



**Høgskolen
i Innlandet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Marius B. Håkonsen

Masteroppgave

*Stress, prestasjonsangst og stressmestring i
fullkontaktkampsport*

Stress, performance anxiety, and coping in full-
contact martial arts

Antall ord: 24 892

Master i kroppsøving og idrett

KI3900

2022



Høgskolen i Innlandet

Forord

Som tidligere fullkontaktkampsportsutøver i brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts, og nåværende trener i førstnevnte, har dette vært et meget givende, spennende og ikke minst lærerikt prosjekt å begi seg ut på. Etter at karrieren min som utøver fikk en brå vending i 2016, valgte jeg å starte på et årstudium i idrett fra høsten 2017 som endte opp med å bli en reise på hele fem år. Det er med stolthet jeg leverer denne masteroppgaven som en markering på at disse årene er ved veis ende.

Læringsmiljøet i MAKI-gjengen har for meg vært unikt, og jeg ønsker å takke både mine medstudenter og forelesere for et godt læringsfelleskap. Førstlektor Knut Westlie og professor Eivind Skille har vært av spesiell betydning for min motivasjon til å nedlegge en stor innsats i studiene. Når det gjelder arbeidet tilknyttet selve masteroppgaven, er det for meg ingen over eller ved siden av Frank Abrahamsen. Han har vært en utrolig dyktig veileder som har inspirert meg både i og utover arbeidet tilknyttet masterprosjektet. Takk for at du har tatt deg tid til gode, faglige diskusjoner og hjelpsomme innspill underveis i arbeidsprosessen. En siste takk går til høgskolebiblioteket for alltid å være imøtekommende ved forespørsler om refereranseteknikk og gjentatt fornyelser av fagbøker.

16. mai 2022, Gjøvik

Marius B. Håkonsen

Innholdsfortegnelse

INNHALDSFORTEGNELSE	3
NORSK SAMMENDRAG	6
ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT)	7
1. INNLEDNING	8
1.1 OPPGAVENS STRUKTUR	10
2. TEORETISK RAMMEVERK	11
2.1 ET HISTORISK PERSPEKTIV PÅ STRESS	11
2.2 MODERNE FORSTÅELSER AV STRESS	12
2.2.1 <i>Stress og prestasjonsangst</i>	13
2.2.2 <i>TMSC eller CATS?</i>	13
2.3 THE TRANSACTIONAL MODEL OF STRESS AND COPING (TMSC)	14
2.3.1 <i>Vurdering</i>	15
2.3.2 <i>Mestring</i>	19
2.4 EMPIRI PÅ STRESS, PRESTASJONSANGST OG STRESSMESTRING BLANT FULLKONTAKTKAMPSPORTSUTØVERE	23
2.4.1 <i>Fremtredelse av stress og prestasjonsangst i konkurranse</i>	24
2.4.2 <i>Stressmestring tilknyttet konkurranse</i>	26
2.5 PROBLEMSTILLING	30
2.5.1 <i>Forskerspørsmål</i>	30
3. METODE	31
3.1 FORSKNINGSSTRATEGI	31
3.2 FORSKNINGSDESIGN	31
3.3 MÅLEINSTRUMENTER	32

3.3.1	<i>Tidligere vurderte måleinstrumenter</i>	33
3.3.2	<i>Utvalgte måleinstrumenter</i>	33
3.3.3	<i>Utforming og ferdigstilling</i>	36
3.4	UTVALG OG INNSAMLINGSPROSEDYRE.....	38
3.5	DATABEHANDLING OG ANALYSE.....	39
3.6	KVALITETSVURDERING	42
3.7	ETISKE OVERVEIELSER	44
3.8	SØKEPROSEDYRE KNYTTET TIL TIDLIGERE EMPIRI.....	45
4.	RESULTATER	47
4.1	FORDELINGER I UTVALGET	47
4.2	STRESSVURDERINGER, OPPLEVELSE AV PRESTASJONSANGST OG BRUK AV MESTRINGSSTRATEGIER	51
4.2.1	<i>Forskjeller mellom kampsportgruppene</i>	51
4.2.2	<i>Forskjeller på kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring</i>	52
4.3	SAMMENHENG MELLOM STRESS OG PRESTASJONSANGST	56
4.4	STRESS OG PRESTASJONSANGST SETT I SAMMENHENG MED BESTEMTE MESTRINGSSTRATEGIER	56
5.	DISKUSJON	60
5.1	STRESS OG PRESTASJONSANGST	60
5.1.2	<i>Forskjeller på stress og prestasjonsangst mellom de ulike kampsportene</i>	63
5.1.3	<i>Forskjeller på stress og prestasjonsangst mellom kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring</i>	65
	<i>Hvilke vurderinger ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves i konkurranse blant norske fullkontaktkampsportsutøvere i de respektive kampsportene?</i>	69
5.2	MESTRINGSSTRATEGIER	70
	<i>Hvilke faktorer synes å være førende for hvilke mestringsstrategier som benyttes av utøverne i de respektive kampsportene?</i>	73
5.3	STUDIENS STYRKER OG BEGRENSNINGER	75

6. KONKLUSJON	78
6.1 VEIEN VIDERE	79
LITTERATURLISTE	81
VEDLEGG 1 – SAS-N-SKJEMA	92
VEDLEGG 2 - SPØRRESKJEMA	95
VEDLEGG 3 – VURDERING AV MELDESKJEMA, NSD	112
VEDLEGG 4 – INVITASJON/INFORMASJONSSKRIV	114
VEDLEGG 5 – SØKEHISTORIKK	117
VEDLEGG 6 – INKLUSJON- OG EKSKLUSJONSKRITERER OG FLYTSKJEMA	121

Norsk sammendrag

Bakgrunn: Stress, prestasjonsangst og stressmestring har fått stor oppmerksomhet i forskningsfeltet tilknyttet idretts- og prestasjonspsykologi. Likevel er det ingen som synes å ha rettet fokuset direkte mot fullkontaktkampsport som en idrettsspesifikk kontekst med et utvalg bestående av norske utøvere. Studiens problemstilling med underordnede forskerspørsmål belyses gjennom Lazarus og Folkman (1984) sin transaksjonsmodell om stress og (stress)mestring, samt tidligere funn fra internasjonal forskning på området.

Hensikt: Denne studien undersøker på hvilke måter norske fullkontaktkampsportsutøvere fra boksing, brasiliansk jiu-jitsu og «mixed martial arts» opplever stress og prestasjonsangst i konkurransesituasjoner. Det har også blitt sett på bakgrunnsvariabler i denne sammenhengen (eksempelvis, kjønn og erfaring).

Metode: Datamaterialet er innsamlet ved hjelp av en kvantitativ spørreundersøkelse, utsendt elektronisk til 101 norske kampsportsklubber. Måleinstrumentene er hentet og utformet fra «The Stress Appraisal Measure», den norske versjonen av «The Sport Anxiety Scale» og MCOPE. 61 utøvere besvarte spørreundersøkelsen. Datamaterialet er hovedsakelig analysert med MANOVA-tester og Pearsons r. korrelasjoner.

Resultater og konklusjoner: Resultatene indikerer at de norske fullkontaktkampsportutøverne, i størst grad, opplever stress og prestasjonsangst under konkurransesituasjoner som håndterlig. Den yngste aldersgruppen, samt utøverne som konkurrerer i MMA, rapporterer høyest grad av selvkontroll. Prestasjonsangst oppleves som negativt for prestasjonsevne, og kjennetegnes av både somatiske og kognitive angstsymptomer. Sistnevnte kjennetegnes for det meste gjennom bekymringsfulle tanker. De kvinnelige utøverne rapporterte høyere tilbøyelighet på somatiske angstsymptomer. Når det kommer til håndtering av stress og prestasjonsangst, er både problemfokuserte og følelsesfokuserte mestringsstrategier fremtredende. Kombinasjoner av disse fremstår også som vanlig. Å betrakte en konkurransesituasjon som utfordrende, så vel som kontrollerbar, synes hovedsakelig å være førende for bruk av problemfokuserte mestringsstrategier. Prestasjonsangst og mangel på kontroll virker førende for bruk av følelsesfokuserte mestringsstrategier. De kvinnelige utøverne synes å ha en større tendens til å benytte sosial støtte av følelsesmessig årsaker.

Engelsk sammendrag (abstract)

Background: Stress, performance anxiety and coping have received much attention in the field of research related to sports and performance psychology. However, no one seems to have focused on full-contact martial arts as an own sport-specific context with a sample consisting of Norwegian athletes. The research questions are elucidated through Lazarus and Folkman's (1984) "transactional model of stress and coping", and previous findings from international research on the topic.

Objectives: The present study examines ways in which Norwegian full-contact martial artists, competing in boxing, Brazilian jiu-jitsu, and mixed martial arts, experience stress and performance anxiety in competitive situations. Different variables have been examined in this context (e.g., gender and experience).

Method: The data was gathered by using a quantitative survey, which was sent out to 101 martial arts academies in Norway. The measurement instruments are collected from «The Stress Appraisal Measure», the Norwegian version of «The Sport Anxiety Scale», and MCOPE. A total of 61 athletes participated in the study. The data is mainly analyzed with MANOVA tests and Pearson's r. correlations.

Results and conclusions: The results indicate that the Norwegian full-contact martial arts athletes, for the most part, experience stress and performance anxiety during a competitive situation as manageable. Levels of self-control are highest in the youngest age group and athletes competing in MMA. Performance anxiety is perceived as negative for performance ability and is characterized by both somatic and cognitive symptoms. The latter consist mostly of worrying thoughts. The females reported a higher propensity for somatic anxiety symptoms. Furthermore, both problem-focused and emotion-focused coping strategies are prominent, and they are also used in combinations. Perceiving the competitive situation as a challenge, as well as being in control, seemingly lead to the use of problem-focused coping strategies. On the other hand, performance anxiety and lack of control leads to the use of emotion-focused coping strategies. Female athletes also seem to have a greater tendency to use social support for emotional reasons.

1. Innledning

Når man leser ulike kilder, tydeliggjøres det at kampsport, og spesielt fullkontaktkampsport, er i stor utvikling i Norge og verden ellers (Bishop et al., 2013; Formo, 2021a; Frontline Academy, u.å.a; Kampaktivitetslisten, 2016; Kultur- og likestillingsdepartementet, 2021; Moriarty et al., 2019, s. 108; NKF, 2021; NRK, 2021). Flere kampsportklubber tilbyr nå fullkontaktkampsport for å dekke den økende interessen for dette (e.g. FMT, u.å.; Formo, 2021b; Frontline Academy, u.å.b; Kimura Hamar, 2022). Med den økende populariteten har det også blitt mange flere norske utøvere som deltar på fullkontaktstevner både nasjonalt og internasjonalt (Formo, 2021a; Furuseth, 2019; NKF, 2021; Smoothcomp, 2020; Smoothcomp, 2021). Spesielt innenfor kampsportene/stilartene «mixed martial arts» (MMA) og brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) (Formo, 2021b; Frontline Academy, u.å.a; Furuseth, 2019). Hensikten med disse er å sette motstanderen ut av spill, eller tvinge motstanderen til overgivelse ved hjelp av teknikker innenfor stilartens regelverk, som kan utøves med full kraft slik fullkontakt indikerer (Andrade et al., 2020, s. 94; Kimura Hamar, 2022; Moriarty et al., 2019, s. 108).

Det å skulle gå inn i en kamp med en motstander som forsøker å «dominere» deg med fysisk makt under et nokså smalt regelverk, er noe flere MMA-utøvere har rapportert som noe av det mest skremmende man kan oppleve (Jensen et al., 2013, s. 6). Konkurransenerver knyttet til vektkutt og innveing før kamp, så vel som det å tape kampen foran venner, familie eller andre tilhengere, fremstår som utbredt (Andrade et al., 2020, s. 98; Pettersson et al., 2013; Ziv & Lidor, 2013, s. 374-375). I tillegg det å skade seg eller bli slått ut via det man kaller for «knockout» (Andrade et al., 2020, s. 98-99). Riktignok praktiseres ikke slag og spark i BJJ som er en kampsport under kategorien «grappling». Her benyttes det heller kvelninger og leddlåser for å sette motstanderen ut av spill (Moriarty et al., 2019, s. 108). Den økte interessen for fullkontaktkampsport i Norge og særegenheten knyttet til fullkontaktperspektivet, gjør det interessant å undersøke hvilke opplevelser av stress og prestasjonsangst som forekommer hos norske utøvere som konkurrerer i fullkontaktkampsport. Det gjør det også interessant å undersøke hva som gjøres for å håndtere stress og prestasjonsangst.

Stress, prestasjonsangst og stressmestring har de siste tiårene fått stor oppmerksomhet innenfor idrettspsykologien på internasjonalt nivå (Hanton & Mellalieu, 2006, s. vii; Hanton & Mellalieu, 2014, s. 431). Ofte er dette tilknyttet konkurranseaspektet ved idretten og de

mentale prosessene man går igjennom inn mot og i løpet av kamper/konkurranser, sett fra både et utøverperspektiv og fra et trenerperspektiv, samt også i idrettsspesifikke kontekster (Abrahamsen, 2021, s. 14; Hanin, 2007, s. 288; Hanton & Mellalieu, 2014, s. 431; Mellalieu et al., 2006, s. 16). Når det kommer til sistnevnte er kampsport et relativt lite undersøkt område sammenlignet med andre mer tradisjonelle idretter her i Norge, noe som ble oppdaget etter gjennomgående søk med bruk av ulike søkestrategier i ulike databaser (se side 46). Her ble det identifisert bare tre studier som hadde inkludert kampsportsutøvere fra fullkontaktkampsport generelt (Broch og Kristiansen, 2014; Kristiansen et al., 2008; Kristiansen og Roberts, 2010). Videre hadde ingen av disse tatt for seg fullkontaktkampsport som en egen idrettsspesifikk kontekst i tilknytning til stress, prestasjonsangst og stressmestring i konkurransesituasjoner. Siden dette ikke synes å ha blitt gjort før i Norge, har dette masterprosjektet til hensikt å fremkalle slik informasjon gjennom en oversiktsstudie hvor boksing, MMA og BJJ vil bli benyttet som utvalgte fullkontaktkampsporter. En oversiktsstudie som ellers har til ambisjon om å åpne dørene for videre forskning på tematikken.

Hovedproblemstilling sammen med underordnede forskerspørsmål vil fremstilles først etter at teori og tidligere empiri er blitt fremlagt (se side 30). Problemstillingen presenteres også her og er som følger: *På hvilke måter opplever norske fullkontaktkampsportsutøvere som praktiserer boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts stress og prestasjonsangst i konkurransesituasjoner, og hvilke mestringsstrategier synes å være fremtredende?*

For å lage en oversiktsstudie vil jeg, ved hjelp av en kvantitativ spørreundersøkelse, nå ut til norske klubber med utøvere som konkurrerer fullkontakt i boksing, MMA og BJJ. Til å innhente/utarbeide relevante måleinstrumenter er Lazarus og Folkman (1984) sin «transactional model of stress and coping» (TMSC) benyttet som teoretisk bakteppe. Siden studier på norske utøvere tilknyttet oppgavens tematikk virker mangelfull, tar oppgaven for seg tidligere empiri fra internasjonale studier. Disse er hentet frem gjennom et systematisk litteratursøk (se side 45). Enda utøvere fra boksing, MMA og BJJ utgjør målgruppen til denne studien har litteratursøkene også tatt høyde for andre fullkontaktkampsporter da disse også praktiseres som fullkontakt av norske utøvere, samt også deler mange likhetstrekk når det kommer til konkurransepraksis både organisatorisk og kamprelatert (Andrade et al., 2020, s. 98; Broch & Kristiansen, 2014, s. 842; Pettersson et al., 2013; Ziv & Lidor, 2013, s. 374-375). Basert på hva som kommer frem i eksisterende empiri er det utarbeidet bakgrunnsspørsmål i spørreundersøkelsen med hensikt i å kontrollere for variabler som kjønn, alder,

ferdighetsnivå og erfaring for å se hvordan disse påvirker problemstillingen til sammenligning med de tidligere studiene.

