på prestasjonen (Heathcote, 1996).

5.6 Diskusjon

Denne delen av oppgaven skal sette et kort, men viktig lys på relevansen av glede for å prestere på fotballbanen.

5.6.1 Glede

I ung alder når fotballkarrieren starter, så er lek og glede en viktig brikke for barn i både trening og kamp. Resultater i barnefotballen i Norge er ikke det viktigste, og Norges fotballforbund (2022) har en visjon om glede. NFF sier ingenting om at fotball skal innebære alvor og press. Flere av spillerne fra studien poengterer at fotball er noe de opprinnelig

elsker å gjøre, men at alvor, forventninger og press reduserer gleden. Berger et al. (2006) sier at *glede* ofte er definert som “noe som gir fornøyelse”. Etter min egen og informantenes erfaring fører ikke alvor, press og krav til fornøyelse.

Bandura (1977; 1981; 1986; 1997) forklarer at mestringstro er viktig for ens motivasjon til å utføre en oppgave. Lazarus og Folkman (1984) peker på at hvis oppgaven oppleves for vanskelig i forhold til egne ferdigheter forekommer stress. Med dette som bakgrunn, vil jeg nevne Csikszentmihalyi (1990) sin tilnærming til glede, hvor glede er mer en erfaring og prosess istedenfor en positiv affektiv tilstand. I denne tilnærmingen så må utøverne oppleve *balanse* i forhold til egne ferdigheter og utfordringene de møter (Csikszentmihalyi, 1990). Opplevs utfordringene for høye blir det ubalanse, hvilket kan skape stress og angst (Lazarus og Folkman, 1984). Blir det for enkelt forklarer Csikszentmihalyi (1990) at det kan føre til kjedsomhet - derfor skaper en *balanse* på dette området mer *glede*. Utfordringer må være til stede, men de bør verken være for høye eller for lave. Funn fra min studie viser at når spillerne opplevde at “oppgaven” med å spille for landslag og toppklubber ble for utfordrende, kom frykt og angst, og motivasjonen og gleden forsvant - dette står i likhet med teorien og forskningen til Bandura (1977; 1981; 1986; 1997), Csikszentmihalyi (1990) og Lazarus og Folkman (1984). Det finnes godt dokumentert forskning på at glede er kritisk viktig i idrett (Scanlan & Simons 1992; Scanlan et al. 1989), og at det kun er når spillere erfarer glede i spillet, at de kan oppnå topp prestasjoner (Heathcote, 1996). Funn fra min studie anerkjenner dette, hvilket har blitt belyst tidligere. Paradoksalt nok ser det ut som man kommer nærmere det å vinne hvis man gir slipp på forestillingen om å “vinne”, og simpelthen har det gøy på banen. Basert på dette, mener jeg at klubber og trenere bør vie mer oppmerksomhet til *glede* og ikke la *gleden* bli kvelt av alvorligheten.

5.7 Resultat - Hva påvirker selvtillit og prestasjonsangst

Resultatdelens siste tema omhandler funn relatert til *hvorfor* spillerne opplever frykt og mister troen på seg selv. Oppgaven vil først se på påvirkningen forventninger, press og krav har på spillerne, før betydningen av miljø, kultur og trygghet presenteres. Viktigheten av å få lov til å være seg selv på fotballbanen og å glemme feil, vil bli belyst mot slutten av kapitlet.

5.7.1 Forventninger, press og krav

Samtlige av intervjuobjektene oppga at de kjente på forventninger, press og krav. Dette påvirket dem ikke bare på fotballbanen, men også utenfor banen. Graden av påvirkning varierte, og det kom frem at elitenivåer i fotball forsterker alvoret og øker forventningene til spillerne. Tor forklarer hvordan presset og alvoret på høyere nivåer reduserte hans selvtillit - "Den selvtilliten er en form for kroppslig selvtillit. Den.. Det var den jeg følte på en måte ble borte da". Dette var han tydelig på var parallelt med mer forventninger, press og krav. "Det ble en sånn helt uforholdsmessig situasjon for meg å være 15, 16, 17 år og være i en sånn seriøs situasjon. (...) Det alvoret, det tok livet av all min sånn.. hva skal man si, ja kroppslige selvtillit da".

Alvoret Tor viser til kom særlig til syne i de høyere nivåene i fotball, og dette stjal fotballgleden hans. Mina poengterte også at det var på de høyere nivåene hvor forventningene om å prestere, var så store at hun virkelig begynte å bli negativt påvirket. Det var mye skrivelier om at hun var den neste store spilleren og at hun hadde mye å leve opp til, hvilket førte til at ting låste seg kraftig for henne - "Jeg skulle gjøre noe helt ekstraordinært hele tiden. Det var bare tverrstop. Klarte så vidt å slå en pasning på et års tid liksom, med riktig adresse". Grunnen til at det var vanskelig å slå pasninger er hun usikker på, men hun viser til de høye forventningene og at det opplevdes som voldsomt å komme til en klubb med landslagsspillere i alle posisjoner. Hun nevner også kravene hun stilte til seg selv: "Jeg hadde j*** høye mål.. eller krav på meg selv også. (...) Jeg skulle være best hele tiden". Å forvente å være best hele tiden, når man er ny og kommer til en klubb med mange landslagsspillere, er ikke realistisk. Å sette for høye krav til seg selv påvirket selvtilliten hennes, som igjen påvirket prestasjonen. Litt senere i samtalen utdypes dette, når vi snakker om at hun blir plassert på benken:

Jeg.. blir jo satt på benken, og det var nytt og det var nye spillere, og det var ikke samme flyt, og da mistet jeg helt troen på at jeg var så god som jeg faktisk var da.. (...) når man er fra en liten plass som jeg er, da var man best. Det var på de krets-samlingene, og så var man best, og så kom jeg til det første laget der, og så var man det, og så plutselig så kommer man til et lag der man kanskje er.. ikke det lengre.. Jeg tror jeg bare fikk en skikkelig knekk og fikk det ikke til å stemme, og da hadde jeg ingen verktøy til å begynne noe sted. (Mina)

Minas tidligere erfaringer fra å være best ga positiv selvtillit, men selvtilliten hennes var ikke robust nok til å håndtere motgang. Særlig når hun hadde "gale" forventninger om å alltid være best, som ikke er realistisk når man klatrer i nivåer. Disse "gale" forventningene førte til en redusert selvtillit, hvilket hun påførte seg selv på grunn av mentaliteten hennes. Når man klatrer i nivåer kan dette funnet antyde at man ikke bør forvente å være best, for å unngå negative tankeprosesser. Mina peker her på en opplevelse av at hun ikke var så god. Samtidig bekrefter hun at denne opplevelsen ikke stemte og at hun var bedre enn hun selv trodde, hvilket tyder på at realiteten og opplevelsen kan være veldig forskjellig.