1.1 Oppgavens struktur

Denne masteroppgaven er inndelt i seks kapitler. Neste kapittel (kapittel 2) vil først presentere teori om stress, prestasjonsangst og stressmestring, for deretter å fremlegge tidligere empiri som har undersøkt dette på fullkontaktkampsportutøvere. Teorien og den tidligere empirien vil avslutningsvis kunne ut i studiens hovedproblemstilling med underordnede forskerspørsmål. Kapittel 3 vil fremlegge den metodiske fremgangsmåten som er benyttet for å besvare disse sammen med tilhørende aspekter. Resultatene fra studien presenteres i kapittel 4, før de i kapittel 5 blir diskutert i lys av oppgavens teoretiske rammeverk, tidligere empiri og metode. Kapittel 6 vil til slutt konkludere problemstillingen sammen med underordnede forskerspørsmål.

2. Teoretisk rammeverk

Dette kapittelet vil først fremstille et kort historisk perspektiv på *stress* som et oppspill til hvordan begrepet forstås i dag. Valget om å bruke TMSK som bestemt stressteori vil forklares før selve teorien fremstilles etterfulgt av empiri.

2.1 Et historisk perspektiv på stress

Stress som et begrep kan trolig spores helt tilbake til rundt 1200/1300-tallet, hvor det ble brukt som en betegnelse på negativt ladede begreper som «press», «motgang», «vanskeligheter», «nød» og «lidelse» (Lazarus & Folkman, 1984, s. 2; Ursin & Eriksen, 2004, s. 569). Innenfor vitenskapen var, ifølge Lazarus (1999/2006, s. 48), fysiker og biolog Robert Hooke førstemann til å formulere en såkalt teknisk stressanalyse på slutten av 1600-tallet, hvor stress sammen med begrepene, *belastning* og *deformasjon* ble brukt til å besvare spørsmålet: «Hvordan kan menneskeskapte strukturer som for eksempel broer designes for å tåle store belastninger forårsaket av naturkrefter?». Belastning refererte her til naturkreftenes styrke, stress refererte til den/de delen(e) av konstruksjonen som belastningen inntraff og deformasjon refererte til den forandringen som eventuelt oppstod i den/de delen(e) av strukturen som ble rammet (Lazarus, 1999/2006, s. 48). Denne analysen ble benyttet som et metaforisk bakteppe i stressmodeller utviklet på 1900-tallet, hvor Hookes forklaring av begrepene, stress og deformasjon, var retningsgivende for det som etter hvert ble kalt for «stress-stimuli» og «stressrespons» (Lazarus, 1999/2006, s. 49).

Fra starten av 1900-tallet gjorde Walter Bradford Cannon seg bemerket med uttrykket «fight or flight» som betegner en fysiologisk reaksjon/respons som oppstår hos et individ i møte med en farlig eller livstruende situasjon (Abrahamsen, 2021, s. 18; Kennair, 2021). Denne responsen ser man for eksempel når et dyr enten reagerer med å angripe eller flykte når det er under stress. «Fight or flight»-responsen ble videre å forstå som første fase – alarmfasen – i det som kalles for «general adaptation syndrom» (GAS), en stressmodell utarbeidet av Hans Selye (Abrahamsen, 2021, s. 18; Svartdal, 2021). I denne modellen oppstår stress som følge av en forstyrrelse i organismen/kroppen sin homeostase forårsaket av ytre påvirkning eller belastning som for eksempel kulde eller overbelastende fysisk trening (Abrahamsen, 2021, s. 18; Lazarus & Folkman, 1984, s. 2). Påvirkningen eller belastningen trigger da en alarm i kroppen («fight or flight») som videre fører til en motstands-/tilpasningsfase hvor

man forsøker å eliminere denne forstyrrelsen, og med det gjenopprette homeostasen (Abrahamsen, 2021, s. 18). Ingen kan ifølge Selye (1936, sitert i Abrahamsen, 2021, s. 18) tåle en konstant alarm, så dersom motstands-/tilpasningsfasen ikke gir resultater, vil man til slutt ende opp i siste fase, kalt utmattelsesfasen. Her er «forsvarsressursene» oppbrukt, noe som fører til utmattelse eller sykdom hvor organismen til slutt dør ut (Abrahamsen, 2021, s. 18; Svartdal, 2021).

Som følge av GAS ble stress forstått som et sett universelle fysiologiske responser og prosesser forårsaket av ytre krav stilt fra omgivelsene (Lazarus og Folkman, 1984, s. 2). De ytre kravene, omtalt som stress-stimuli eller belastning, refererte Selye til som *stressorer* (Ursin & Eriksen, 2004, s. 569). Denne forståelsen ble siden overført fra fysiologien til psykologien og andre adferdsbasert vitenskaper (Lazarus og Folkman, 1984, s. 3). Selye (1974, sitert i Lazarus, 1999/2006, s. 49) er videre mannen bak de to betydningsfulle begrepene, *distress* og *eustress*, som ligger til grunn for at stress ikke blir forstått som utlukkende negativt. Mens distress referer til negativt stress som minner om slik stress ble forstått tilbake på 1200/1300-tallet, er eustress en betegnelse på positivt eller konstruktivt stress (Abrahamsen, 2021, s. 18; Lazarus, 1999/2006, s. 49). I dag anerkjennes Selye som selve gudfaren til stress hvor hans idéer har vært viktig for utviklingen av moderne stressteorier og stressmodeller (Abrahamsen, 2021, s. 19; Hutmacher, 2021, s. 2; Ursin & Eriksen, 2004, s. 569).

2.2 Moderne forståelser av stress

Stress brukes i dag om flere stadier av en prosess og forbindes med andre begreper som blant annet nervøsitet, nerver, «sommerfugler» og prestasjonsangst (Abrahamsen, 2021, s. 17). Det finnes mange definisjoner av begrepet (e.g. Hutmacher, 2021, s. 2), men en vanlig definisjon viser Abrahamsen (2021, s. 19) at er: «en opplevd ubalanse mellom et situasjonskrav og ens kapasitet til å møte kravet». Møter man ikke situasjonskravet, eller ikke har kapasitet til å møte kravet som stilles, resulterer det i ubehagelige eller uønskede konsekvenser som skaper følelsesmessige responser som for eksempel angst eller sinne (Abrahamsen, 2021, s. 19). Abrahamsen (2021) fremhever tre modeller som gir hvert sitt bidrag til denne forståelsen. «Skålvektmodellen» og «flytmodellen» som illustrer balanseaspektet mellom situasjonskravet og personens kapasitet (Abrahamsen, 2021, s. 19-20). Videre «McGraths stressmodell» som formidler stress som en prosess som innledes med

et ytre krav, hvor det å ikke møte kravet kan gi en uønsket konsekvens. Personen må her vurdere løsningsalternativer og bestemme seg for hvordan han/hun skal respondere i form av handling for å løse eller håndtere kravet (Abrahamsen, 2021, s. 21).

2.2.1 Stress og prestasjonsangst

Stress og angst brukes mye om hverandre innen prestasjonspsykologien, og ofte benyttes begrepet, *prestasjonsangst* (Abrahamsen, 2021, s. 17). Angst, eller prestasjonsangst, blir først og fremst fremstilt som en negativ følelse som blir ansett å være hindrende for optimal prestasjon (Abrahamsen, 2021, s. 19; LeUnes, 2008, s. 87). Flere studier har ifølge Hanin (2007, s. 43) kritisert dette, da det er blitt vist at prestasjonsangst til felles med følelser som spenning og sinne kan være prestasjonsfremmende også. Han forklarer at, eksempelvis, meget erfarne og dyktige idrettsutøvere bevisst har benyttet angstsymptomer som et verktøy for å prestere bedre (Hanin, 2007, s. 43). Mens dette er gjeldende for noen, har andre igjen rapportert at de presterer best når de er helt frie for prestasjonsangst (Hanin, 2007, s. 43). Derfor er det å ta høyde for individuelle forskjeller sentralt i moderne stressforståelse (Abrahamsen, 2021, s. 20; Hanin, 2007, s. 43).

Abrahamsen (2021) fremlegger flere teorier innenfor stress og prestasjonsangst som benyttes i dag. Av disse er stressmodellen til Lazarus og Folkman (1984) som heter for «The transactional model of stress and coping» (TMSC) og stressteorien, «Cognitive Activation Theory of Stress» (CATS), av Ursin og Eriksen (2004; 2010) populære å benytte innenfor idrettsfeltet og spesielt idrettskonkurransen (Abrahamsen, 2021, s. 23; s. 25). Av den grunn stod valget mellom å benytte én av disse til videre teoretisk forankring av denne masteroppgaven. Riktignok finnes det også flere stressrelaterte teorier som er blitt benyttet til forskning på idrettskonkurransen som denne oppgaven ikke tar stilling til. For eksempel «Emotional Intelligence» av Salovey og Mayer (1990) og «Defense mechanism theory» av Cramer (2008; 2015).

2.2.2 TMSC eller CATS?

Både «The transactional model of stress and coping» og «Cognitive Activation Theory of Stress» gir en systematisert og prosessorientert formidling av hvordan stress oppstår hos en person i møte med en bestemt situasjon eller hendelse (Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). Begge er kognitive i form av at personen gjør seg opp vurderinger om hvorvidt en situasjon oppleves som stressende, og begge vektlegger (stress)mestring som

betydningsfullt for hvorvidt man klarer å håndtere den stressende situasjonen eller ikke (Abrahamsen, 2021; Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). Teoriene skiller seg hovedsakelig i måten stressprosessen er oppbygd og hvordan mestring av stress forstås i praksis. Her er CATS å forstå som mer abstrakt enn det TMSC er, spesielt når det kommer til stressmestring. TMSC viser til hvordan en person evaluerer og benytter seg av spesifikke mestringsstrategier (et begrep jeg senere skal komme tilbake til) til å håndtere stress, mens i CATS bruker man nærmest magesfølelsen som et slags kompass for å nå frem til en stressfri tilværelse (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142; Ursin & Eriksen, 2010, s. 878). CATS bygger på mange av idéene til Lazarus og Folkman sin stressteori, og har nyansert flere av disse (Ursin & Eriksen, 2010, s. 878). For eksempel har dette med å finne den perfekte mestringsstrategien, ifølge Abrahamsen (2021, s. 25) blitt kritisert da det å finne en «korrekt strategi» i seg selv kan være stressende, samt meget utfordrende. Av den grunn kan CATS forstås i større grad som en mer fleksibel teori som lettere samsvarer med kompleksiteten stress innehar i praksis.

CATS er en god stressteori, men som Abrahamsen (2021, 30) peker på kan det å måle stress i en konkurransesituasjon være vanskelig både praktisk og etisk. TMSC sin teoretiske formidling av stress og mestring er å forstå som lettere å måle med mindre inngripende måleinstrumenter slik som spørsmål og utsagn plassert i et spørreskjema. Dette kan også gjennomføres utenfor konkurranse (Abrahamsen, 2021, s. 30; Lazarus og Folkman, 1984; Ursin og Eriksen, 2004). Vurderingene deles opp i bestemte former som gjør det lettere å trekke paralleller mellom, for eksempel, hvor betydningsfull en situasjon synes å være og hvorvidt situasjonen oppfattes som stressende (Lazarus & Folkman, 1984, s. 31). Lazarus og Folkman sin stressteori er også mer brukt internasjonalt (Abrahamsen, 2021, s. 24). Eksempler på tidligere studier som bruker denne tilnærmingen er Kristiansen et al. (2008) og Rogowska og Kuśnierz (2012). TMSC er av disse grunnene utvalgt som den stressteorien dette masterprosjektet vil forankres i.

2.3 The transactional model of stress and coping (TMSC)

TMSC ble først fremstilt som en transaksjonsmodell om stress og (stress)mestring av Lazarus og Folkman (1984) i boken, «Stress, Appraisal, and Coping», og blir også referert til som transaksjonsteori (Lazarus & Folkman, 1987). TMSC er utarbeidet fra «Cognitive-Motivational-Relational Theory» (CMRT) og må derfor forstås i sammenheng med denne

(Abrahamsen, 2021, s. 23). CMRT blir forklart som en relasjons- og prosessorientert teori som er oppbygget av tre sentrale tematikker: (1) Relasjonen (forholdet), eller transaksjonen, mellom individ og miljø; (2) en prosessorientert fremstilling av stress og (stress)mestring; (3) og følelser fremstilt som et system bestående av flere variabler gjensidig avhengig av hverandre (Lazarus & Folkman, 1987, s. 142-143). Denne teorien ble først fremstilt ved sitt fulle navn i 1991 av Lazarus (1991) som her, kort fortalt, bruker teorien til å forklare hvordan tanker påvirker følelser som videre fører til ulike reaksjoner. TMSC baserer seg i all hovedsak på de to første av de overnevnte tematikkene, hvor stress og mestring får størst oppmerksomhet (Lazarus & Folkman, 1984).

Tittelbegrepene i CMRT er betydningsfulle for forståelsen av stress og stressmestring i TMSC. Her refererer det kognitive begrepet til en persons evne til å vurdere eller forstå hva som foregår i møte med forskjellige situasjoner som oppstår i livet (Lazarus, 1991, s. 820). Motivasjonsbegrepet referer til hvor stor betydning eller relevans en situasjon har for den enkelte, som videre legger grunnlag for hvilke følelsesmessige reaksjoner som oppstår hos personen (Lazarus, 1991, s. 820). Relasjonsbegrepet refererer til at det eksisterer et dynamisk forhold mellom miljøbaserte krav/forventninger som tillegges individet, forklart som stressorer av Selye, og individets besittelse av *mestringsressurser* (Lazarus, 1991, s. 819; Lazarus & Folkman, 1984, s. 158). Mestringsressurser viser til personlige egenskaper eller «eiendeler» som individet har å spille på i møte med disse stressorene (Lazarus & Folkman, 1984, s. 159). TMSC formidles i all hovedsak gjennom begrepene *vurdering* og *(stress)mestring*.

2.3.1 Vurdering

I TMSC produseres stress som følge av en pågående evaluering om hvorvidt stressorene er av betydning for ens eget velvære eller for ens egne motiver, og videre om disse vil være mulig å håndtere (Lazarus & Folkman, 1984, s. 31). Denne pågående evalueringen blir beskrevet som en kognitiv vurderingsprosess, og består hovedsakelig av to vurderingsformer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 22; Lazarus & Folkman, 1987, s. 145). Den første kalles for *primærvurdering* og omhandler den innledende fase av selve vurderingsprosessen. Denne konsentrerer seg om hvilken relevans en spesifikk hendelse har for individets motivasjon, hvor individet vurderer hva som står på spill for sitt eget velvære (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32; Lazarus & Folkman, 1987, s. 145). Den andre kalles for *sekundærvurdering*, og

betegner selve vurderingsprosessen i seg selv. Her forsøker individet å finne ut hvordan han/hun eventuelt kan håndtere situasjonen, og søker etter mulige mestringsalternativer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 31; s. 35; Lazarus, 1999/2006, s. 118).

Lazarus (1999/2006, s. 98) forklarer at begge vurderingsformene alltid henger sammen, men at de bør fremstilles hver for seg. Dette fordi de har ulike funksjoner og behandler forskjellige informasjonskilder (Lazarus & Folkman, 1987, s. 145). Lazarus og Folkman (1987, s. 145) benytter *informasjon* som en betegnelse på hva man vet eller tror man vet om verden og hvordan den fungerer.

Primærvurdering

I primærvurdering avveier personen om en oppstått situasjon er verdt å være oppmerksom på, og mobilisere seg etter (Lazarus, 1999/2006, s. 101). Lazarus (1999/2006, s. 98) forklarer at personens egne verdier, målforpliktelser, situasjonsbestemte intensjoner og forestillinger (om seg selv og verden rundt) er utslagsgivende her. Resultatet av denne vurderingen kan plasseres i én av de tre følgende kategoriene: *Irrelevant*, *godartet-positiv* eller *stressende*. Har ikke situasjonen noen betydning for individets velvære vurderes den som irrelevant. Individet føler da ingen behov eller tilknytning, og får verken noe godt eller vondt ut av situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32). Vurderes situasjonen som godartet-positiv innebærer det at situasjonen har eller synes å ha en positiv innvirkning på individets velvære (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32). Dersom primærvurderingen faller innenfor disse to kategoriene ender vurderingsprosessen her uten at det oppstår noe stress hos individet. Faller derimot vurderingen innunder den tredje kategorien går vurderingsprosessen videre (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32; Lazarus, 1999/2006, s. 99).

Kategorien, stressende, kan ta form som *skade/tap*, *trussel* og/eller *utfordring* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32-33). Skade/tap refererer her til noe som en person allerede har blitt utsatt for og som hen bærer med seg videre. Det kan være en fysisk skade eller en sykdom, det kan være at man har mistet en betydningsfull person eller det kan være en annen dårlig opplevelse som har befestet seg som et slags traume (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32). Ett eksempel kan være å bli knocket ut tidlig eller på brutalt vis i en MMA- eller boksekamp. Trussel og utfordring til forskjell fra skade/tap er fremtidsrettede. Førstnevnte referer her til en antagelse om at situasjonen man utsettes for, eller skal til å utsettes for, vil føre til mulig skade eller tap. Betraktes situasjonen som en trussel fryktes det at den vil gi negative

konsekvenser for fremtiden noe som skaper negativt stress, eller distress (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32). Utfordring er til forskjell fra trussel tilknyttet positivt/konstruktivt stress, eller eustress (Lazarus, 1999/2006, s. 99). Her anser man fortsatt situasjonen som stressende, men vektlegger potensialet for utvikling og vekst. Fremfor å være redd for negative konsekvenser tenker man heller på hvilke positive konsekvenser situasjonen kan føre med seg for en selv og sitt velvære (Lazarus & Folkman, 1984, s. 33). Utfordring vekker som regel følelser som spenning, iver og opphisselse, mens trusselsformen forbindes med fryktbaserte følelser som redsel, angst og fortvilelse (Lazarus & Folkman, 1984, s. 33).

Lazarus og Folkman (1984, s. 33) forklarer at en situasjon kan vurderes som både en utfordring og en trussel. Skal man gå en BJJ-konkurranse vil man kunne betrakte potensialet for økt erfaring og omdømme. Det vil samtidig kunne være en redsel for at man skuffer betydningsfulle andre eller å bli dominert av motstander (Lazarus & Folkman, 1984, s. 33). Hvorvidt man anser situasjonen som en utfordring eller en trussel er styrende for hvor godt man klarer å tilpasse seg de nye omgivelsene (Lazarus & Folkman, 1984, s. 34). Individets mestringsressurser relativt til situasjonens stressorer vil her være førende for hvilken fremtidsrettet stressform man oppfatter situasjonen som (Lazarus, 1999/2006, s. 100). En slik evaluering utspiller seg først i den sekundære vurderingsformen (Lazarus, 1999/2006, s. 100).

Sekundærvurdering

En sekundærvurdering foretas som følge av at individet har vurdert en situasjon som stressende i primærvurderingen, hvor det stilles krav til mobilisering – mestringsaktivitet i form av tankevirkosomhet/handlinger – for å kunne håndtere den (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35). Vurderingene man gjør her vil være avgjørende for hvorvidt mobiliseringen blir effektiv, som igjen vil være styrende for hvilke konsekvenser stresset får. Disse vurderingene utgjør den kognitive aktiviteten i sekundærvurdering (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35). Sekundærvurdering fremstilles som noe mer enn bare en intellektuell øvelse som konsentrerer seg om å identifisere mestringsalternativer. Den representerer en kompleks kognitiv evalueringsprosess som tar i betraktning hvilke mestringsalternativer som er tilgjengelige, sannsynligheten for at man vil lykkes med et gitt mestringsalternativ og videre sannsynligheten for at man klarer å anvende en bestemt strategi, eller et sett med strategier, på en effektiv måte (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35). Slike strategier kalles *mestringsstrategier* i stressteori, og referer til praktiske handlingsbaserte (kognitive og

adferdsmessige) responser på stress (Lazarus, 1991, s. 830-831; Lazarus, 1999/2006, s. 139). Hvilke mestringsalternativer/-strategier som er tilgjengelige for en person å benytte seg av styres av personens besittelse av mestringsressurser (Lazarus & Folkman, 1984, s. 158).

Mestringsressurser kan for eksempel være fysiske som i at man har en god fysisk helse og med det overskudd til å mobilisere seg i vanskelige situasjoner, de kan være psykiske i form av positive overbevisninger og tanker, og de kan være sosiale som i at man har et stort sosialt nettverk å støtte seg til (Lazarus & Folkman, 1984, s. 158). Lazarus og Folkman (1984, s. 34) forteller at personer som er disponert eller oppmuntret av sine omgivelser til å utfordre seg selv vil ha lettere for å vurdere stressende situasjoner som utfordringer. Andre mestringsressurser kan også være på et mer personlig nivå som for eksempel problemløsende ferdigheter eller intelligens (Lazarus, 1999/2006, s. 132; Lazarus & Folkman, 1984, s. 162-163). Er man resurssterk innebærer det at man da har flere mestringsstrategier å spille på, noe som gir bedre forutsetninger for å vurdere hva som er rett å gjøre og videre ta i bruk hensiktsmessige mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984, s. 157). Er man ressurs svak vil det kunne være begrensende for individets evne til å håndtere stress (Lazarus & Folkman, 1984, s. 158).

Lazarus og Folkman (1984, s. 35) henviser også til «outcome expectancy» og «efficacy expectation», to begreper utarbeidet av Bandura (1977, s. 193), som svært relevante og betydningsfulle å ta i betraktning når det gjelder sekundærvurdering. Dette fordi disse begrepene i stor grad er utslagsgivende for resultatet av den komplekse evalueringprosessen. Lazarus (1999/2006, s. 119) omtaler «outcome expectancy» som *mestringsforventning*, og i TMSC handler det om hvorvidt en person forventer at en stressende situasjon vil føre til negative eller positive konsekvenser. Høye mestringsforventninger fører lettere til positiv konsekvenstenkning hvor stressende situasjoner oppfattes som utfordringer. Lavere mestringsforventning vil lettere resulterer i negativ konsekvenstenkning hvor stressende situasjoner oppfattes som trusler (Lazarus 1999/2006, s. 119). «Efficacy expectation» omtales som det *mestringspotensialet* man selv tillegger seg. I TMSC handler dette om hvorvidt man er personlig overbevist om at man kan eller ikke kan gjøre noe med den oppståtte situasjonen (Lazarus 1999/2006, s. 119). Besitter man høye mestringsforventninger til seg selv og tenker høyt om sitt eget mestringspotensialet vil man trolig lykkes i større grad med å mobilisere seg effektivt. Mestringsforventninger og mestringspotensialet kan med det forstås som psykiske mestringsressurser (Lazarus & Folkman, 1984, s. 158).

Revurdering

Den kognitive vurderingsprosessen i TMSO består, som nevnt, hovedsakelig av primær og sekundær vurdering. Når det er sagt finnes det også en tredje vurderingsform. Denne kalles for *revurdering*, og representerer en endret vurdering som følge av at en person mottar ny informasjon fra omgivelsene (Lazarus & Folkman, 1984, s. 38). Det som først ble oppfattet som en trussel kan siden revurderes til å bli ansett som en utfordring, og vise versa (Lazarus & Folkman, 1984, s. 38). Når man for eksempel får tilbakemeldinger av andre personer kan det bidra til at man danner seg nye perspektiver som vil føre til at man vurderer situasjonen som utspiller seg annerledes enn det man først gjorde. Videre vil man i møte med en stressende situasjon også kunne se tilbake på lignende situasjoner som har utspilt seg tidligere og vurdere baserte basert på erfaringene fra disse (Lazarus og Folkman, 1984, s. 38). Lazarus (1999/2006, s. 145) skriver at revurderinger er å anse som en av de mer effektive formene for mestring av stressende situasjoner.

2.3.2 Mestring

Mestring er et populært begrep som vanligvis forbindes med det å håndtere oppgaver og utfordringer som man møter på i livet (Svartdal, 2018). I tilknytning til generell stressteori fremstår begrepet som et sentralt konsept som på engelsk kalles for «coping» (Hanton & Mellalieu, 2014; Lazarus, 1991; Ursin & Eriksen, 2010). I denne sammenheng sikter mestring, eller «coping», til hvordan man håndterer stressorer (Lazarus, 1999/2006, s. 129). Til forskjell fra vurdering viser mestring til faktiske handlinger og grep som man responderer med i møte med stresset man opplever, jamfør mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Den kognitive vurderingsprosessen danner grunnlaget for mestring, hovedsakelig igjennom den sekundære vurderingsformen (Lazarus, 1999/2006, s. 128; Lazarus & Folkman, 1987, s. 148).

Før ble mestring forstått som egenskapsorientert bestående av en automatiserende tilpasset adferd som tar utgangspunkt i en persons *mestringsegenskaper* og *mestringsstiler* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 128). Dette innebærer at en person reduserer eller kontrollerer stress nokså impulsivt ut ifra underliggende og faste reaksjonsmønstre som utspiller seg på tvers av forskjellige tidspunkter og kontekster (Lazarus, 1999/2006, s. 131; Lazarus & Folkman, 1984, s. 130-131). Mestringsegenskaper hentyder her til personlige egenskaper som ligger latent hos en person, mens mestringsstiler er å forstå som en disposisjon bestående av et sett

egenskapslignende kombinasjoner som over tid danner stabile og foretrekkende måter å mestre stress på (Lazarus & Folkman, 1984, s. 120; Lazarus, 1999/2006, s. 131). Selv om mestringsegenskaper og mestringsstiler er av stor påvirkning, forklarer Lazarus og Folkman (1984, s. 128-129) at denne forståelsen er for enkel og undergraver kompleksiteten og variasjonen som ligger til måtene folk faktisk mestrer stress på.

Mestring er ikke bare noe som skjer av seg selv. Det krever innsats og refleksjon dersom man skal klare å tilpasse seg (Lazarus & Folkman, 1984, s. 130-131). Dersom en situasjon ikke lenger krever en aktiv mobilisering vil det ikke være riktig å kalle den for stressende, fordi personen mestringsressurser da viser seg tilstrekkelig nok til å kunne håndtere situasjonen problemfritt (Lazarus & Folkman, 1984, s. 130). Lazarus og Folkman (1984, s. 130-131) hevder at dersom det var tilfelle ville mestringsbegrepet blitt relevant å benytte i omtrent alle handlinger man gjør. Som et svar på denne kritikken utarbeidet de en ny definisjon på mestringsbegrepet som ligger til grunn for hvordan mestring forstås i TMSC:

«Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person» (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141).

Med denne definisjonen knytter mestring seg til de stressorene som faktisk blir vurdert som fysisk eller mentalt krevende for individet å håndtere. «Effort to manage» understreker dette, og viser til at mestringsaktiviteten krever en mobilisering bestående av innsats dersom individet skal klare å tilpasse seg «specific external and/or internal demands» (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141-142). Lazarus (1999/2006, s. 129) forklarer at god mestring ofte skjer når stresspotensialet er stort, noe som innebærer at man må presse seg selv hardt for å klare å overvinne stressoren(e). «Constantly changing» viser videre til at mestring foregår igjennom en prosess utsatt for konstant endring som følge av det dynamiske forholdet mellom spesifikke stressorer og personens besittelse av mestringsressurser (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141-142).

Ifølge Lazarus og Folkman (1984, s. 142) karakteriseres en mestringsprosess igjennom hovedsakelig tre trekk. Det første består av en egenskapstilnærming som går ut på hva personen tenker og gjør ut ifra sine vurderinger og observasjoner i det den stressede situasjonen utspiller seg eller blir identifisert (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142). Her er mestringsegenskaper og -stiler betydningsfullt. Det andre trekket går ut på at det personen

tenker og gjør må ses i den spesifikke konteksten situasjonen tar plass i (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142). Dess lettere det er å få oversikt over de kontekstspesifikke problemene/stressorene, desto lettere vil det være å benytte seg av hensiktsmessige mestringsstrategier for å håndtere de (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142; Lazarus, 1999/2006, s. 140). Det tredje trekket omhandler endring. Evner man å endre tankesett og handling i møte med en stressende situasjon eller underveis som en stressende situasjon utspiller seg, øker sannsynligheten for å mobilisere seg effektivt, noe som ligger i betydningen av revurdering i mestringsprosessen (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142).

Når man snakker om mestring forklarer Lazarus og Folkman (1984, s. 148-149) at det er viktig å skille mellom *mestringsfunksjoner* og *mestringsutfall*. Førstnevnte referer til hvilket formål en person tillegger bruken av en bestemt mestringsstrategi, mens sistnevnte viser til hvilken effekt mestringsstrategien faktisk har (Lazarus & Folkman, 1984, s. 149). For eksempel vil man igjennom en mestringsprosess kunne ende opp med å lage en handlingsplan knyttet mot en fremtidig konkurranse som har til hensikt å redusere det stresset man forventer å oppleve. Denne hensikten blir da handlingsplanens tillagte mestringsfunksjon. Hvorvidt handlingsplanen faktisk bidrar til å redusere stresset tydeliggjøres i mestringsutfallet. Vel og merke er det ikke gitt at en tillagt mestringsfunksjon vil resultere i et bestemt mestringsutfall, selv om man kanskje forventer det (Lazarus & Folkman, 1984, s. 149). Abrahamsen (2021, s. 23) forklarer at mestringsutfallet kan forstås som en feedback til vurderingsprosessen om flere mestringshandlinger er nødvendig for å løse situasjonen. Fortolkning av situasjonen som skjer i vurderingen er førende for hvilke mestringsalternativer man velger å spille på, og mestringsutfallet av de mestringsstrategiene som benyttes gjør at personen kan påvirke miljøet også. Dette er grunnen til at TMSC forstås som en dynamisk modell (Abrahamsen, 2021, s. 23). Eksempelet tilknyttet handlingsplan viser hvordan mestringsfunksjoner kan tillegges en spesifikk mestringsstrategi som blir brukt på en spesifikk situasjon. Felles for disse mestringsfunksjonene er at de kan inndeles etter to hovedfunksjoner som er å forstå som selve «bunnlinjen» til mestringsbegrepet i TMSC (Lazarus, 1999/2006, s. 145; Lazarus & Folkman, 1984, s. 150). Den ene kalles for problemfokuset mestring og den andre kalles for følelsesfokuset mestring.

Problemfokuset mestringsstil

Problemfokuset mestringsstil, også referert til som handlingsfokuset eller oppgaveorientert mestringsstil, har til hensikt å endre de aktuelle betingelsene som oppstår i et trøblete forhold mellom person og miljø (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 446; Lazarus & Folkman, 1987, s. 147). Her fokuseres det på problemløsning hvor man tilegner seg informasjon om hva som kan gjøres eller kunne blitt gjort med en stressende situasjon, og videre handler basert på denne informasjonen (Lazarus & Folkman, 1984, s. 152). Disse handlingene utspiller seg både kognitivt og adferdsmessig og kan både rette seg mot miljøet og mot personen selv (Lazarus, 1999/2006, s. 145). En forutsetning for å benytte seg av mestringsstrategier som springer ut av problemfokuset mestringsstil er at man føler man har kontroll på den oppståtte situasjonen og at man med det faktisk kan klare å håndtere problemet som ligger til grunn (Lazarus, 1999/2006, s. 152).

Eksempler på typiske mestringsstrategier som forbindes med problemfokuset mestringsstil kan være *aktiv mestringsstil*, *planlegging* eller det å *søke sosial støtte av instrumentelle årsaker* (Eklund et al., 1998, s. 158; Lazarus & Folkman, 1984, s. 152; Lazarus & Folkman, 1987, s. 153). Når man aktivt konfronterer den stressende situasjonen, som kalles for aktiv mestringsstil, tar man direkte handlingsgrep med hensikt i å løse problemet på best mulig måte. Her prøver man gjerne forskjellige ting, noe som gir mulighet til å tilegne seg nye ferdigheter og prosedyrer man kan benytte seg av både for situasjonen man står ovenfor på nåværende tidspunkt så vel som andre fremtidige utfordringer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 152). Disse ferdighetene og prosedyrene vil, dersom de fungerer, kunne lagres som personlige mestringssegenskaper og etter hvert tilknyttes ens egen mestringsstil. Slik å forstå kan aktiv mestringsstil ses i sammenheng med revurdering siden man ser tilbake på hva som har fungert tidligere med hensikt i å løse nåværende situasjon på best mulig måte. Eller at man revurderer fremgangsmåtene sine ettersom hva som synes å fungere og ikke (Lazarus og Folkman, 1984, s. 38). Tar man i bruk planlegging former man en handlingsplan ofte med utgangspunkt i de mestringssegenskapene eller den mestringsstilen man allerede besitter. Bruker man sosial støtte av instrumentelle årsaker tilegner man seg handlingstips/-alternativer fra andre personer som man igjen kan benytte for å håndtere problemene (Eklund et al., 1998; Lazarus & Folkman, 1984, s. 152-153).