Erlend nevner også forventningene fra trener og fans, men påpeker at det er han selv som setter de største kravene. Linda stiller også store krav til seg selv og er veldig tydelig på at egne krav påvirker henne mest, og legger til: "Men etter jeg kom til toppserien, så legger jeg jo merke til at det er mye større press da. At man må prestere hver kamp, hvis ikke så får man en rett i trynet, holdt jeg på å si. Man blir straffet liksom". Litt videre i denne samtalen spør jeg om hun direkte opplever prestasjonsangst:

Ja, selvfølgelig. Det tror jeg alle gjør i en ung alder og litt eldre får jo det innimellom. Kanskje litt oftere når man er så ung og folk forventer litt mer av deg da (...) Du har mange som snakker om deg og hva de forventer. (...) du vil liksom vise deg fram og at du er god, sånn som alle snakker om. Og så når du går inn på banen, med en sånn attitude da ikke sant, at du må gjøre andre fornøyd, så klarer du ikke å gjøre deg selv fornøyd ut på den banen. (Linda)

En av informantene har en litt annen vinkling angående urealistiske forventninger fra andre. Hvis treneren har en kampplan og gir spilleren en oppgave som ikke matcher egne ferdigheter kan det ha en negativ påvirkning på selvtilliten:

Hvis treneren forventer at du skal springe da, i bakrom for eksempel. Så blir du løpt opp i bakrom gang på gang da. (...) Da blir du jo satt i en posisjon eller i en situasjon som du ikke mestrer, og det kommer jo garantert til å gå utover selvtilliten din. (Sindre)

På denne måten kan urealistiske forventninger fra treneren gi negative utslag på selvtillit og prestasjon. Videre i samtalen legger han vekt på viktigheten av å oppsøke situasjoner hvor man er god, og at flere erfaringer med å mestre bidrar til positiv utvikling av selvtilliten, noe teorien til Bandura (1977) bekrefter. Funnene i studien støtter også oppunder Erlends

poeng, hva gjelder å legge vekk andres forventninger og tanker, noe som har hjulpet Erlend i å opprettholde god selvtillit og holde borte prestasjonsangst og stress:

Jeg har egentlig lagt litt vekk hva andre sin mening er, på en måte. (...) At det dere sier ikke skal ha noen betydning for meg, på en måte. Så det.. Det er vell kanskje de ordene jeg har brukt mest liksom for å ha den "f*** you" holdningen at.. Dette her er mitt liv og min karriere, så jeg driter egentlig fint i hva dere sier om meg, på en måte. (Erlend)

5.7.2 Miljø, kultur og trygghet

Miljø, kultur og trygghet var et annet viktig funn som både kunne være med å heve selvtillit og redusere angst, samtidig som det kunne bidra til det motsatte. Det å kunne slappe av uten frykt i trygge omgivelser gjorde at spillerne kunne være seg selv og gjøre det de likte mest - å spille bekymringsfri fotball. Dette førte til en bedre selvtillit og at de presterte på et betydelig høyere nivå.

Tor forklarer det slik: "Det er utrolig det der. Det handler jo mye om trygghet da, på det stedet der, med kulturen i klubben, og om det er et sted hvor en trives". Han trappet etterhvert ned og spilte i 2. divisjon for å redusere angsten og slippe alvoret - "Nettopp for å slippe å ha det så alvorlig eller ja, jeg var ferdig med det kjøret der". I denne klubben var det mange positive opplevelser:

Ja, det var veldig fine år der i *** (et lag i 2. divisjon) egentlig. Det handlet mye om at gjengen og kulturen der var veldig avslappet og trygg. Ja, det var lekbasert. Det var flere som hadde spilt høyere nivå før og.. Det var en fin.. Trygge omgivelser da. Det har mye å si for meg. Hadde mye å si for meg da. Da var det veldig mye bedre, og jeg var jo omtrent på mitt beste da. (Tor)

Et poeng å bemerke seg er at Tor var omtrent på sitt beste. Dette understreker relevansen av trygghet, kultur og lek. Ved en anledning valgte også Tor en Tippeligaklubb istedenfor en Italiensk toppklubb i Serie-A, nettopp på grunn av at det opplevdes tryggere. Sindre er enig i at trygghet er viktig for å prestere, og legger til trenerens betydning:

En trener kan være med på å gi trygghet da. Det er det vel ingen tvil om.. Spesielt en trener jeg hadde i Sverige som var veldig flink på å bare.. Ja.. [mumler litt] Jeg følte ihvertfall sånn, at det var veldig sånn trygt. At om du gjorde feil så var han ikke på deg med en gang.

Også Erlend oppgir at treneren har stor påvirkningskraft på selvtilliten. Han erfarte å bli kjeftet på av treneren foran de andre spillerne, noe han mislikte veldig. "Der føler jeg at han treneren ofte gjorde meg til en slags syndebukk da på en måte. Og det, det gikk veldig utover min selvtillit." Han legger til at hvis han får kjeft blir han usikker og trekker seg sammen, hvilket fører til dårligere prestasjoner. På lik linje som treneren kan være med på å redusere selvtilliten og få frem angst hos spillerne, kan hen bidra til å fremme selvtillit og gode prestasjoner. Eksempelvis - en av informantene forteller om en kampsituasjon, hvor hun slet med mentaliteten, men fikk hjelp av treneren: "Når han stoler på at jeg kan gjøre noe med dette her, da får jeg f*** bare gjøre det" (Mina). Hun ble spurt om det var på grunn av trenerens tro på henne, at hun fikk mer tro på seg selv, på hvilket hun svarte høyt og ivrig: "Ja, ja!". Deretter blir hun spurt om dette gav henne noe:

Ja, det gjorde det, at han sa i pausen bare "kan du ta tak i dette her?". Kan du.. Og da fikk jeg i hvert fall en sånn boost da, sånn "fy f***, han ber, nå" liksom. Det opplevde jeg virkelig. (...) da opplevde jeg det mer som en.. At han har tro på at jeg kunne gjøre noe med det. (Mina)

5.7.3 Være seg selv

Å kunne være tro mot seg selv som spiller og å være seg selv på fotballbanen var også en viktig brikke blant fotballspillerne. Hvis man fikk oppgaver som var distansert fra egne ferdigheter, eller ble plassert i uvante posisjoner/situasjoner på fotballbanen, kunne dette ha en negativ effekt på selvtilliten. Autensitet opplevdes som relevant for informantene. Når de slappet av og fikk være seg selv var det med på å øke selvtilliten, som samtidig reduserte frykten for å være/gjøre noe ukjent. Erlend poengterer dette veldig tydelig:

Jeg føler at hvis folk får lov til å være seg selv og får lov til å tro på det de kan, så blir alt så mye bedre. (...) Men for at folk skal fungere i et kollektiv, så er man nødt til å ha positivitet, og hvis det blir negativitet så trekker folk seg fort vekk. (...) For å vinne kamper, så må man ha 11 mann som har tro på seg selv, på en måte.

Litt senere utdyper han: “Jeg har liksom spilt fotball, som ikke har vært meg selv det siste året, men nå begynner jeg å føle at nå kommer jeg tilbake til, til meg selv igjen og.. og gleder meg veldig til å spille fotball”. Han var en av informantene som var mest tydelig på dette området. Når han ikke kan fokusere på egne styrker, men må gjøre oppgaver på banen som ikke er autentisk fører dette til angst:

“Det fikk jo meg litt sånn.. sånn at jeg fikk litt prestasjonsangst, ut av det med at jeg ikke ville gjøre noe dumt, holdt jeg på å si. At jeg.. Kanskje selvtilliten min gikk ned fordi jeg prøvde på de tingene og så fikk jeg det ikke helt til, og så fikk jeg huden full av kjeft.” (Erlend)

Han drar også frem noe som er verdt å bemerke seg, hvilket peker på viktigheten av autensitet: “Jeg tror jeg hadde vært et annet sted hvis jeg hadde fått lov til å være mer meg selv, enn det jeg har fått vært de siste to årene” (Erlend). Med “et annet sted” prater han om karrieren og at han kunne spilt på høyere nivåer enn det han for øyeblikket gjør. Tor pekte på like erfaringer og at prestasjonsangst kan komme når man ikke får være seg selv. I denne sammenhengen poengterer han også hvor viktig det er med gleden og leken i fotball, noe som ble borte i de seriøse arenaene: “Det var en seierstropp. (...) Vi klarte å vinne Tippeligaen. Så sånn sett var det jo en veldig blodseriøs gjeng. Så det var ikke så mye rom for å være ungdom i den gjengen der”. Her var han forholdsvis ung og la vekt på det å “bare” kunne være ungdom og seg selv som sentralt. Han presiserte (som tidligere nevnt) at alvor og det å leke med fotball som viktig for å unngå frykt, opprettholde glede og prestere på et høyere nivå.

Jeg vil presisere at å nå høyere nivåer i fotball, ikke automatisk fører til lavere selvtillit og angst. Spillere som er mer disponible for en negativ påvirkning på selvtillit og prestasjonsangst må antageligvis jobbe enda mer med å opprettholde en god mentalitet hvis de oppnår høyere nivåer.

5.7.4 Glemme feil

Et annet funn belyser at man må klare å legge fra seg feil man gjør på fotballbanen for å opprettholde troen på seg selv. Nederlag som feilpasninger eller dårlige avslutninger kan ha negativ påvirkning på selvtilliten underveis i kampen. Man må glemme nederlag, refokusere

og tenke på neste situasjon. Har man derimot positive mestringsopplevelser, så bør det få oppmerksomhet kommer det frem i studien. Sindre fortalte noe interessant angående dette:

Flere av de jeg har spilt med som har nådd langt da, de har.. På en eller annen rar måte så har de.. Når de har gjort feil, så har de ikke sett selv at de har gjort feil, og på den måten så har de klart å holde oppe selvtilliten. Jeg tror det kan faktisk være positivt da.. å ikke se seg selv helt. [ler] Ha litt dårlig selvinnsikt, rett og slett. Det tror jeg kan være lurt, i, ja.. (...) enten at de ikke ser seg selv helt rett eller at de bare driter litt i det. Det kan faktisk være positivt.. [mumler] Med selvtillit så har du vell ikke.. Kan jeg tenke meg at prestasjonsangsten også forsvinner.

Å ikke ha selvinnsikt i forhold til feil på banen var et funn som var overraskende, men som gir mening relatert til hvordan det kan opprettholde selvtillit. Sindre forteller om en keeper som nådde langt til tross for en manglende evne til å se seg selv utenfra: "Han kunne kaste ballen i mål, og likevel så sto han og kjefta på forsvarerne rundt seg, og han endte opp med å nå veldig veldig langt. [ler litt]". Fotball består av to lag som veksler på å ha ball flere hundre ganger i løpet av en fotballkamp. Man får tak i ballen fordi en spiller på motstanderlaget gjør en "feil" eller gir den fra seg på et eller annet vis. Fotball består av ballmist. Derfor bør ikke enkle feil prege enkeltspillere, da det er en del av spillet. Man må legge det fra seg og gå videre. Hos Mina kunne en feil bli gitt alt for stor oppmerksomhet og resultere i at både selvtilliten og prestasjonen falt betraktelig: "Begynte jeg treningen med en feilpasning så var hele økten i dass". Dette er et eksempel som viser hvor lett det er å la seg påvirke og hvor viktig det er å glemme feilen/missen og gå videre slik at troen på seg selv blir opprettholdt.