Følelsesfokusert mestring

Følelsesfokusert mestring, også referert til som følelsessentrert eller følelsesorientert mestringsstil, omhandler det å regulere sin egen følelsesmessige tilstand tilknyttet den stressende situasjonen man står ovenfor (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 446; Lazarus, 1999/2006, s. 145). Denne mestringsformen benyttes når den følelsesmessige tilstanden preges av distress som følge av at man ikke lengre opplever å ha kontroll over situasjonen. Det føles da håpløst å endre de aktuelle betingelsene eller løse problemene (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150; Lazarus & Folkman, 1987, s. 147). Resultatet kan bli at man reagere med å distansere seg fra problemene igjennom å for eksempel ikke møte på konkurranse, redusere innsats eller oppføre seg som om det ikke er noe problemer i det heletatt (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150; Abrahamsen, 2021, s. 24). Slike følelsesfokusede mestringsstrategier refereres til som blant annet *adferdsmessig avkobling* eller *benektelse* (Eklund et al., 1998, s. 158; Crocker & Graham, 1995, s. 326). Eksempler på andre mestringsstrategier innunder denne mestringsformen er å bruke *humor*, *selvbebreidelse*, *følelsesmessig utblåsing* eller *søke sosial støtte av følelsesmessige årsaker* til å redusere eller regulere det negative stresset man opplever (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150; Eklund et al., 1998, s. 158).

2.4 Empiri på stress, prestasjonsangst og stressmestring blant fullkontaktkampsportsutøvere

Det systematiske litteratursøket viser til at mesteparten av studiene som er gjort på tematikken ikke har basert seg på én spesifikk stressteori (e.g. Alejo et al., 2020; Mitic et al., 2011; Rutkowska et al., 2020). Mange bruker likevel Lazarus og Folkman sitt perspektiv (Kristiansen et al., 2008; Litwic-Kaminska, 2020; Rogowska og Kuśnierz, 2012). Videre fremstår kvantitative studier med bruk av spørreskjema som det mest populære etterfulgt av fysiologiske tester hvor det foretas mål av diverse hormonresponser, hovedsakelig av kortisolnivåer (e.g. Cintineo & Arent, 2019; Fernández et al., 2020; Souza et al., 2019). Blant empirien som er gjort synes det å være to hovedtematikker som belyses internasjonalt: (1) fremtredelse av stress og (prestasjons)angst i konkurransesituasjoner og hvilke variabler som spiller inn; og (2) stressmestring tilknyttet konkurranse. På de neste sidene kommer jeg til å presentere disse funnene.

2.4.1 Fremtredelse av stress og prestasjonsangst i konkurranse

Ziv og Lidor (2013, s. 374) fremlegger funn fra tidligere forskning i sin litteraturstudie som viser til at judoutøvere responderer med høyere kortisolverdier, samt økte verdier på somatisk og kognitiv angst (målt i spørreskjema), både rett før de skulle ut i kamp så vel som under selve konkurransekampene. Nyere forskning viser til at dette også gjelder for brytere og BJJ-utøvere. (Cintineo & Arent, 2019, s. 2907-2908; Korobeynikov et al., 2016, s. 979; Souza et al., 2019, s. 45). Man finner også de samme tendensene i fullkontaktkampsporarter hvor det praktiseres slag og spark slik som boksing og kickboksing (Ababei, 2020, s. 7; Alejo et al., 2020, s. 141-142; Slimani et al., 2018, s. 131-132). Sammenfatter man disse funnene med det som innledningsvis nevnes om MMA-utøvere eksisterer det altså en bred enighet om at både stress og prestasjonsangst øker i forbindelse med konkurransesituasjoner (Andrade et al., 2020, s. 98; Jensen et al., 2013, s. 6). Det har videre blitt undersøkt hvorvidt det er forskjeller mellom ulike variabler som kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring, samt mellom ulike kampsporarter.

Rocha og Osório (2018, s. 71-72) fant i sin litteraturstudie at prestasjonsangst er mer fremtredende hos kvinner enn menn når det kommer til konkurranse generelt, samt også blant yngre og mindre erfarende utøvere. Flere andre studier gjort på fullkontaktkampsporutøvere støtter oppunder dette både når det gjelder stress og prestasjonsangst (Fernández et al., 2020, s. 7-8; Obmiński & Mroczkowska, 2014, s. 70; Surina-Marysheva, 2015, s. 756; Yasar & Turgut, 2020, s. 996). Rocha & Osório (2018, s. 71) forklarer at dette kan skyldes biologiske forskjeller knyttet til spesifikke hormoner som i større grad påvirker kvinner enn menn. Det kan også skyldes andre faktorer som at kvinner har vist å være mer åpne om følelsene sine og mer mottakelige ovenfor ytre stimuli og press fra omgivelsene, samt vist å inneha et mer pessimistisk fokus til egen prestasjon enn hva menn har (Rocha & Osório, 2018, s. 71). Enda majoriteten av den identifiserte empirien viser at stress og prestasjonsangst er mer fremtredende blant kvinner, fant Cutuk et al. (2017, s. 115) ut at de kvinnelige judoutøverne i deres studie var mer resistente ovenfor stress og prestasjonsangst enn de mannlige, noe som indikerer at dette ikke alltid behøver å være tilfelle.

Når det gjelder alder kan det faktum at yngre og mindre erfarne utøvere opplever mer stress og prestasjonsangst knyttes til større grad av usikkerhet, mindre kontroll på følelser og bruk

av ugunstige mestringsstrategier (Rocha og Osório, 2018, s. 71). Alejo et al. (2020, s. 141) som i sin studie målte høyere verdier av prestasjonsangst blant ungdomsbokserne enn blant de voksne skylder på modenhet. Det å være trygg på seg selv og besitte høy selvtilit er av betydning for hvor godt man klarer å mestre prestasjonsangsten som oppstår, og noe som ofte kommer med både alder og erfaring tilknyttet konkurranse (Alejo et al., 2020, s. 141). Yasar og Turgut (2020, s. 997) støtter oppunder dette i sin studie, hvor de eldre og mer erfarende judoutøverne rapporterte å inneha en sterkere mentalitet. Mental styrke er noe som fremmes som en betydningsfull egenskap å ha som fullkontaktkampsportsutøver av flere studier (Andrade et al., 2020; Faro et al., 2020). Er man som utøver mentalt sterk besitter man ofte høye verdier av selvsikkerhet, selvkontroll og konsentrasjon som gir bedre forutsetninger for å håndtere konkurransepress (Faro et al., 2020, s. 36-37; Andrade et al., 2020, s. 99; Yasar & Turgut, 2020, s. 995; Gillham og Gillham, 2014, s. 53).

Det er gjort flere studier som har undersøkt betydningen av ferdighetsnivå. I en større spørreundersøkelse gjort på utøvere fra seks forskjellige kampsporter hvor blant annet BJJ, judo og bryting var inkludert, konkluderer Fernández et al. (2020, s. 4) med at utøverne som konkurrerte på høyere nivå rapporterte lavere verdier på både psykologiske, kognitive og motoriske angstsymptomer enn det de på lavere nivå gjorde. Lignende funn ble gjort i en tidligere spørreundersøkelse på utøvere fra de samme kampsportene. Her viste utøverne som konkurrerte på et høyere nivå å styre følelsene sine bedre (Fernández et al., 2019, s. 366-367). Faro et al. (2020) kommer frem til lignende resultater i sin studie av BJJ-utøvere, hvor forholdet mellom prestasjonsangst og selvsikkerhet sett i sammenheng med ulike beltegrader/ferdighetsnivå ble undersøkt. Utøverne på det høyeste ferdighetsnivået (svart belte) fremstod her å være flinkere på å kontrollere angstsymptomene med mer effektive mestringsstrategier enn utøverne som konkurrerte i de lavere ferdighetsklassene (Faro et al., 2020, s. 34-35; s. 36). Til tross for dette, og til forskjell fra Fernández et al. (2020, s. 4), rapporterte BJJ-utøverne i denne studien likevel nokså like verdier av både kognitive og somatiske angstsymptomer på tvers av de ulike beltegradene (Faro et al., 2020, s. 34).

Faro et al. (2020, s. 34) forteller at mange av utøverne, spesielt på det høyeste nivået, bevisst hisset seg opp før kamp da de anså dette som en nødvendighet for å prestere optimalt. De hevder at dette kan forklare hvorfor angstnivåene fremstilte seg som nokså like på tvers av de ulike beltegradene, og tillegger at prestasjonsangst derfor ikke behøver å ha negativ innvirkning på utøverne (Faro et al., 2020, s. 34-35). Dette støttes i en tidligere studie hvor

det ble foretatt gruppeintervjuer av høgskoleutøvere fra en rekke forskjellige idretter, blant annet bryting (Gillham & Gillham, 2014, s. 40-41). Her påpekte flere av utøverne at prestasjonsangst kunne fungere som en prestasjonsforsterker, da det å blant annet bli lagt press på førte med seg et større fokus og en større lyst til å prestere godt (Gillham og Gillham, 2014, s. 49-50). Disse funnene skiller seg fra hva Cintineo og Arent (2019, s. 2906) konkluderte med i sin studie hvor prestasjonsangst ble antatt å være utelukkende negativt siden taperne fremla høyere verdier av både angst og kortisol enn hva vinnerne gjorde (Cintineo & Arent, 2019, s. 2908).

Fernández et al. (2020) var den eneste identifiserte studien som har tatt for seg forskjeller mellom ulike kampsporter. Blant de seks ulike kampsportene som ble undersøkt her fremla judoutøverne og bryterne høyere grad av prestasjonsangst enn det utøverne som konkurrerte i BJJ, karate og taekwondo gjorde (Fernández et al., 2020, s. 5). Studiene til Litwic-Kaminska (2013; 2020) er ellers de eneste identifiserte studiene som har benyttet de ulike stressformene som ligger til primærvurdering i TMSC blant idrettsutøvere hvor fullkontaktkampsportsutøvere fra judo har blitt inkludert. I den nyeste studien blir forholdet mellom positive og negative stressvurderinger undersøkt ved hjelp av stressformene, utfordring og trussel, hvor utøverne viste å betrakte konkurransesituasjonen som en utfordring i størst grad (Litwic-Kaminska, 2020, s. 7). Utøvere som vurderte konkurransesituasjonen som en trussel opplevde i større grad distress (Litwic-Kaminska, 2013, s. 172; Litwic-Kaminska, 2020, s. 9).

2.4.2 Stressmestring tilknyttet konkurranse

I de tidligere studiene som undersøker stressmestring blant fullkontaktkampsportutøvere i konkurranse innordnes mestringsstrategier ofte etter mestringsstiler for så å måle de i lys av disse (Kristiansen et al., 2008; Litwic-Kaminska, 2013; Litwic-Kaminska, 2020; Mitic et al., 2011; Rogowska og Kuśnierz, 2012; Rutkowska et al., 2020). Mest populært er å dele inn etter oppgaveorientert og følelsesorientert mestringsstil som Lazarus og Folkman (1984, s. 150) referer til som problemfokuset og følelsesfokuset mestringsfunksjon. Litwic-Kaminska (2013, s. 171) er en av de som benytter seg av disse, men supplerer også med unnvikelsesorientert mestringsstil som tilknyttes distraksjon og sosial avledning. I sin studie på judoutøvere ble oppgaveorientert mestringsstil med mestringsstrategier knyttet til målsetting, planlegging og aktiv mestring benyttet i størst grad blant utøverne som håndterte

stress best (Litwic-Kaminska, 2013, s. 171-172). At oppgaveorientert mestringsstil gir bedre forutsetninger for å prestere optimalt enn hva følelsesorientert og unnvikelsesorientert mestringsstil er støttet i flere studier både på judo og bryting (Kristiansen et al., 2008, s. 536; Litwic-Kaminska, 2020, s. 7; Mitic et al., 2011, s. 168; Rutkowska et al., 2020, s. 2280).

Mitic et al. (2011, s. 168) forklarer med sine resultater at judoutøvere på toppnivå forstår seg bedre på følelsene sine og benytter oppgaveorientert mestringsstil i større grad enn hva judoutøvere på lavere nivå gjør for å prestere godt. Rutkowska et al. (2020) presenterer videre funn i sin studie på brytere som støtter oppunder dette, hvor oppgaveorientert stressmestring også var mer fremtredende blant de eldre utøverne med mer erfaring og suksessfulle prestasjoner (Rutkowska et al., 2020, s. 2279). Studien viste at oppgaveorientert mestring i større grad korrelerte med selvkontroll enn hva følelsesorientert mestring gjorde (Rutkowska et al., 2020, s. 2280). Nokså like funn presenteres også i den tidligere norske studien gjort av Kristiansen et al. (2008, s. 535), hvor resultatene viser til at bryterne som inngår i oppgaveorientert treningsmiljø også benytter oppgaveorientert mestringsstil i større grad, samt tilpasser bruken av bestemte mestringsstrategier etter hva som synes å være effektivt. Følgende strategier fra både oppgave- og følelsesorientert mestringsstil ble assosiert med oppgaveorientert treningsmiljø: aktiv mestring, instrumentell støtte, religion, følelsesmessig støtte, positiv rekonstruering, planlegging, utlufting av følelser og selvdistraksjon (Kristiansen et al., 2008, s. 535). Til tross for at oppgaveorientert mestring fremstår som den prefererte mestringsstilen forklarer Kristiansen et al. (2008, s. 535) at man ikke skal overse det faktum at følelsesorientert mestringsstil også kan inneha tilpasningsdyktige mestringsstrategier som kan være verdifulle for utøvernes evne til å mestre stress og prestasjonsangst. Broch og Kristiansen (2014, s. 842) støtter også dette i sin studie på skandinaviske og polske brytere, hvor de tillegger at følelsesorienterte og oppgaveorienterte mestringsstrategier ofte kombineres.

I Rogowska og Kuśnierz (2012) sin studie av judoutøvere undersøkes det hvorvidt kjønn og ferdighetsnivå kan fremstå som predikatorer i tillegg til alder og erfaring (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 450). Som et annet alternativ til å dele inn mestringsstrategier i følelsesorientert og oppgaveorientert mestringsstil inndeler Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 457) mestringsstrategiene i fire forskjellige stiler underordnet dimensjonene, «cognitive-behavioral» og «approach-avoidance». Disse er (1) adferdsbasert mestringstilnærming som består av strategiene: aktiv mestring, planlegging, sosial støtte av instrumentelle og

følelsesmessige årsaker; (2) kognitiv mestringstilnærming som består av strategiene: positiv fornying, selvdistraksjon og aksept; (3) adferdsbasert mestringssunnvikelse som består av strategiene: unnvikelse, bruk av diverse substanser og støtte seg til religion; og (4) kognitiv mestringssunnvikelse som består av strategiene: humor, utlufting av følelser og benektelse (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 452). De fant ingen direkte relasjon mellom ferdighetsnivå og de inndelte mestringstilene, men derimot en relasjon mellom antall års erfaring og adferdsbasert mestringstilnærming, hvor utøverne med flere års erfaring benyttet disse strategiene i større grad (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 459).

Når det gjelder kjønnsforskjeller viste de kvinnelige utøverne å benytte seg av strategier som sosial støtte, planlegging og aktiv stressmestring i større grad (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 458). Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 458) fremlegger flere studier som støtter oppunder dette, samt tillegger at kvinner også har vist å oftere benytte de kognitive mestringstrategiene enn hva menn har. I tråd med tidligere presenterte studier (e.g. Rocha & Osório, 2018, s. 71) påpekes det også i denne studien at kvinner lettere føler angst og stress, noe som forklarer hvorfor de syntes å benytte en større grad av de overnevnte mestringstrategier enn hva menn gjør (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 459). I tillegg anbefaler Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 461) mer forskning både på miljøvariabler og personvariabler hos kampsportsutøvere.

Kristiansen og Roberts (2010, s. 694) som undersøkte hvordan norske utøvere på Norges olympiske ungdomslag håndterte ulike konkurransestressorer, legger stor vekt på mestringstrategier knyttet til sosial støtte i sine konklusjoner. Dette siden ungdomsutøverne i deres studie ikke synes å besitte tilstrekkelige mestringstrategier på egenhånd, noe som fører til et større behov for støtte og hjelp fra signifikante andre – spesielt trener(e) (Kristiansen & Roberts, 2010, s. 694). I den forbindelse er det også nevneverdig at utøverne som opplevde distress i studien til Litwic-Kaminska (2020, s. 8) var mer tilbøyelige for å benytte mestringstrategier tilknyttet sosial støtte. Kristiansen og Roberts (2010, s. 694) konkluderte med at ungdomsutøvere vil dra nytte av å kombinere mer personlige mestringstrategier i sammen med sosial støtte for å best håndtere konkurransestressorer og prestasjonsangst mer effektivt og selvstendig. De oppfordrer til å legge ned et større fokus på å utvikle flere mestringstrategier slik at utøvere står bedre rustet til å håndtere et større omfang av stressorer (Kristiansen og Roberts, 2010, s. 694). Dette er noe som gjennomgående støttes i den internasjonale forskningen på feltet både for ungdom og

voksne, og noe som oppfordres til å implementeres i konkurranseforberedende treningsprogrammer (Rocha & Osório, 2018, s. 73; Slimani et al., 2018, s. 134; Vealey & Gilbert, 2011).

Flere studier på fullkontaktsportsutøvere har sett på konkrete strategier eller teknikker som fremstår som populære og gunstige å implementere i konkurranseforberedende treningsprogrammer med hensikt i å prestere så godt som mulig i kamp. Visualisering og «self-talk» fremskrives som svært hensiktsmessige strategier så vel som dissosiasjons-, avslapnings- og pusteteknikker (Rocha & Osório, 2018, s. 73; Vealey & Gilbert, 2011, s. 124-125; Ziv & Lidor, 2013, s. 373). Som et alternativ på hvordan man kan innarbeide samtlige av disse fremmer Vealey og Gilbert (2011, s. 124-125) kampsimulerende trening. De bryter ned en typisk MMA-kamp og forklarer at det å gjenspeile dette formatet på trening med ulike mentale oppgaver som et tilleggsfokus vil kunne danne vanemønstre hos utøverne som de tar med seg inn i kamp. Å ha fokus på ulike dissosiasjons- og pusteteknikker vil kunne bidra positivt ovenfor intensitetsregulering og vedlikeholdelse av konsentrasjon. Det å legge inn kodeord til å representere idrettsspesifikke teknikker eller handlinger vil kunne bidra til økt forståelse og kommunikasjon med sin(e) trener(e) under kampens hete (Vealey & Gilbert, 2011, s. 125). Flere støtter oppunder kampsimulerende trening som betydningsfullt for å utvikle god stressmestring hos fullkontaktskampsportsutøvere (Cintineo & Arent, 2019, s. 2907-2908; Ouergui et al., 2016, s. 429-430; Slimani et al., 2018, s. 132).

2.5 Problemstilling

På hvilke måter opplever norske fullkontaktkampsportsutøvere som praktiserer boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts stress og prestasjonsangst i konkurransesituasjoner, og hvilke mestringsstrategier synes å være fremtredende?

Siden mestringsstrategier referer til praktiske handlingsbaserte responser på stress er disse hensiktsmessig å benytte til å undersøke hva de norske kampsportsutøverne faktisk gjør for å håndtere det stresset/den prestasjonsangsten de opplever.

2.5.1 Forskerspørsmål

- (1) Hvilke vurderinger ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves i konkurranse blant fullkontaktkampsportutøvere i de respektive kampsportene?*
- (2) Hvilke faktorer synes å være førende for hvilke mestringsstrategier som benyttes av utøverne i de respektive kampsportene?*

Med «hvilke vurderinger» tilsiktes vurderinger som ligger til de primære og sekundære vurderingsformene i TMSC, samt generelle betraktninger om totalt opplevd stress. Med «hvilke faktorer» tilsiktes variabler som type kampsport, kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring, så vel som bestemte stressvurderinger og angstsymptomer.

3. Metode

Metode er faget som inneholder de fremgangsmåtene man kan benytte seg av for å komme frem til ny og sann kunnskap (Thrane, 2018, s. 18). Med det vil jeg i dette kapittelet fremlegge den fremgangsmåten som er blitt benyttet til å svare på studiens problemstilling sammen med underliggende forskerspørsmål. Dette innebærer å gjøre rede for forskningsstrategien og forskningsdesignet jeg har brukt, datainnsamlingsprosessen med utforming av måleinstrumenter, bestemmelser av utvalg og gjennomføring av innsamling (prosedyre), og videre hvordan databehandlingen og analyseprosessen har foregått. Til slutt vil det også fremskrives en kvalitetsvurdering av det metodiske og hvilke etiske overveielser som er gjort.

3.1 Forskningsstrategi

Jeg har benyttet kvantitativ forskningsstrategi, og grunnen til det kan hovedsakelig begrunnes i masterprosjektets formål og problemstilling. Siden jeg skal gjennomføre en oversiktsstudie stilles det krav til et relativt stort antall representanter/enheter. Innsamlet data fra store utvalg kan i tråd med Ringdals (2018, s. 24-25; s. 111) beskrivelser enklere studeres når de er fremstilt igjennom tall og tabeller da det gir muligheter for å benytte statistiske analyseteknikker som hjelpemiddel. Med disse kan man sammenligne opplysninger og avdekke spesifikke mønstre blant den undersøkte populasjonen (Ringdal, 2018, s. 22). Utover dette fremlegger Lazarus og Folkman (1984, s. 327) kvantitativ forskningsstrategi med bruk av spørreskjema som gunstig til å operasjonalisere TMSK. Samtlige av studiene som er gjort på utvalgt forskningstema har også benyttet kvantitativ forskningsstrategi som presisert innledningsvis i underkapittel 2.4. Med det sagt etterspør flere av de tidligere studiene mer forskning av både kvantitativ og kvalitativ art, noe som innebærer at det er støtte til å gjøre begge deler (Gillham & Gillham, 2014, s. 53; Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 461).

3.2 Forskningsdesign

Forskningsprosjektet mitt er utformet som en tverrsnittstudie med bruk av spørreskjema. Dette innebærer at spørreskjemaet har blitt sendt ut på ett bestemt tidspunkt, hvor svarene

som følge av dette kun kan gi et øyeblikksbilde av hvordan forholdene er akkurat nå (Ringdal, 2018, s. 26). Det vil si at denne studien ikke kan si noe om eventuelle utviklingsprosesser som har skjedd over tid eller noe om årsak-virkningsforhold (Ringdal, 2018, s. 112; Thrane, 2018, s. 146). Når det kommer til å undersøke stressmestring som en prosess forklarer Lazarus (1999/2006, s. 143) at longitudinelle design er å anse som det beste alternativet. Med det kunne man fulgt deltagerne over tid og undersøkt om det hadde skjedd forandringer når det for eksempel kommer til hvilke mestringsstrategier som benyttes (Lazarus, 1999/2006, s. 143). Selv om tverrsnittsdesign ikke kan gi svar på utviklingsprosesser som skjer over tid eller si noe om årsak-virkningsforhold, er det godt egnet til å innhente mye informasjon på kort tid noe som lettere gjør studien gjennomførbar med tanke på tidsrammen som er satt (Thrane, 2018, s. 151). Det kan også gjennomføres kostnadsfritt noe som er velegnet til et slikt prosjekt med manglende økonomiske ressurser til rådighet (Thrane, 2018, s. 151). Valget om å benytte tverrsnittsdesign fremfor longitudinelt er preget av pragmatiske årsaker som dette.

3.3 Måleinstrumenter

Datainnsamlingsteknikken som er benyttet i denne spørreundersøkelsen er et elektronisk spørreskjema for selvutfylling bestående av totalt 74 måleinstrumenter med fastsatte svaralternativer. Hovedsakelig er disse hentet fra tre tidligere etablerte spørreskjemaer. Medbø (2018, s. 37) forklarer at det ofte er lurt for studenter å finne spørreskjemaer som allerede er utarbeidet av erfarende forskere siden det kan være svært vanskelig, samt kreve lang erfaring, å utforme egne måleinstrumenter. Prosessen rundt utformingen av eget spørreskjema startet derfor med en granskning av hvilke spørreskjemaer tidligere spørreundersøkelser innen forskning på stress, prestasjonsangst og stressmestring i tilknytning til idrettskonkurranser har benyttet. Siden jeg anvender TMSK var jeg ute etter å finne etablerte skjemaer jeg kunne benytte til å lage ett komplett skjema som måler hvordan utøvere både vurderer selve konkurransesituasjonen knyttet til primær og sekundær stressvurdering, hvilke angstsymptomer/-tilbøyeligheter de opplever og hvilke mestringsstrategier de benytter seg av i forsøk på å håndtere disse. I påfølgende underkapitler fremlegges de skjemaene jeg identifiserte i granskningen, hvilke av disse jeg har valgt å benytte og hvordan jeg til slutt har utformet og ferdigstilt eget skjema.

3.3.1 Tidligere vurderte måleinstrumenter

Tabell 1: Etablerte spørreskjemaer

Stressvurderinger	«The Stress Appraisal Measure» (SAM)
Prestasjonsangst	«Sport Competition Anxiety Test» (SCAT) «The State-Trait Anxiety Inventory» (STAI) «The Competitive State Anxiety Inventory-2» (CSAI-2) «The Sport Anxiety Scale» (SAS)
Mestringsstrategier	«Coping Strategies in Sport Competition Inventory» (ISCCS) «The Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS) «COPE Inventory» «MCOPE» «BriefCOPE»

(Abrahamsen et al, 2006; Carver et al., 1989; Cosway et al., 2000; Crocker og Graham, 1995; Gaudreau & Blondin, 2002; Rocha og Osório, 2018, s. 69-71; Smith et al., 1990)

Lazarus og Folkman (1984, s. 328-333) har også utarbeidet et eget skjema kalt «Ways of Coping» som er å forstå som «skreddersydd» til deres primærlitteratur. Dette har ifølge Gaudreau og Blondin (2002, s. 3) blitt kritisert av flere for svak reliabilitet og validitet, hvor jeg av den grunn har valgt å avstå fra å benytte dette.

3.3.2 Utvalgte måleinstrumenter

Basert på teoretisk egnethet og anerkjennelse når det kommer til spørreskjemaenes dimensjonalitet og reliabilitet ble følgende spørreskjemaer utvalgt: SAM av Peacock og Wong (1989; 1990), den norske versjonen av «The Sport Anxiety Scale» (SAS-N) utarbeidet av Abrahamsen et al. (2006) og MCOPE av Crocker og Graham (1995). Disse vil videre presenteres før jeg fortsetter redegjørelsen av min utformingsprosess.

The Stress Appraisal Measure (SAM)

SAM var det eneste spørreskjemaet jeg fant som operasjonaliserte primærvurdering sammen med sekundærvurdering i TMSC. Det består totalt av 28 måleinstrumenter (fire indikatorer per indeks) fremstilt som spørsmål som er opptatt av deltagerens tanker rundt ulike aspekter ved en bestemt situasjon som har hendt tidligere (Peacock & Wong, 1989). Deltagerne blir

her bedt om å svare på disse i henhold til hvordan de anser denne situasjonen akkurat nå, hvor det benyttes en 5-delt likert-skala forankret fra svaralternativ 1, «Ikke i det hele tatt», til svaralternativ 5, «Ekstremt» (Peacock & Wong, 1989). Skjemaet ble utviklet igjennom en serie på tre studier hvor studenter ble benyttet som deltagere (Peacock & Wong, 1990). Alle de tre studiene presenterte gode resultater på både intern konsistens-reliabilitet og faktoranalyser som tester skjemaets reliabilitet og dimensjonalitet/faktorstruktur (Peacock & Wong, 1990, s. 234-235; Ringdal, 2018, s. 359). Videre har også Perry et al. (2015, s. 14-15; s. 20) gjennomført faktoranalyser av SAM, og fremskriver det som et bra skjema å benytte innenfor idrettskonteksten.

SAM måler totalt syv dimensjoner, eller *indekser*, hvor en indeks referer til et sammensatt mål operasjonalisert fra teorien (Ringdal, 2018, s. 356; Thrane, 2018, s. 43). Siden en indeks referer til et sammensatt mål består den alltid av ett sett med to eller flere målte variabler/indikatorer som enkeltvis fanger opp ulike aspekter ved indeksens egenskap (Ringdal, 2018, s. 355; Thrane, 2018, s. 44). I SAM retter indeksene, *trussel*, *utfordring* og *sentralitet* seg mot primærvurdering, mens *selvkontrollerbart*, *kontrollerbart for andre* og *ukontrollerbart* retter seg mot sekundærvurdering (Peacock & Wong, 1990, s. 228). Trussel og utfordring dekker betydningen av de teoretiske begrepene slik de fremstår i TMSC og sentralitet referer til hvor betydningsfull en bestemt situasjon oppfattes for ens eget velvære i tråd med hovedfunksjonen til primærvurdering (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32; Peacock & Wong, 1990, s. 228). Selvkontrollerbart, kontrollerbart for andre og ukontrollerbart setter søkelys på individets oppfattelse av kontroll over situasjonen (Peacock & Wong, 1990, s. 228). Den syvende indeksen, «*stressfulness*», benyttes til å måle individets generelle eller samlede oppfattelse av stress i tilknytning til en gitt situasjon (Peacock & Wong, 1990, s. 228).

Den norske versjonen av «The Sport Anxiety Scale» (SAS-N)

SAS-N er en norskoversatt versjon av det originale SAS-skjemaet som opprinnelig er utviklet av Smith et al. (1990). Dette skjemaet måler det som på engelsk kalles for «performance trait anxiety» som referer til relativt stabile individuelle forskjeller når det kommer til angsttilbøyelighet tilknyttet idrettskonkurranser (Abrahamsen et al., 2006, s. 358). Originalt inneholder SAS tre indekser presentert som subdimensjoner av «performance trait anxiety» (Abrahamsen et al., 2006, s. 358). Disse er *somatisk angst*, *bekymring* og *konsentrasjonsavbrytelse* som henholdsvis består av ni, syv og fem indikatorer (Smith et al.,

1990). (1) Førstnevnte retter seg mot hvorvidt man føler økt hjerterytme, utroligheter i magen og generell spenning i kroppen; (2) bekymring mot hvorvidt man har bekymringsfulle tanker knyttet til egen prestasjonsevne; (3) og konsentrasjonsavbrytelse mot hvorvidt man opplever seg fokusert og konsentrert i konkurransesituasjon (Abrahamsen et al., 2006; Smith et al., 1990, s. 92; *Vedlegg 1 – SAS-N-skjema*). De totalt 21 måleinstrumentene er fremstilt som ulike utsagn tidligere idrettsutøvere har benyttet til å beskrive tankene og følelsene sine før og under konkurranse. Disse besvares med avkrysning på svaralternativer tilsvarende en 4-delt likert-skala på ordinalnivå (Abrahamsen et al., 2008, s. 814). Herav svaralternativene: «ikke i det hele tatt», «litt», «ganske mye» og «veldig mye».

Den originale SAS skjemaet av Smith et al. (1990) har for det meste blitt støttet når det kommer til faktorstruktur/dimensjonalitet med gode resultater fra faktoranalyser (Abrahamsen et al., 2006, s. 358). I tillegg har SAS blitt omtalt som ett av de mest populære spørreskjemaene å benytte innenfor idrett (Hanin, 2007, s. 38). Abrahamsen et al. (2006, s. 362) forsøkte i sin studie å avgjøre om SAS-N lignet originalversjonen av SAS, og med det finne støttet for bruken av SAS-N. Deres studie viste til en tilfredsstillende intern konsistent på alle tre indeksene, hvor resultatene fra faktoranalysene ikke beveget seg langt vekk fra resultatene i originalskjemaet (Abrahamsen et al., 2006, s. 361).