"Om jeg kommer inn i en kamp, og det begynte med at jeg gjorde en dribbling, og den gikk bra og jeg leverte en god pasning etterpå. Da kunne den kampen gå bra også" (Mina). Således som en feil kan påvirke, kan også gode utførelser og mestringserfaringer øke selvtilliten, hvilket Bandura (1977) også peker på i teorien om mestringsforventning. Det kommer frem i intervjuet at alder har noe å si og at når hun var yngre kunne mange ting vippe henne av pinnen. Nå tenker Mina mer logisk og klarer å håndtere feil bedre. Erlend ble også mer plaget av feil før, og belyser hvor viktig det er å glemme feilen og gå videre:

La oss si da, at hvis jeg gjør en feil nå, så er jeg liksom “ja, greit prøv igjen”. Men før var det bare “f*** du er dårlig”. Og det gjør noe med hodet ditt på en eller annen måte. At hvis du ikke får det til mange nok ganger, så, så tenker du at “fy f***, jeg er dårlig”.

En slik negativ samtale med seg selv påvirker selvtilliten og troen på en uheldig måte. Dette er Linda enig i og hun forklarer at det går greit å feile, så lenge det ikke skjer mange ganger. Hun kan klare å omstille etter en feil eller to, men hvis det blir repetitive feil, blir påvirkningen betydelig og det går innpå henne. “Hvis det skjer ofte, så er det sånn at jeg begynner å si stygge ting til meg selv da, ikke sant. At jeg ikke er god nok, og “f*** den her”, “jeg skulle gjort sånn”, og sånne ting” (Linda).

5.7.5 Oppsummert

Resultatene fra studien viser at flere faktorer påvirker selvtillit og angst, hvor forventninger, press og krav kom frem som noen av de tydeligste påvirkningene. Høyere nivåer skaper mer ytre press og forventninger, men flere informanter belyser likevel at deres egne forventninger til seg selv, er større enn de ytre forventninger. Miljø, kultur og trygghet var et annet funn som kunne påvirke selvtillit og angst. Videre belyses det hvor viktig det er å kunne være seg selv på banen og å ha sunne tankeprosesser underveis i trening og på kamp. Man må glemme feil, prøve igjen og fokusere på mestringserfaringer man opparbeider seg på banen.

5.8 Diskusjon

Det finnes flere metoder og fremgangsmåter på hvordan man kan jobbe med selvtillit og prestasjonsangst hos idrettsutøvere, og dette kapitlet skal belyse noen av de metodene. Viktigheten av å utvikle selvtillit vil bli diskutert, før det sees nærmere på håndteringen av angst og angstsymptomer. Dette kapitlet tar også frem de faktorene som oppleves mest gunstig basert på funn fra studien - da spesielt alvor, glede og relasjoner.

5.8.1 Utvikling av selvtillit - den dominante faktor

Som nevnt i et tidligere kapittel, så presiseres viktigheten av å fokusere på suksessene man har hatt, og ikke la små nederlag bli vektlagt. Bandura (1977) sin teori om mestringsstro er nært beslektet med selvtillit og det er derfor interessant å se på hva tidligere forskning sier om dette. Metaanalysen til Woodman og Hardy (2003, s. 452) skriver at: "The results also revealed that *self-confidence* was significantly more strongly related to sport performance than was cognitive anxiety". Metaanalysen til Craft et al. (2003) og forskningen til Cox et al. (2010) viser også til dette og at *selvtillit* er den sterkeste og mest konsistente faktoren for påvirkningen av idrettsprestasjoner. Hvis målet er å forbedre idrettsprestasjoner er det derfor nærliggende å tro at man først og fremst må fokusere på å bygge en robust selvtillit, før man går i gang med å redusere angst. Når dette er sagt kan det tenkes at idrettsutøvere med sterk angst stiller seg noe uforstående til dette. Denne oppgaven viser nemlig til at angst kan være svært altoppslukende og prege livet både på og utenfor fotballbanen i stor grad:

Det var det verste fordi det gikk ut over søvn, det gikk utover matlyst, det gikk utover ønsket om å være sosial, jeg var mindre sosial, og det var bare sånn altoppslukende. Ja, så det ødela all gleden. (...) jeg var veldig preget av frykt for, og mye bekymring da før kamp. (...) Det gikk veldig ut over trivsel og hverdag, og ønske om å.. Ville ikke delta på ting (...) (Tor)

En slik negativ påvirkning bør ikke en fotballkarriere ha, spesielt ikke når informantene egentlig elsker fotball. Det er tydelig at noe må gjøres. Forskningen til Hanton og Mellalieu (2014) viser at en forbedret *selvtillit* er det som betyr mest for hvordan man håndterer stress og angst. Ved å utvikle robust selvtillit, kan angst opplevelser reduseres. Forbedret selvkontroll kan også være en faktor som reduserer frykt. Selvkontroll kan øke utøveres opplevde kompetanse som hjelper dem med å overkomme utfordringer, hvilket gjør dem mer komfortable med å være ukomfortable, forklarer Toering og Jordet (2015). Å bli komfortabel med å jobbe med noe ukomfortabelt, som for eksempel angst, vil sannsynligvis være en fordel. Det finnes god forskning og godt dokumenterte metoder for å forbedre og opprettholde robust selvtillit i idrettsrelaterte situasjoner (Beaumont, 2015; Hanton & Mellalieu, 2014), og videre skal oppgaven ta for seg noen av dem.

5.8.2 Håndtering av angstsymptomer

Oppgaven har tidligere vært innom stressteorien til Lazarus (1991) og hvordan teorien samsvarer med funn fra studien. Masteroppgaven viser hvordan stress og angst oppstår når fotballspillere tviler på at de har “det som skal til” for å håndtere de kravene og forventningene som kommer ved spill på toppnivå. Hanton og Mellalieu (2014) baserer seg på det teoretiske bakteppet til Lazarus (1991) og går inn på en følelsesfokusert fremgangsmåte for å håndtere stress og angst, slik at man kan prestere på et høyt nivå. Følelsesfokusert håndtering er at man forsøker å kontrollere følelser omkring angst og stress i prestasjonssituasjoner. Her skiller det mellom to hovedområder: Enten forsøker man å redusere symptomene, eller å restrukturere tolkningen av symptomene fra noe negativt til noe positivt. Med reduksjon er målet å minske symptomene som oppstår, slik at følelsene ikke tar overhånd, eller å nedtone alvorlighetsgraden av kravet man møter (Hanton & Mellalieu, 2014). Funn fra min studie peker på at fotballspillere bør huske at fotball ikke bør bety alt, og at en nedtoning av viktigheten er gunstig for å opprettholde selvtilliten.

Hanton og Mellalieu (2014) forklarer at en *reduksjon* av symptomer oftest handler om avslapningsteknikker, hvor psykiske og fysiske symptomer håndteres noe ulikt. Denne metoden kan argumenteres som gunstig for flere av informantene, hvor deres psykiske og fysiske symptomer fremsto svært overveldende. Den andre metoden går ut på å *restrukturere* tolkningen av symptomene. Når man forsøker å restrukturere tolkningen er målet å vri angsten fra noe negativt til noe positivt. Dette kan gjøres ved mentale bilder og gjennom dyp konsentrasjon (Hanton & Mellalieu, 2014). En slik fremgangsmåte kan være fordelaktig, spesielt foran viktige fotballkamper hvor forventningene og presset er høyt. De anbefaler også prosessmål og fokus på innsats istedenfor utfall (av konkurransen) for at utøverne skal føle at de har mer kontroll over situasjonen (Hanton & Mellalieu, 2014).

5.8.3 Alvor og glede

Resultatene fra forskningen har vist at alvor og press reduserer gleden og frembringer prestasjonsangst. Flere av informantene indikerte at for å prestere, så er det viktig å ha det gøy med fotball. En av de intervjuede brukte ordet *lek* og hvor viktig det er for å opprettholde glede og redusere frykt. Når situasjoner opplevdes for alvorlig følte det farlig

å gjøre feil, noe som tok livet av lek og glede. Tor kom med et interessant poeng - "det er ingenting som heter å leke feil". Det er ikke tvil om at det er mye som står på spill på elitenivåer i fotball, deriblant penger. Å argumentere for lek på disse nivåene vil sannsynligvis være utfordrende, men bør nok likevel bli tatt seriøst, da lek kan føre til glede, som igjen kan skape bedre prestasjoner (Heathcote, 1996). Således kan det å ta hensyn til utøvernes glede være en vinn-vinn situasjon for både klubb og spiller.

5.8.4 Relasjoner

Funnene fra studien peker på at relasjonelle forhold i klubben også spiller en sentral rolle i henhold til selvtillit og angst. Sosial støtte fra både treneren og lagkameratene kan være med å skape trygghet, hvilket kan redusere angst og underbygge troen på seg selv. En av informantene viste til hvordan lagkamerater kan påvirke ens selvtillit positivt og minimere angst med oppmuntringer, både på og utenfor banen. Det ble tatt frem et eksempel hvor oppmuntringer underveis i kampsituasjoner kan dra en ut av ens egne negative mentale sone. Bandura (1977) forklarer dette som *verbal overtalelse* hvilket omhandler hvordan støtte og oppmuntring fra andre vil øke troen på egen mestring. Andre personer kan lede noen til å få en økt tro på suksess i møte med en utfordring eller oppgave, ifølge Bandura (1977). Treneren viste seg å kunne ha både negativ og positiv påvirkning på spillernes mestringstro. Å være på "bølgelengde" med treneren var viktig for den generelle tryggheten og trivselen i klubben. En av fotballspillerne fortalte om en kamp der hun var langt nede, etter en dårlig første omgang. I pausen kom treneren til henne og sa at han hadde skikkelig tro på henne og at hun kan snu dette hvis hun ville. Denne seansen husket informanten godt og hun forklarte hvor betydningsfullt dette var og hvordan det hjalp henne videre. Banduras (1977) teori om verbal overtalelse viser seg å samsvare med denne studien, og kan bidra positivt til spillernes mestringsforventning. Det er også verdt det for klubber å arbeide med gode relasjoner for å skape trygghet, selvtillit og redusere angst hos spillerne.

6.0 Konklusjon og videre forskning

Hensikten med denne studien har vært å undersøke og belyse hvordan selvtillit og prestasjonsangst påvirker prestasjonen til fotballspillere. Studien har søkt etter svar på problemstillingen hos utøvere på profesjonelle nivåer, hvor forventninger og press preger hverdagen. Basert på masterprosjektet er det grunnlag for å si at selvtillit og angst påvirker prestasjonen - både i negativ og positiv forstand. Alle informantene var enige i at temaet var svært betydningsfullt for prestasjonen deres. Samtidig var noen av spillerne mer preget av det enn andre. Negative påvirkninger av selvtillit og angst kunne føre til at spillerne takket nei til toppklubber og landslag, og videre at de avsluttet karrieren. På en annen side så kunne *høy* selvtillit og *lite* angst ha tatt dem flere steg videre i karrieren enn der de var, hvilket understreker at betydningen er reell.

Hvordan spillerne ble påvirket av *lav* selvtillit og angst hadde mange fellestrekk, men også noen ulikheter. Et av funnene belyser at spillerne ikke vil ha ball og i større grad unngår å oppsøke ball i kampsituasjoner. Hadde spillerne derimot ballen, var valgene preget av trygge løsninger og mindre risiko, for å forsikre seg om at de ikke gjorde en feil. Tvil og usikkerhet kunne oppstå, hvilket resulterte i at de tenkte og brukte for lang tid med ballen. Noen informanter forklarte også at de ga fra seg ballen så fort de kunne slik at ansvaret ikke var på dem. Fysiske kroppslige forandringer, eksempelvis - tap av fart, kramper og at kroppen stivner, var noen av erfaringene utøverne påpekte. Oppsummert fører *lav* selvtillit og prestasjonsangst til en negativ påvirkning på fotballspillernes prestasjon på fotballbanen.