MCOPE

MCOPE av Crocker og Graham (1995) er en modifisert versjon av det originale «COPE Inventory» utviklet av Carver et al. (1989). Dette måler hvordan idrettsutøvere responderer i form av tanker og handlinger på stressende situasjoner, hvor spesifikke responser er operasjonalisert på variabelnivå fra bestemte mestringsstrategier (Crocker & Graham, 1995, s. 327-328). Totalt består MCOPE av 48 måleinstrumenter inndelt etter 12 indekser (fire indikatorer i hver) som da hver representerer en bestemt mestringsstrategi (Crocker & Graham, 1995, s. 337-338). Jeg har valgt å kun benytte følgende ni av de tolv indeksene/mestringsstrategiene: *sosial støtte av instrumentelle årsaker, sosial støtte av følelsesmessige årsaker, adferdsmessig avkobling, selvbebreidelse, planlegging, utlufting av følelser, humor, aktiv (stress)mestring og benektelse*. Årsaken til dette fremlegges i neste underkapittel. MCOPE besvares av respondentene ved å krysse av på svaralternativer tilsvarende en 5-delt likert-skala på ordinalnivå som går fra svaralternativ 1, «Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt», til svaralternativ 5, «Brukt veldig mye» (Crocker & Graham, 1995, s. 328).

Opprinnelig ble Carver et al. (1989) sitt COPE Inventory utviklet med hensikt i å undersøke hvordan folk generelt responderte på stress uavhengig av hvilket felt de måtte oppleve stress i. MCOPE ble derimot utarbeidet spesifikt for idrettskonteksten med fokus på idrettsutøvere (Crocker & Graham, 1995; Giacobbi & Weinberg, 2000, s. 44). For å gjøre den så idrettsspesifikk som mulig, plukket Crocker og Graham (1995, s. 327-328) ut de ni mest relevante indeksene fra COPE Inventory og la til tre ytterligere basert på tidligere forskning gjennomført av Crocker (1992) selv og Madden et al. (1990). Videre spesifiserte de meningsinnholdet i noen av variablene slik at de ble rettet direkte inn mot idrettskonteksten. Eksempelvis endret de noen av variablene tilknyttet mestringsstrategien, sosial støtte, fra å referere til «noen» til å referere til «trenere» og «lagkamerater» (Eklund et al., 1998, s. 172). Selv om utformingen av MCOPE er knyttet direkte til idrettskonteksten, fremskrives riktig nok både MCOPE og COPE Inventory som gode spørreskjemaer å benytte i idrettssammenheng (Giacobbi & Weinberg, 2000, s. 44). De har begge gode resultater både når det kommer til reliabilitetstester og faktoranalyser (Carver et al., 1989, s. 271; Crocker & Graham, 1995, s. 329-330; Eklund et al., 1998, s. 172; Giacobbi & Weinberg, 2000, s. 58). Carver (1997) har riktig nok også utviklet en forkortet versjon av COPE Inventory kalt «BriefCOPE» som var oppe til vurdering. Ifølge Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 457) er ikke «BriefCOPE» like godt egnet til å finne spesifikke mestringsstrategier som det MCOPE er, noe som gjør MCOPE bedre egnet for min undersøkelse.

3.3.3 Utforming og ferdigstilling

Spørreskjemaet tilhørende studiens spørreundersøkelse innledes med noen bakgrunnsspørsmål med svaralternativer på nominal- og ordinalnivå (Ringdal, 2018, s. 96). Bakgrunnsspørsmålene er utarbeidet basert på hva som har blitt undersøkt i tidligere forskning, hvor det fremstår som relevant å se på forskjeller mellom kjønn, aldersgruppe, ferdighetsnivå og erfaring. Etter bakgrunnsspørsmålene er SAM, SAS-N og MCOPE plassert i oppnevnt rekkefølge sammen med en innledende instruksjonsbeskrivelse i forkant av hver av dem. Rekkefølgen ble valgt fordi den i størst grad følger TMSK trinnvis (Lazarus og Folkman, 1984; 1987). På både SAM og SAS-N har jeg benyttet de ferdigstilte instruksjonsbeskrivelsene slik de fremskrives (Peacock & Wong, 1989; *Vedlegg 1 – SAS-N-skjema*). I MCOPE har jeg måtte lage denne selv hvor jeg tok inspirasjon fra SAS-N sin instruksjonsbeskrivelse, samt benyttet Giacobbi og Winberg (2000, s. 48) sine forklaringer om hva som burde være med.

Utover bakgrunn-spørsmål og måleinstrumentene tilknyttet utvalgte skjemaer valgte jeg også å lage fire egne variabler tilknyttet noen spesifikke stressfaktorer som ifølge tidligere forskning kan være nokså fremtredende i fullkontaktkampsportskonkurranse (Andrade et al., 2020; Jensen et al., 2013; Pettersson et al., 2013). De fire egenerformede variablene fungerte ikke slik jeg ønsket, og har derfor ikke blitt inkludert i videre analyser (spm. 62, 63, 64 og 65 – Vedlegg 2 - Spørreskjema).

Jeg har forsøkt å ikke endre strukturen på SAM, SAS-N og MCOPE mer enn nødvendig siden de allerede er reliabilitetstestet og faktor-analysert med gode resultater. Likevel har jeg måtte gjort noen tilpasninger som vil kunne endre disse resultatene. Siden SAM retter seg mot en bestemt situasjon, har jeg valgt å vise til konkurransesituasjonen både i instruksjonsbeskrivelsen og i samtlige av måleinstrumentene. Her har jeg forsøkt å ikke endre selve meningsinnholdet på måleinstrumentene, men heller spisse de inn mot konkurransekonteksten. Jeg har ikke inkludert retningsalternativene i SAS-N som Abrahamsen (personlig kommunikasjon, 24. januar 2022) brukte i doktorgradsarbeidet sitt, men ikke publiserte på. Disse betegner hvorvidt tanken/følelsen tilknyttet variablene forstås i negativ eller positiv forstand (*Vedlegg 1 – SAS-N-skjema*). Valget om å fjerne disse er tatt av pragmatiske grunner knyttet til prosjektets gjennomførbarhet og som ett tiltak på å korte ned besvarestiden ovenfor respondentene. Når det gjelder sistnevnte valgte jeg også å korte ned MCOPE ved å fjerne følgende indekser: *undertrykkelse av konkurrerende aktiviteter, innsats og ønsketenkning*. Dette har blitt gjort før av Ntoumanis et al. (1999, s. 308) som plukket ut seks indekser fra MCOPE og benyttet disse sammen med andre måleinstrumenter.

Til slutt måtte jeg oversette både SAM og MCOPE fra engelsk til norsk, noe som ellers kan ha preget meningsinnholdet på måleinstrumentene. Til å oversette har jeg tatt inspirasjon fra fremgangsmåten Abrahamsen et al. (2006, s. 359) benyttet i deres oversettelse av SAS, hvor de først oversatte til norsk for så å oversette tilbake igjen til engelsk. Hensikten med det er å sikre at meningsinnholdet i måleinstrumentene ikke endres ved oversettelse (Abrahamsen et al., 2006, s. 359). De gjorde riktignok et mer omfattende arbeid rundt dette enn hva jeg har gjort. Jeg oversatte til engelsk hvor jeg fikk en medstudent av meg til å oversette det tilbake. Denne prosessen ble ikke repetert mer enn én gang til forskjell fra dere studie.

Når spørreskjemaet var ferdigstilt ble det klarert for elektronisk utsending i Nettskjema.no (UiO, u.å.) som hevder å være Norges sikreste og mest populære løsning for datainnsamling til forskning. Spørreskjemaet ligger vedlagt i *Vedlegg 2 - Spørreskjema*.

3.4 Utvalg og innsamlingsprosedyre

Utvalget i denne studien består av utøvere som for tiden konkurrerer eller som tidligere har konkurrert fullkontakt i boksing, BJJ og/eller MMA. For å delta må de være 18 år eller mer og tilhøre norske klubber i overnevnte kampsporter. Sistnevnte fordi det er norske utøvere i disse kampsportene som utgjør populasjonen som undersøkes. Når det brukes spørreskjemaer i kvantitativ forskning ønsker man ofte å gjøre utvalget representativt for populasjonen som undersøkes (Ringdal, 2018, s. 208; Thrane, 2018, s. 109). Det mest populære valget her er å benytte sannsynlighetsutvalg som gjennomføres med enkel tilfeldig trekning (Ringdal, 2018, s. 208-209). Siden det ikke finnes noen oversikt over hvor mange fullkontaktutøvere det er i studiens utvalgte kampsporter har dette alternativet blitt for krevende å benytte. Jeg har heller valgt å bruke en strategisk utvalgstilnærming, hvor jeg har måtte sikte meg inn på aktuelle kampsportklubber som ett mellomledd for å nå ut til aktuelle kandidater. Flere av disse såkalte klubbene drives som kommersielle virksomheter utenfor Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), spesielt BJJ og MMA (Frontline Academy, u.å.b; Formo, 2021b; Kimura Hamar, 2022). Som følge av dette har det også vært utfordrende å skaffe oversikt over alle eksisterende klubber, og med det få tilgang til hele populasjonen som jeg ønsker å trekke deltagere fra.

For å tilegne meg en oversikt over eksisterende bokseklubber har jeg benyttet meg av Norges bokseforbund (NBF, u.å.) sin klubbliste. Av de totalt 75 bokseklubbene som ble identifisert her hadde 47 tilgjengelig kontaktinformasjon å finne på nett. Videre støttet jeg meg til Formo (2021b) som nylig utformet en liste over alle MMA-klubbene som per nå er aktive i Norge og Norges MMA-forbund (NMMAF, u.å.) sin oversikt over antall klubber som er registrert der. Her ble 39 klubber identifisert med tilgjengelig kontaktinformasjon. Vel og merke tilbyr mange av MMA-klubbene også BJJ og boksing og innehar utøvere som konkurrerer i begge (e.g. Frontline Academy, u.å.b; FMT; u.å.: Kimura Hamar, 2022). Når det gjaldt BJJ-klubber fantes det ingen oversikt. For å spore opp disse tok jeg utgangspunkt i to nokså populære konkurranser som avholdes i Norge årlig (Smoothcomp, 2020; Smoothcomp, 2021). Her så jeg på deltagerlistene, hvor alle utøverne må oppgi hvilken

klubb de representerer, og noterte ned de klubbene som ikke allerede var listet opp i Formo (2021b) og NMMAF (u.å.) sine oversikter. Her fant jeg 15 ytterligere BJJ-klubber.

Totalt ble det sendt ut e-poster til 101 kampsportklubber. Disse inneholdt en kort infokondens av prosjektet sammen med en forespørsel om de ansvarlige/trenerne kunne videresende fullstendig innbydelse/informasjonskriv vedlagt som PDF-fil til de aktuelle utøvere/kandidatene. I tillegg inneholdt e-postene selve lenken til spørreundersøkelsen som også ble kopiert inn via Nettskjema.no (UiO, u.å.). Av de totalt 101 forespurte klubbene responderte 23 klubber på forespørselen, hvorav 20 hadde utøvere som passet innunder gitte kriterier for deltagelse. De skulle videresende invitasjon/informasjonskriv sammen med lenke til selve spørreskjemaet og en oppfordring om å delta. Utover det ble jeg også tipset om utøvere som jeg nådde ut til personlig via e-post, noe som faller innunder kategorien nettverksutvalg/snøballutvalg (Ringdal, 2018, s. 211). Jeg brukte denne fremgangsmåten med hensikt i å øke svarprosenten og nådde ut til 21 utøvere på dette viset. 19 av disse svarte at de skulle besvare undersøkelsen.

Alle som mottok e-post, fikk beskjed om at spørreskjemaet måtte besvares innen seks uker. De fikk også en påminnelse hver andre uke frem til skjemaet ble stengt for besvarelser. Som følge av at én klubb meldte interesse dagen fristen gikk ut, ble fristen utsatt med fem dager. Totalt besvarte 61 utøvere spørreundersøkelsen, herav 45 menn og 16 kvinner oppgitt i tre forskjellige alderskategorier. Etter spørreskjemaet ble stengt, ble all dataen overført til Excel og videre statistikkprogrammet SPSS for analysering.

3.5 Databehandling og analyse

I SPSS startet databehandlingsprosessen med å gjøre datamatriksen så oversiktlig som mulig, hvor jeg har fulgt Ringdal (2018, s. 279) sin anbefalte fremgangsmåte. Her startet jeg med å gi de ulike variablene navn bestående av en forkortelse på selve meningsinnholdet til variablene. For eksempel fikk variabelen, «Virker konkurransesituasjonen helt håpløs?», navnet, «VI_KONK_HAP». Hver variabel fikk også tillagt en etikett som viser hvilken indeks variabelen tilhører. VI_KONK_HAP fikk etiketten «UKONT13_SAM» som viser til at denne variabelen tilhører indeksen, ukontrollerbart, i spørreskjemaet SAM. Alle variablene ble på denne måten sortert i henhold til hvordan indeksene er bygget opp i SAM, SAS-N og MCOPE. Siden alle variablene som benyttes enten måles på nominal- eller

ordinalnivå fikk verdiene i matrisen, som representerer svaralternativene i spørreskjemaet, også en verdietikett i henhold til hvordan de spesifikke svaralternativene er presentert i selve spørreskjemaet (Ringdal, 2018, s. 279). For eksempel består variablene i SAM av svaralternativene «Ikke i det hele tatt», «Litt», «Moderat», «Betraktelig» og «Ekstremt».

Disse ble med det satt til å være etikettene for verdiene: 1, 2, 3, 4 og 5.

Etter alt av variabler og verdier hadde fått navn og etiketter undersøkte jeg dataene for eventuelle feil, noe man ifølge Ringdal (2018, s. 279) alltid bør gjøre før man gjennomfører statistiske analyser. I selve datamatriksen handler dette om å identifisere manglende informasjon som i at respondentene ikke har svart på bestemte spørsmål eller eventuelt krysset av på «Vet ikke» der man ønsker et konkret svar (Ringdal, 2018, s. 280). Jeg startet derfor med å kjøre en «missing value analysis» (MVA) på alle de ikke-obligatoriske variablene og de variablene som har «Vet ikke» som et svaralternativ. De ikke-obligatoriske variablene gjaldt kun spørsmålene som omhandlet hvilket ferdighetsnivå man konkurrerte på og hvor mange kamper man har gått tilknyttet den kampsporten man konkurrerte i. De variablene som har «Vet ikke» som et svaralternativ bestod av spørsmål om hvor mange kamper man har gått, hvor lenge siden man har konkurrert og hvor lenge det er til neste konkurranse. Med MVA ble det identifisert kun én deltager som hadde krysset av på «Vet ikke» når det gjaldt antall utførte MMA-kamper. Videre hadde 27 deltagere krysset av på «Vet ikke» på spørsmålet som omhandlet hvor lenge det er til neste konkurranse. Foruten om dette har alle svart på alt. Ingen deltagere ble fjernet basert på den manglende informasjonen.

Som det fremskrives tidligere i kapittelet består SAM av syv indekser, SAS-N av tre og MCOPE av ni. Altså 19 indekser til sammen. SAM og MCOPE sine indekser har som nevnt fire indikatorer hver, mens somatisk angst, bekymring og konsentrasjonsavbrytelser henholdsvis har ni, syv og fem. For å analysere disse indeksene i SPSS laget jeg derfor 19 nye variabler, omtalt som latente variabler eller additive indekser (Ringdal, 2018, s. 355; Thrane, 2018, s. 45). I forbindelse med utformingen av disse gjorde jeg både eksplorerende faktoranalyser og reliabilitetsanalyser. Ved hjelp av MANOVA-tester, ble bakgrunnsvariablene sammenlignet med de latente variablene tilknyttet indeksene i SAM, SAS-N og MCOPE (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 18; s. 203-204). De latente variablene ble først og fremst undersøkt i forhold til de ulike kampsportene (Se *Tabell 10*). Etterfulgt av det ble det undersøkt hvorvidt det var signifikante forskjeller mellom kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring. Wilks' lambda (λ) ble her benyttet til å si om det eksisterte signifikante forskjeller eller ikke mellom de ulike gruppene (Tabachnick & Fidell, 2019, s.

215). Wilks' λ er velegnet og et populært verktøy å benytte for å teste signifikans knyttet til hoved-effekter og interaksjoner (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 223-224).