Hvordan spillerne ble påvirket av *høy* selvtillit og *lite* angst viste seg ofte å ha en motsatt effekt på spillerne. De var to veldig ulike fotballspillere med *høy* selvtillit og *lite* angst, sammenlignet med det motsatte. Det viser seg at de tør å være seg selv, tar mer risiko og tør å gjøre feil. De er mer besluttsomme, tviler mindre og tar raskere avgjørelser på banen. Funnene viser også at kvaliteten på ulike utførelser også blir bedre, hvor eksempelvis mottak, pasninger og avslutninger sitter bedre. Har man *lite* frykt og stor tro på seg selv blir gleden av å spille fotball større, hvilket ble understreket av informantene som viktig, for å prestere på et høyt nivå. Dette er aspekter som er svært viktig i fotball og som hver for seg, fører til bedre prestasjoner. Oppsummert fører *høy* selvtillit og *lite* prestasjonsangst til en positiv påvirkning på fotballspillernes prestasjon på fotballbanen.

Et element som hadde stor påvirkning på selvtillit og prestasjonsangst var forventninger, press og krav. Dette forekommer særlig på elite nivåer i fotball, hvor alvoret stiger, med mindre fokus på lek og glede. Relasjoner og miljøet i klubben, samt opplevelsen av trygghet var også viktige elementer for å ha tro på seg selv og minimere frykt. Funnene viser samtidig at tankeprosesser underveis i kampen, som å glemme feil og fokusere på mestringserfaringer, var viktig for å opprettholde selvtilliten. Å kunne være seg selv på fotballbanen var også verdifullt.

Begrensninger

Studien inneholder kun fem informanter og er som følge av dette noe begrenset. Det optimale ville vært å få med seg to eller tre informanter til, slik at man kunne fått et enda mer nyansert bilde av resultatene. Det viste seg at fotballspillere fra profesjonelle klubber var utfordrende å innhente, samtidig som det generelt var vanskelig å rekruttere deltakere, da det var en pågående pandemi som preget samfunnet. På bakgrunn av pandemien, samt geografisk distanse, ble tre av intervjuene gjennomført via Zoom. Dette kan ha ført til at viktig informasjon via kroppsspråk kan ha blitt oversett. Ved noen anledninger var opptakene fra videointervjuene også vanskelige å forstå, som igjen kan ha ført til at relevant datamateriale har uteblitt.

Overraskelser og anbefalinger

Resultatene fra studien hadde noen funn som var særlig overraskende, spesielt hvor altopplukende angsten var, for noen av informantene. At prestasjonsangst kunne stjele gleden og få spillere til å takke nei til landslag og store internasjonale klubber er for meg trist og uheldig, men samtidig oppsiktsvekkende og interessant. Det var uventet hvordan dårlig selvtillit og angst påvirket tekniske utførelser, og samtidig skapte fysiske symptomer som hindret normale bevegelser på banen. Resultatene bekrefter at temaet er høyst relevant i fotball, men antageligvis også i andre lagidretter. Av den grunn bør funn fra studien oppmuntre til videre forskning, og samtidig bør selvtillit og angst bli tatt på alvor hos fotballklubber, uavhengig av nivå. Da selvtillit og fravær av angst øker fotballspilleres prestasjon, er det hensiktsmessig for trenere å jobbe aktivt med dette for å skape glede, trygghet og dyktigere fotballspillere. På lik linje kan økt tro på seg selv og håndtering av frykt

være overførbart til å bedre håndtere forventninger, press og krav som dagens samfunn stiller.

Videre forskning

Funn fra denne studien vil kunne ha implikasjoner for forskningsfeltet ettersom den omhandler et tema som ikke har vært mye utforsket. Ettersom både mennesker og fotballkulturer kan være ulike, kunne det vært fordelaktig å forske på om resultatene fra denne studien også er gjeldende for profesjonelle fotballspillere fra andre nasjoner. Hvorvidt det er overførbart til lavere divisjoner i Norge er også et grunnlag for videre forskning, da forventinger, press og krav kan avta på lavere nivåer. Denne masteroppgaven belyser forandringer spesifikt på fotballbanen, men det var tydelige indikasjoner på at spillere også ble preget av temaet *utenfor* banen, hvilket ville vært spennende å gå dypere inn i. Funnene peker på at det kan være mangelfullt fokus på å utvikle og håndtere spilleres mentale ferdigheter i profesjonelle klubber, hvilket også kunne vært en spennende undersøkelse. Min studie innehar både menn og kvinner i ulike aldre, derfor kunne det vært interessant med ren kjønnsbasert forskning på temaet i bestemte aldersgrupper. En sammenstilling av slike funn kunne gitt svar på eventuelle ulikheter/likheter mellom alder og kjønn, og gitt nyttig kunnskap omkring selvtillit og angst. Samtidig kunne det belyst hvordan man best arbeider med temaet i henhold til kjønn og ulike aldersgrupper i profesjonelle fotballklubber. Det hadde på lik linje vært spennende å etterforske temaet i andre lagidretter og analysere forskjeller - eksempelvis basketball, ishockey og håndball.

7.0 Litteraturliste

Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B, Kosni, N. A. & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art 27, 170-176. [DOI:10.7752/jpes.2016.01027](https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01027)

Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget.

Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M. & Ronglan L. T. (2008). Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. (18), 810-821 [DOI:10.1111/j.1600-0838.2007.00707.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00707.x)

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bandura, A. (1981). Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy. I J. H. Flavell & L. Ross (Red.), *Social cognitive development: Frontiers and possible futures* (s. 200-239). Cambridge University Press

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1990). Reflections on Nonability Determinants of Competence. I R. J. Sternberg & J. Kolligian (Red.), *Competence Considered* (s. 315-362). Yale University Press. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1990Reflections.pdf>

Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. I A. Bandura (Red.), *Self efficacy in Changing Societies* (s. 1-45). Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 301-318. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.996302>
- Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. (2006). *Foundations of exercise psychology* (2. utg.). Fitness Information Technology Inc.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. I B. Smith & A.C. Sparkes (Red.) *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s. 191-205). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315762012.ch15>
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4. utg.). Oxford University Press.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5. utg.). Oxford University Press.
- Burke, S. (2017). Rethinking 'validity' and 'trustworthiness' in qualitative inquiry: How might we judge the quality of qualitative research in sport and exercise sciences? I B. Smith & A. C. Sparkes (Red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s. 330–340). Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Rowe. https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- Cox, R., Shannon, J., McGuire, R., & McBride, A. (2010). Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of Sport*

Behavior, 33(2), 129-145.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. & Feltz, D. L. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta- Analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, (25), 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskrivning for studenter* (4. utg.). Gyldendal Akademisk.

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora* (5. utg.).

<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

Eysenck, M.W. & Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance: the processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409–434.

<https://doi.org/10.1080/02699939208409696>

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P.J. (2008). *Self-Efficacy in sport*. Human Kinetics, Inc.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. [https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-](https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.48.1.150)

[3514.48.1.150](https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.48.1.150)

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. [https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-](https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.50.3.571)

[3514.50.3.571](https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.50.3.571)

Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskaplige Metoder*. (2. utg.) Fagbokforlaget.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371-394. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.371>

Hanton, S. & Mellalieu, S. D. (2014). Coping with stress and anxiety. I A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Red.), *Routledge companion to sport & exercise psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts* (s. 430-445). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315880198>

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. I J. G. Jones & L. Hardy (Red.), *Stress and performance in sport* (s. 81–106). John Wiley & Sons.

Hardy, L. (1996b). A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9(1), 69–86.
<https://doi.org/10.1080/10615809608249393>

Hardy, L., Jones, J. G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

Heathcote, F. (1996). *Peak performance*. Wolfhound Press.

Hellevik, O. (1999). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap* (6. utg.). Universitetsforlaget

Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap* (7. utg.). Universitetsforlaget

Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg.). Engers boktrykkeri AS

Honnicke, T. & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, (17), 63-84.

<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>

Jones, G., Hanton, S. & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657-663.

[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90138-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90138-4)

Jones, J. G., Swain, A. B. J. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (13), 1-15.

Jones, G. & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9(2), 201-211.

<https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2 utg.).

Cappelen Damm AS

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. I R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Red.) *Competitive Anxiety in Sport* (s. 117–190). Human Kinetics.

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. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>

Norges Fotballforbund. (2022). *NFFs visjon og verdier*. <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/nffs-visjon-og-verdier/>

Norges Helseinformatikk. (2022). *Angst*. <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/angsttilstander/angsttilstander/>

Norges Idrettsforbund. (2022). *Langtidsplan for norsk idrett*. <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/langtidsplan-for-norsk-idrett/>

Pensgaard, A. M. & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17(3), 253-267. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253>

Ringdal, K. (2018). *Enhet og Mangfold: Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode* (4 utg.). Vigmostad & Bjørke AS

Rozsnyai, R. A., Grosu V. T. & Rusu A. C. (2020). The Importance of Depression, Anxiety and Stress on Sports Performance at Football Junior (14-16 Years). *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, 21(2), 63-81. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.2.04>.

Russell, W. D., Robb, M. & Cox, R. H. (1998). Sex, sport, situation, and competitive state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 86(3), 816-818. <https://doi.org/10.2466/pms.1998.86.3.816>

Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performance. A review of stressors and protective factors. *Journal of sport sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. I G. C. Roberts (Red.), *Motivation in sport and exercise* (s. 199-215). Human Kinetics.

Scanlan, T. K., Stein, G. L. & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former figure skaters, 11: Sources of Enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (11), 65-83.
http://ictd.psych.ucla.edu/ictd/Reprints_files/Skating%20II%20Sources%20of%20Enjoyment.pdf

Smith, N.C., Bellamy, M., Collins, D.J. & Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of Sports Sciences*, 19(5), 321-332.
<https://doi.org/10.1080/02640410152006090>

Solly, E. (2020, 15. juli). Historiske Glimt har tatt «gigantsteg» med mental trening. Verdens Gang AS. <https://www.vg.no/sport/fotball/i/9v5j15/historiske-glimt-har-tatt-gigantsteg-med-mental-trening>

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. I C. D. Spielberger (Red.), *Anxiety and Behavior* (s. 3-20). Academic Press Inc

Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder*. (5. utg.). Fagbokforlaget.

Toering, T. & Jordet, G. (2015). Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal of applied sport psychology*, 27(3), 335-350. Routledge.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1010047>

USA Track & Field. (u.å.) *Jackie Joyner Kersee*. Hentet 27. april 2022 fra

<https://www.usatf.org/athlete-bios/jackie-joyner-kersee>

Williams, J. M. & Krane, V. (2001). Psychological Characteristics of Peak Performance. I J. M. Williams (Red.), *Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4. Utg., s. 162-178). Mayfield.

Woodman, T. & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207–238. <https://doi.org/10.1080/104132001753149892>

Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P. & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, (16), 1057-1072.

<http://dx.doi.org/10.17179/excli2017-480>

Vedlegg 1

Intervjuguide

1. Har du hatt lav eller høy selvtillit og prestasjonsangst i din fotballkarriere?
2. Hvordan har din lave/høye selvtillit utviklet seg? Altså, hvorfor er den slik den er?
3. Hvilke erfaringer har du med å mestre? Både på og utenfor banen.
4. a) Hva har den høye selvtilliten og fraværet av angst hatt å si for din prestasjon?
4. b) Hva har den lave selvtilliten og tilstedeværelsen av angst hatt å si for din prestasjon?
5. Hvordan og på hvilken måte har den påvirket deg på fotballbanen?
6. Hvordan har den påvirket deg utenfor fotballbanen (før og etter kamp)?
7. Hva gjør du hvis du ikke er i riktig sone før eller under kamp?
8. Hva gjør du hvis du gjør en "feil" på banen?
9. Hvilke "ritualer/metoder" har du i forkant av en fotballkamp for å styrke selvtillit og redusere angst?
10. Hva fokuserer du på før og etter kamp?
11. Sammenligner du deg med andre? Hvem da? Hvorfor han/hun?
12. a) Hvilke forventninger har du av deg selv på banen? Vil du si det er høye/lave forventninger?
12. b) Hva tror du andre forventer av deg?
13. Hva er målet ditt foran en fotballkamp?
14. Hvor stor betydning har selvtillit og angst for en fotballspiller? Hvorfor det?
15. a) Hvor hadde du vært som fotballspiller hvis du hadde hatt lav selvtillit og angst?
15. b) Hvor hadde du vært som fotballspiller hvis du hadde hatt høy selvtillit og ingen

angst?