Verdt å bemerke er at data på ordinalnivå ofte testes ved hjelp av Kruskal-Wallis test (Nayak & Hazra, 2011, s. 85). I psykologien omgjøres ofte ordinalverdier til parametriske verdier noe som gjør ANOVA eller MANOVA velegnet (Tabachnick & Fidell, 2019). I og med at jeg ser på mulige gruppeforskjeller mellom eksempelvis de ulike kampsportene, kan MANOVA hjelpe i å unngå falske påviste forskjeller, altså unngå type 1 feil (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 204). Både Abrahamsen et al. (2008, s. 814) og Faro et al. (2020, s. 32) kan trekkes frem som et eksempel hvor dette er blitt gjort. Der MANOVA testene viste at det var en signifikant forskjell ble det kjørt Bonferroni post-hoc-test for å identifisere mellom hvilke grupper forskjellene slo ut som signifikante (Ringdal, 2018, s. 392). Naturligvis ble dette gjort på de variablene som hadde mer enn to grupper.

For å kunne benytte *ferdighetsnivå*, *erfaring* og *type kampsport* til å forklare indeksene ble det laget nye variabler som sammenstilte svaralternativene til færre verdier. Dette med hensikt i å forenkle analyseringsarbeidet. For «ferdighetsnivå» ble amatør, nybegynner (hvitt belte) og «intermediate» (blått belte) slått sammen til verdien, *lavt/middels ferdighetsnivå*, mens proff og «expert/advanced» (lilla, brunt og svart) ble slått sammen til *høyt ferdighetsnivå* (Jamfør Tabell 6). Amatør skiller seg fra proff i boksing og MMA både når det kommer til beskyttelsesutstyr og/eller tillatte teknikker, noe som gjør det relevant å skille mellom disse gruppene. I BJJ ligger forskjellen hovedsakelig mellom de som konkurrerer på øverste nivå og de som konkurrer i nybegynner og «intermediate» når det gjelder bruk av teknikker med større skadepotensialet. Derfor ble nybegynner og «intermediate» slått sammen med amatør til verdien, *lavt/middels ferdighetsnivå*, mens proff og «expert/advanced» ble slått sammen til *høyt ferdighetsnivå*. Videre fikk variabelen, «erfaring», verdiene *lite*, *en del*, *mye* og *veldig mye*. Respondentene ble sortert innunder disse basert på hvor mange kamper de har gått. Boksekamper og MMA-kamper veier her mer da man i disse som oftest bare går én kamp per konkurranse, mens man i BJJ kan gå mange kamper på én konkurransedag. Hvordan sorteringen er gjort synliggjøres i Tabell 7. Til sist, for å korte ned antall verdier på variabelen «type kampsport», ble alle som hadde konkurrert i flere enn én av de utvalgte kampsportene slått sammen til verdien, *flere*. Dette synliggjøres når man sammenfatter Tabell 4 og Tabell 5.

Til slutt ble det kjørt en Pearsons r. korrelasjonsanalyse hvor alle de latente variablene ble lagt inn. Dette for å identifisere signifikante korrelasjoner mellom alle indeksene på tvers av de ulike spørreskjemaene. På denne måten kan man for eksempel finne en sammenheng mellom de forskjellige mestringsstrategiene og de ulike vurderingsformene. Pearsons r. ble benyttet siden de opprinnelige ordinalverdiene behandles som kontinuerlige og parametriske verdier (Ringdal, 2018, s. 314). Signifikansnivå ble satt til 0,05 som er den mest vanlige verdien å benytte når man beregner korrelasjon (Ringdal, 2018, s. 330).

3.6 Kvalitetsvurdering

Siden spørreundersøkelsen er utformet med TMSC som et teoretisk utgangspunkt, var det viktig for meg at spørreskjemaet faktisk evnet å måle sentrale og relevante begreper fra denne teorien. Altså at spørreskjemaet har høy validitet, eller *begrepsvaliditet* (Ringdal, 2018, s. 103). Ringdal (2018, s. 104) forklarer at dette kan vurderes på forskjellige måter. Man kan på enklest vis gjøre en subjektiv vurdering om hvorvidt indikatorene som ligger til de ulike indeksene faktisk måler det teoretiske begrepet som indeksen representerer. Denne subjektive vurderingen kalles for *umiddelbar validitet*, og hvorvidt indikatorene faktisk gir dekning av de viktigste aspektene av det teoretiske begrepet kalles for *innholdsvaliditet* (Ringdal, 2018, s. 104-105). Jeg benyttet meg fortrinnsvis av umiddelbar validitet når jeg gransket ulike tidligere etablerte spørreskjemaer, hvor jeg sammenlignet indeksene sammen med underliggende indikatorer oppimot de teoretiske begrepene jeg ønsket å benytte fra TMSC. Gode resultater på både faktoranalyser og reliabilitetstester var videre avgjørende for valg av skjemaer, siden dette er å forstå som en forutsetning for god innholdsvaliditet (Ringdal, 2018, s. 103; s. 106). Riktignok påpeker Ringdal (2018, s. 105) at det sjeldent vil være fullt samsvar mellom det teoretiske begrepet og det operasjonaliserte, siden meningsinnholdet i det teoretiske begrepet som oftest må reduseres for å kunne gjøre det målbart.

Faktoranalyser benyttes ofte for å sikre god dimensjonalitet igjennom at variablene som tilhører en bestemt indeks er endimensjonale – altså at de måler den bestemte indeksen og ikke noe annet (Ringdal, 2018, s. 103). Reliabilitetstester undersøker skjemaets grad av reliabilitet/pålitelighet som innebærer at gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat (Ringdal, 2018, s. 103). Både SAM, SAS-N og MCOPE har, som tidligere fremlagt, gode resultater fra begge deler. Enda dette har blitt gjort tidligere har jeg også gjort

faktoranalyser og reliabilitetstester med bruk av Cronbachs alfa til å måle graden av intern konsistens mellom indikatorene som inngår i de ulike indeksene. Sistnevnte er meget populært å benytte seg av i forbindelse med tverrsnittstudier, siden man kan gjøre dette når målinger er gjort kun på ett tidspunkt (Ringdal, 2018, s. 367). Her er det vanlig å bruke en Cronbachs alfa-verdi på 0,70 som en nedre grense for tilfredsstillende reliabilitet (Ringdal, 2018, s. 367). Thrane (2018, s. 49) støtter oppunder dette dersom variablene som benyttes er utviklet av andre i tidligere forskningsarbeider, men tillegger at 0,60 kan anses som lavest godkjente verdi dersom man selv har laget variablene.

Faktoranalysene for SAM og MCOPE var vanskelig å tolke, noe som kan begrunnes med at de har mange indekser med til sammen mange enkeltvariabler relativt til antallet respondenter (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 479, s. 481). Faktoranalysene til SAS-N var derimot bedre og støttet den originale strukturen, hvor de ulike enkeltvariablene i hovedsak ladet på tilhørende indekser, noe som innebærer at indikatorene måler den indeksen de skal (Ringdal, 2018, s. 359-360). At faktoranalysene ble tydeligere på SAS-N kan skyldes at de hadde færre indekser enn det SAM og MCOPE hadde hvor antallet respondenter ble i større grad tilstrekkelig. At indeksene bestod av flere indikatorer enn hva indeksene på SAM og MCOPE gjorde kan også være en grunn (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 481).

Reliabilitetstestene viste tilfredsstillende Cronbachs alfa på 16 av de 19 indeksene med verdier over 0,70. Indeksene, trussel, utfordring og benektelse falt under 0,70. Jeg valgte derfor å kjøre nye analyser med «Scale if item deleted», hvor både utfordring og benektelse ga over 0,70 i verdi når jeg fjernet én bestemt indikator fra hver (spm. 31 og 74a i *Vedlegg 2 - Spørreskjema*). Denne fremgangsmåten støttes av Thrane (2018, s. 49) som forklarer at man gjerne ofte prøver ut ulike kombinasjoner med indikatorene for å se hvilken som gir høyest alfa-verdi. Ringdal (2018, s. 367) viser riktignok til at jo flere indikatorer en indeks består av jo bedre blir reliabiliteten målt. Det å fjerne en eller flere indikatorer kan derfor forstås som en svakhet, spesielt når trussel, utfordring og benektelse i utgangspunktet bare består av fire indikatorer. Likevel var det nødvendig for å få en tilfredsstillende alfa-verdi. På trussel ble det fjernet to indikatorer (spm. 23 og 40 i *Vedlegg 2 - Spørreskjema*) som resulterte i en alfa-verdi på 0,65. Siden jeg har oversatt SAM og MCOPE i forbindelse med dette prosjektet har jeg valgt å tillate 0,65 som en godkjent alfa-verdi for inkludering på bakgrunn av at variablene ikke fremstilles helt likt som de gjør originalt på engelsk (Thrane, 2018, s. 49). Denne bør likevel tolkes med forsiktighet som følge av at den bare består av to

indikatorer og ligger i underkant av tilfredsstillende alfa-verdi. Fullstendig oversikt over alfa-verdiene fremstilles i *Tabell 10* i neste kapittel.

Et siste bidrag til den metodiske kvalitetsvurderingen omhandler begrepet, *ekstern validitet*. Det omhandler hvorvidt studiens konklusjoner kan generaliseres (Thrane, 2018, s. 170). For at en studie skal være generaliserbar bør utvalget være representativt for hele populasjonen. Dette stiller som oftest krav til at det er gjort en eller annen form for tilfeldig trekning, noe det ikke har blitt gjort her (Thrane, 2018, s. 170). Grunnen til det er, som nevnt, at det ikke finnes noen oversikt over alle kampsportklubbene tilhørende de utvalgte kampsportene. Det har derfor ikke vært mulig å fastslå noen responsrate av den totale populasjonen i denne studien. Basert på at det ikke synes å være noen flere oversikter over klubber i disse kampsportene, samt min egen kjennskap og tilknytning til kampsportmiljøet her i Norge, gis det en personlig antagelse om at disse 101 kampsportklubbene utgjør rundt 80% av de norske bokse-, MMA- og BJJ-klubbene. Studien kan med det ikke fastslås som generaliserbar, men den gir likevel en oversikt over en del konkurranseutøvere som konkurrer fullkontakt i boksing, MMA og BJJ. Resultatene må derfor tolkes deretter.

3.7 Ethiske overveielser

De etiske overveielsene som er gjort i forbindelse med denne studien baserer seg på de forskningsetiske retningslinjene som er gitt av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora ([NESH], 2021). Av disse har det blitt lagt ekstra vekt på del B, «Hensyn til personer», som omhandler det å ta hensyn til alle de som inngår eller deltar i forskningsprosjektet når det kommer til personlig integritet, sikkerhet og velferd, og videre respekt for deres menneskeverd (NESH, 2021, s. 17; Ringdal, 2018, s. 60-61). Meldeplikt og lagring av personopplysninger, innhente samtykke for deltagelse og behandle opplysningene konfidensielt er av stor betydning for dette (NESH, 2021; Ringdal, 2018, s. 62).

I forkant av datainnsamlingen sendte jeg inn meldeskjema til Norsk senter for forskningsdata (NSD, u.å.). Her fylte jeg inn alle de prosjektopplysningene som ble etterspurt og la ved prosjektbeskrivelsen min, ferdig utformet spørreskjema og informasjonsskriv/invitasjon. Prosjektet ble vurdert til å være i samsvar med personvernlovgivningen og med det godkjent av personverntjenesten (*Vedlegg 3 – Vurdering av meldeskjema, NSD*). I utarbeidelsen av

informasjonsskriv/invitasjon brukte jeg NSD sin mal som anbefalt. Her gis det en kort beskrivelse av blant annet formålet til prosjektet, ansvarlige, hva det innebærer å delta, hvordan personvern ivaretas, hvilke rettigheter man har som deltager og info rundt frivillighet og samtykke (*Vedlegg 4 – Invitasjon/informasjonsskriv*). Samtykkeerklæringen viste til at deltageren samtykker ved å klikke «Send» i slutten av spørreskjemaet. Videre understrekes det også at det er helt frivillig å delta, og at deltageren når som helst kan trekke tilbake samtykke uten å oppgi noen grunn, uten at dette vil ha noen negative konsekvenser. Det ble også tydeliggjort at innsamlet informasjon vil bli behandlet konfidensielt ved at det ikke ville være mulig å identifisere enkeltpersoner basert på den informasjonen som gis i spørreskjemaet. I tillegg at dette kun lagres frem til prosjektet avsluttes. Alt dette ble også tydeliggjort i infokondensen tilhørende utsendte e-poster, samt også på forsiden av spørreskjemaet. Når spørreskjemaet ble stengt for besvaring ble all data overført inn i Excel og videre SPSS, hvor det her ble anonymisert ved hjelp av koding.

Det å benytte trenere som et mellomledd i datainnsamlingen kan anses som noe kritikkverdig, siden jeg selv gir fra meg noe av kontrollen når det kommer til at infoskriv/innbydelse faktisk når ut og blir lest av utøverne selv. Dette var likevel nødvendig med tanke på omstendighetene tilknyttet gjennomførbarhet av prosjektet. Til slutt er det verdt å bemerke at konkurransemiljøet i de respektive idrettene ikke består av veldig mange eldre utøvere. Dette er grunnen til at jeg har valgt å benytte alderskategorier fremfor å skrive inn eksakt alder i spørreskjemaet. Dersom deltagerne skulle skrevet inn eksakt alder vil noen av de eldre utøverne mulig kunne blitt gjenkjent som følge av at de kanskje er én av ett fåtalls, om ikke den eneste, som konkurrerer i denne alderen.

3.8 Søkeprosedyre knyttet til tidligere empiri

Det systematiske litteratursøket ble gjort i databasene: SPORTDiscuss, Scopus, Web of Science og ScienceDirect. I *Vedlegg 5 – Søkehistorikk* fremstilles oversikten over søkeordene som er benyttet i de endelige søkene sammen med de avgrensninger som er blitt gjort tilknyttet litteratursøket. I etableringen av søkeord har databasenes «thesauruser» – som blir brukt til å identifisere de mest populære søkeordene – blitt anvendt. Videre fremlegges det hvilke inklusjons- og eksklusjonskriterier som er satt for innsamlingen i *Vedlegg 6 – inklusjon- og eksklusjonskriterer og flytskjema* sammen med et forenklet flytskjema som gir oversikt over selve innsamlingsprosessen. Eksempelvis er søket på internasjonal forskning

avgrenset til de 11 siste årene for å få tak på nyere studier. Prosessen rundt søkeprosedyrer og innsamling er inspirert av Aveyard (2019) og Støren (2013). Utover de inkluderte artiklene fra det systematiske litteratursøket har jeg også inkludert noen relevante studier identifisert igjennom andre internasjonale litteraturstudier.

De gjennomgående søkene etter norske studier ble gjennomført i databasene *ORIA*, *Brage*, *SPORTDiscus*, *Scopus*, *Web of Science*, *Google Scholar* og *ScienceDirect*. Her ble det benyttet like søkeord som i det systematiske søket fremstilt i *Vedlegg 5 – Søkehistorikk*, men med andre kombinasjoner. Søkeordene ble også lagt inn på norsk i *ORIA*, *Brage* og *Google Scholar*, og når jeg søkte med engelske søkeord brukte jeg også «Norway» og/eller «norwegian».

4. Resultater

Dette kapittelet vil presentere resultatene fra spørreundersøkelsen igjennom deskriptive tabeller. Først vil tabeller som illustrerer fordelingen i utvalget knyttet til de ulike bakgrunnsvariablene presenteres. Deretter vil svarene på MANOVA-testene og Pearsons r. korrelasjonsanalyse bli presentert i lys av problemstilling og forskerspørsmål.

4.1 Fordelinger i utvalget

Tabell 2: Kjønn

	Antall	Prosent
Menn	45	73,8
Kvinner	16	26,2
Totalt	61	100,0

Tabell 3: Alder

	Antall	Prosent
18-25 år	17	27,9
26-35 år	28	45,9
36 år eller mer	16	26,2
Totalt	61	100,0

Oppsummering, kjønn og alder

Nesten tre ganger så mange menn som kvinner deltok på spørreundersøkelsen, og de fleste av deltagerne er 26-35 år (45,9%). Gruppene 18-25år og de over 36 år var omtrent like store.

Tabell 4: Type kampsport(er) deltagerne har konkurrert i

	Antall	Prosent
Boksing	9	14,8
MMA	3	4,9
BJJ	39	63,9
MMA og BJJ	4	6,6
MMA og boksing	0	0,0
Boksing og BJJ	0	0,0
Alle	6	9,8
Totalt	61	100,0

Tabell 5: Type kampsport fordelt på 4 kategorier

	Antall	Prosent
Boksing	9	14,8
MMA	3	4,9
BJJ	39	63,9
Flere*	10	16,4
Totalt	61	100,0

* Flere representerer summen av «MMA og BJJ», «MMA og boksing», «Boksing og BJJ» og «Alle» i forrige tabell.