16. a) Hva slags type fotballspiller er du eller hadde du vært, med høy selvtillit og uten angst?

16. b) Hva slags type fotballspiller er du eller hadde du vært, med lav selvtillit og angst?

17. Har det vært fokus på å utvikle selvtillit og eliminere angst i klubbene du har vært en del av?

18. Hvilket råd ville du gitt til unge fotballspillere i forhold til selvtillit basert på dine erfaringer?

19. Hvilket råd ville du gitt til unge fotballspillere i forhold til angst basert på dine erfaringer?

20. Noe du vil legge til i henhold til temaet som ikke har blitt tatt opp?

Vedlegg 2

Tematisk strukturering

Tabellen under viser hvordan alle temaene som ble generert fra analysearbeidet ble sammenstilt til fire overordnede temaer. Eksemplene på de tidligere temaene ble sammenstilt til det overordnede temaet i kolonnen over.

Overordnet tema	Overordnet tema	Overordnet tema	Overordnet tema
Betydningen av selvtillit og prestasjonsangst i fotball	Konsekvensen av <i>lav</i> selvtillit og prestasjonsangst	Konsekvensen av <i>høy</i> selvtillit og lite prestasjonsangst	Hva påvirker selvtillit og prestasjonsangst
Eksempler på tidligere temaer	Eksempler på tidligere temaer	Eksempler på tidligere temaer	Eksempler på tidligere temaer
Legge opp	Tvil	Glede	Krav og press
Bedre prestasjon	Vil ikke ha ball	Forbedring av kvalitet	Påvirkning fra trener
Kommet lenger i karrieren	Trygge løsninger	Mer risiko	Forventninger
Trappe ned	Lite risiko	Tør å feile	Mestringserfaring
Miste glede	Usikkerhet	Være seg selv	Mål
Hvor vært med dårlig selvtillit	Lang tid med ball	Besluttsomhet	Hvis feil på banen
	Kroppslige forandringer		Krav til seg selv
	Tverrstopp		Overse gode prestasjoner
			Selvsnakk
			Høyere nivå

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

”selvtillit og prestasjonsangst i fotball”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge hvordan fotballspillere opplever påvirkningen av lav selvtillit og prestasjonsangst på deres prestasjon. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg er en siste års mastergradsstudent ved Høgskolen i Innlandet, og arbeider med et forskningsprosjekt. Prosjektet omhandler selvtillit og prestasjonsangst i fotball. Formålet er å kartlegge hvordan fotballspillere opplever påvirkningen av lav selvtillit og prestasjonsangst, og hva det har å si for deres prestasjon. Kunnskapen studiet skal bidra med er å sette et større lys på betydningen av det idrettspsykologiske aspektet i fotball. Funnene kan forhåpentligvis bidra til en større forståelse rundt temaet for både fotballspillere og trenere (og andre idrettsutøvere), og føre til et større fokus på å utvikle robust selvtillit og eliminere prestasjonsangst blant spillere. Det er nærliggende å tro at dette vil være svært positivt for deres videre utvikling. Undersøkelsen er en del av et mastergradsprosjekt og er godkjent av Høgskolen i Innlandet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Deltakerne som skal være med på prosjektet er elite fotballspillere, eller tidligere elite fotballspillere. Det vil være omtrent 8-10 deltakere i prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta på prosjektet innebærer det at du vil delta i et intervju som kan ta ca 45 minutter. Informasjonen som innhentes vil kun omhandle selvtillit og angst i forhold til deg som fotballspiller, og ikke noe annet. Det er ingen riktige eller gale svar på spørsmålene i intervjuet. Det er din personlige opplevelse som er relevant. Spørsmålene vil være rettet mot din opplevelse av egen selvtillit og angst på fotballbanen, og hvor stor betydning dette har for deg som spiller. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet. Som forsker er jeg underlagt taushetsplikt og data vil behandles konfidensielt og bli anonymisert. Etter innsamlingen kan ingen opplysninger tilbakeføres til deg som person eller til laget / klubben du er medlem i. Lydopptaket vil bli slettet når forskningsprosjektet er fullført.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. 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.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Meg selv og veileder, Frank Abrahamsen ved Høgskolen i Innlandet vil ha tilgang til opplysningene. Navn og andre opplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Lydfilen blir lagret på nettskjema diktafon appen slik at

personopplysninger ikke kommer på avveie og for å sikre datasikkerheten. Det blir kun brukt Feide baserte datatjenester.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juni, 2022. Personopplysninger og opptak blir da slettet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

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

innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene

å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende

å få slettet personopplysninger om deg

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

Prosjektansvarlig:

Frank Abrahamsen ved Høgskolen i Innlandet.

frankea@nih.no

Tlf: +47 23 26 24 31

Personvernombud:

Usman Asghar ved Høgskolen i Innlandet.

usman.asghar@inn.no

Tlf: +47 61 28 74 83

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: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Frank Abrahamsen

(Forsker/veileder)

Ole Frøystad

Forsker/student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “**selvtillit og prestasjonsangst i fotball**”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i intervju.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4

Godkjenning fra NSD

NSD sin vurdering

Referansenummer

761162

Prosjekttittel

Hvordan oppleves påvirkningen av lav selvtillit og prestasjonsangst på prestasjonen hos fotballspillere?

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for lærerutdanning og pedagogikk / Institutt for matematikk, naturfag og kroppsøving

Prosjektperiode

18.11.2021 - 01.12.2022

Dato

24.01.2022

Type

Standard

Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 24.01.2022 med vedlegg. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om helse frem til 01.12.2022.

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 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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

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

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

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

Personverntjenester 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 prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Kontaktperson hos oss: Olav Rosness, rådgiver.

Lykke til med prosjektet!