Oppsummering, type kampsport

To tredjedeler var BJJ-utøvere (63,9%), mens kun tre var deltagere fra MMA (4,9%). Når det er sagt synliggjøres det i *Tabell 4* at alle som har konkurrert i *flere* (*Tabell 5*) av de utvalgte kampsportene også har konkurrert i MMA. *Tabell 5* viser fordelingen knyttet til den nye variabelen, type kampsport, etter sammenslåingen.

Tabell 6: Sammenlagt nivå på tvers av kampsportene

	Antall	Prosent
Lavt/middels ferdighetsnivå	37	60,7
Høyt ferdighetsnivå	24	39,3
Totalt	61	100,0

Viser hvilket nivå deltagerne konkurrerer på. Lavt/middels ferdighetsnivå representerer her amatørnivå i boksing og MMA, samt nybegynner og «intermediate» i BJJ. Høyt ferdighetsnivå representerer proffnivå i boksing og MMA, samt «advanced»/ekspert i BJJ.

Tabell 7: Kamperfaring

	Antall	Prosent
Lite	15	24,6
En del	13	21,3
Mye	16	26,2
Veldig mye	17	27,9
Totalt	61	100,0

Viser til konkurranseerfaring utregnet etter hvor mange kamper deltagerne har gått i de tre respektive kampsportene. «Lite» representerer 1-5 kamper. «En del» representerer 6-10 kamper i boksing eller MMA, eller 6-30 kamper i BJJ. «Mye» representerer 11-20 kamper i boksing eller MMA, eller 31-50 kamper i BJJ. «Veldig mye» representerer flere enn 20 kamper i boksing eller MMA, eller flere enn 50 kamper i BJJ. Dersom man har konkurrert i flere av disse beregnes summen på antall kamper.

Oppsummering, ferdighetsnivå og konkurranseerfaring

Flesteparten (69,7%) av deltagerne konkurrerer på lavt/middels ferdighetsnivå. Når det gjelder kamperfaring er fordelingen nokså lik blant de fire svaralternativene fremstilt i *Tabell 7* med lavest oppslutning på *en del* kamperfaring og høyest oppslutning på *veldig mye* kamperfaring.

Tabell 8: Forrige konkurranse

	Antall	Prosent
0-3 mnd.	11	18,0
4-6 mnd.	8	13,1
7-11 mnd.	1	1,6
1-2 år	21	34,4
3 år eller mer	20	32,8
Totalt	61	100,0

Tabell 9: Neste konkurranse

	Antall	Prosent
Innen 2 uker	2	3,3
Innen 3-4 uker	6	9,8
Innen 3 mnd.	9	14,8
Innen 6 mnd.	7	11,5
Innen 1 år	10	16,4
Total	34	55,7
Vet ikke	27	44,3
Totalt	61	100,0

Oppsummering, forrige og neste konkurranse

I *Tabell 8* synliggjøres det at det har gått over 1 år siden sammenlagt 67,2 prosent av deltagerne konkurrerte sist. 31,1 prosent har konkurrert innenfor 6 måneder før de besvarte spørreundersøkelsen. Videre viser 44,3 prosent av deltagerne til at de er usikre på når de skal konkurrere neste gang (*Tabell 9*). Minoriteten av deltagerne har en konkurranse i vente kort tid etter de besvarte spørreundersøkelsen.

4.2 Stressvurderinger, opplevelse av prestasjonsangst og bruk av mestringsstrategier

I førsteomgang vil de generelle tendensene tilknyttet variablene i *Tabell 10* fremskrives basert på gjennomsnittsverdier (G) og standardavvik (SA) som ligger til totalen av deltagerne. Her vises det til at en konkurransesituasjon, i større grad, vurderes som en utfordring (G=3,91, SA=0,81) enn en trussel (G=3,09, SA=0,79). På sentralitet rapporterer utøverne at de anser konkurranse av mellom litt og moderat betydning for eget velvære (G=2,41, SA=0,86). Videre virker konkurransesituasjonen å oppleves som mer selvkontrollerbart (G=3,99, SA=0,59) og kontrollerbart for andre (G=3,68, SA=0,93) enn den oppleves som ukontrollerbart (G=1,72, SA=0,63). Variabelen, «Stressfulness», viser til at den generelle oppfattelsen av stress i fullkontaktkampsportkonkurranse ligger mellom moderat og betraktelig (G=3,44, SA=0,64). SAS-variablene som måler relativt stabile individuelle forskjeller når det kommer til angsttilbøyeligheter viser til at utøverne i størst grad opplever disse somatisk (G=2,40, SA=0,62) og kognitivt i form av bekymring (G=2,31, SA=0,71), hvorav mellom litt og ganske mye/ i overkant av litt. Det ble rapportert om lite konsentrasjonsavbrytelse totalt sett (G=1,73, SA=0,70).

Av de undersøkte mestringsstrategiene viser resultatene at selvbebreidelse (G=3,67, SA=1,02) og aktiv mestring (G=3,62, SA=0,94) fremstår som de mest populære på generelt grunnlag. Utover disse fremstår planlegging (G=3,12, SA=1,04) og sosial støtte av både instrumentelle (G=2,86, SA=0,95) og følelsesmessige årsaker (G=2,62, SA=1,11) også som brukt ganske mye eller tett oppimot ganske mye. Svært få rapporterer at de benytter benektelse hvor verdiene på denne ligger nokså stabilt på verdien, brukt veldig lite eller ikke i det heletatt (G=1,14, SA=0,39). Samme gjelder for adferdsmessig avkobling (G=1,29, SA=0,62). Utlufting av følelser (G=1,97, SA=1,01) og humor (G=2,27, SA=1,10) ble også brukt lite totalt sett.

4.2.1 Forskjeller mellom kampsportgruppene

Det ble konstatert en overall signifikant forskjell mellom kampsportgruppene på variablene tilhørende SAM: Wilks' Lambda 0.44, $F = (21,147) 2,285$, $p < 0.01$. I *Tabell 10* ser man at denne forskjellen hovedsakelig utgjøres av variablene: utfordring, sentralitet og selvkontrollerbart. Videre ble det også vist en signifikant forskjell mellom gruppene på

bekymring, aktiv mestring og benektelse. Dette til tross for at det ikke ble konstatert en overall signifikant forskjell på SAS-N og MCOPE helhetlig (alle variablene samlet sett).

Bonferroni post-hoc-test viste til at forskjellene på utfordring utspilte seg mellom bokserne og BJJ-utøverne, og mellom MMA- og BJJ-utøverne. På sentralitet var forskjellen signifikant mellom både MMA-utøverne og utøverne tilhørende de andre kampsportgruppene. Forskjellene som utspilte seg på selvkontrollerbart var mellom MMA-utøverne og bokserne, MMA- og BJJ-utøverne, og mellom BJJ-utøverne og utøverne som konkurrerte i flere. Når det gjelder variabelen bekymring var det en signifikant forskjell mellom bokserne og MMA-utøverne. Til slutt viste Bonferroni at den signifikante forskjellen på aktiv mestring utspilte seg som følge av forskjell mellom BJJ-utøverne og alle de andre gruppene. Forskjellene mellom gruppene tilknyttet benektelse lå hovedsakelig mellom bokserne og BJJ-utøverne, og mellom sistnevnte og de utøverne som konkurrerte i flere. Med det sagt indikerer gjennomsnittsverdiene på benektelse at denne brukes svært lite eller ingenting av de aller fleste utøverne på tvers av kampsportene.

4.2.2 Forskjeller på kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring

Det ble ikke konstatert noen overall signifikant forskjell mellom menn og kvinner i denne undersøkelsen. Til tross for det ble det vist en signifikant forskjell når det kommer til variablene, somatisk angst ($p=0,04$) og sosial støtte av følelsesmessige årsaker ($p=0,005$) mellom kjønnene, hvor kvinner fremla høyere nivå på begge. Felles for alder, ferdighetsnivå og erfaring var at det ble konstatert en overall signifikant forskjell på variablene tilhørende SAM: (1) Alder viste Wilks' Lambda 0.47, $F = (14,104) 3.370$, $p < 0,001$; (2) ferdighetsnivå viste Wilks' Lambda 0.67, $F = (7,53) 3.654$, $p = 0,003$; (3) og erfaring viste Wilks' Lambda 0.48, $F = (21,147) 2.067$, $p = 0,007$. Det ble ikke vist noen overall signifikant forskjell for verken SAS-N eller MCOPE på disse. Av den grunn fremstiller *Tabell 11*, *Tabell 12* og *Tabell 13* kun variablene tilknyttet SAM. Dette med ytterligere beskrivelser av funn i forkant av hver av disse.

Tabell 10: Intern reliabilitet (α), gjennomsnittsverdier og standardavvik for alle deltagerne.

Indekser	α	Gjennomsnitt (G)					Standardavvik (SA)					Forskjeller mellom kampsportene	
		Boksing	MMA	BJJ	Flere	Totalt	Boksing	MMA	BJJ	Flere	Totalt	<i>F</i>	Sig.
TRUSSEL (SAM)	0,65	3,22	3,00	3,01	3,30	3,09	0,97	1,00	0,82	0,67	0,81	0,42	0,741
UTFORDRING (SAM)	0,70	4,33	4,67	3,72	4,03	3,91	0,53	0,33	0,84	0,55	0,79	2,90	0,043
SENTRALITET (SAM)	0,75	2,83	4,17	2,10	2,70	2,41	0,80	0,52	0,67	0,82	0,86	10,14	<0,001
SELVKONT (SAM)	0,77	4,06	4,67	3,84	4,30	3,99	0,45	0,29	0,59	0,50	0,59	3,57	0,019
KONTANDRE (SAM)	0,87	4,14	4,33	3,56	3,50	3,68	0,42	0,29	0,97	1,06	0,93	1,60	0,199
UKONTROLL (SAM)	0,72	1,50	1,58	1,74	1,90	1,72	0,41	0,29	0,65	0,76	0,63	0,69	0,560
STRESSFUL (SAM)	0,69	3,53	3,42	3,40	3,53	3,44	0,64	0,72	0,68	0,48	0,64	0,15	0,928
SOMA (SAS-N)	0,90	2,49	1,93	2,43	2,31	2,40	0,69	0,23	0,65	0,49	0,62	0,75	0,525
BEKYMRING (SAS-N)	0,88	2,65	1,38	2,34	2,17	2,31	0,77	0,22	0,69	0,61	0,71	2,76	0,050
KONSAVBRYT (SAS-N)	0,87	1,71	1,20	1,88	1,34	1,73	0,62	0,20	0,76	0,38	0,70	2,30	0,087
SOSINST (MCOPE)	0,80	3,17	3,50	2,68	3,08	2,86	0,43	0,43	1,04	0,92	0,95	1,43	0,244
SOSFOL (MCOPE)	0,88	2,75	3,50	2,44	2,90	2,62	1,08	0,66	1,16	0,94	1,11	1,24	0,306
ADFERDAV (MCOPE)	0,93	1,31	1,00	1,32	1,23	1,29	0,66	0,00	0,69	0,32	0,62	0,28	0,838
SELVBEB (MCOPE)	0,88	4,19	4,67	3,46	3,74	3,67	0,41	0,58	1,02	1,20	1,02	2,49	0,069
PLANLEGG (MCOPE)	0,90	3,33	4,00	2,89	3,59	3,12	0,78	0,90	1,05	1,04	1,04	2,29	0,088
UTLUFTING (MCOPE)	0,92	2,72	2,08	1,76	2,09	1,97	1,15	1,04	0,86	1,20	1,01	2,45	0,073
HUMOR (MCOPE)	0,93	2,53	2,25	2,29	1,99	2,27	0,81	0,90	1,22	0,94	1,10	0,40	0,756
AKTIVMES (MCOPE)	0,88	4,06	4,50	3,36	4,00	3,62	0,81	0,87	0,97	0,54	0,94	3,42	0,023
BENEKT (MCOPE)	0,76	1,37	1,00	1,05	1,33	1,14	0,59	0,00	0,16	0,67	0,39	2,97	0,039

SAM, The Stress Appraisal Measure; SAS-N, The Sport Anxiety Scale (Norwegian); MCOPE, Modified COPE Inventory.

Tabell 11 nedenunder viser at det er en signifikant forskjell knyttet til aldersgruppene på utfordring, selvkontrollerbart, kontrollerbart for andre og ukontrollerbart. Bonferroni post-hoc-test viste videre til at forskjellen er signifikant mellom aldersgruppen 18-25 år og de to andre aldersgruppene på utfordring, selvkontrollerbart og kontrollerbart for andre. Altså ingen signifikant forskjell mellom aldersgruppene 26-35 år og 36 år eller mer. På ukontrollerbart befant den signifikante forskjellen seg mellom aldersgruppene 18-25 år og 36 år eller mer.

Tabell 11: Gjennomsnittsverdier og standardavvik for deltagerne fordelt på alder.

Variabler (SAM)	Gjennomsnitt				Standardavvik				Forskjeller, alder	
	18-25	26-35	36 +	Totalt	18-25	26-35	36 +	Totalt	F	Sig.
TRUSSEL	2,85	3,21	3,13	3,09	0,90	0,69	0,92	0,81	1,06	0,352
UTFORDRING	4,49	3,86	3,38	3,91	0,44	0,79	0,68	0,79	11,25	<0,001
SENTRALITET	2,43	2,46	2,30	2,41	0,84	0,96	0,73	0,86	0,19	0,825
SELVKONT	4,43	3,86	3,75	3,99	0,39	0,67	0,29	0,59	8,49	<0,001
KONTANDRE	4,29	3,62	3,13	3,68	0,51	0,91	0,96	0,93	8,23	<0,001
UKONTROLL	1,37	1,78	2,00	1,72	0,42	0,61	0,70	0,63	5,00	0,010
STRESSFUL	3,34	3,48	3,48	3,44	0,64	0,67	0,61	0,64	0,31	0,736

SAM, The Stress Appraisal Measure.

Tabell 12 nedenunder viser at det kun er en signifikant forskjell i ferdighetsnivå mellom de to gruppene på variabelen, kontrollerbart for andre. Vel og merke vises det til å være svært nærme en signifikant forskjell på variabelen selvkontrollerbart også med en p-verdi på 0,054.

Tabell 12: Gjennomsnittsverdier og standardavvik for deltagerne fordelt på ferdighetsnivå.

Variabler (SAM)	Gjennomsnitt			Standardavvik			Forskjeller, ferdighetsnivå	
	Lavt/mid. Høyt		Totalt	Lavt/mid. Høyt		Totalt	F	Sig.
	nivå	nivå		nivå	nivå			
TRUSSEL	3,18	2,96	3,09	0,81	0,82	0,81	1,04	0,312
UTFORDRING	3,92	3,89	3,91	0,85	0,70	0,79	0,02	0,886
SENTRALITET	2,30	2,57	2,41	0,80	0,93	0,86	1,44	0,235
SELVKONT	3,87	4,17	3,99	0,61	0,50	0,59	3,88	0,054
KONTANDRE	3,90	3,33	3,68	0,79	1,04	0,93	5,82	0,019
UKONTROLL	1,72	1,72	1,72	0,60	0,67	0,63	0,00	0,980
STRESSFUL	3,50	3,35	3,44	0,62	0,67	0,64	0,76	0,388

SAM, The Stress Appraisal Measure

Når det gjelder erfaring ser man i *Tabell 13* at det er en signifikant forskjell knyttet til utfordring. Bonferroni post-hoc-test viser at det er en signifikant forskjell mellom deltagergruppen som har en del erfaring og den som har mye erfaring. Ingen forskjeller ble funnet mellom utøverne som har lite erfaring og de som har mye og veldig mye.

Tabell 13: Gjennomsnittsverdier og standardavvik for deltagerne fordelt på erfaring.

Variabler (SAM)	Gjennomsnitt					Standardavvik					Forskjeller, erfaring	
	V.					En					F	Sig.
	Lite	En del	Mye	mye	Total	Lite	del	Mye	mye	Total		
TRUSSEL	3,40	2,96	3,03	2,97	3,09	0,95	0,69	0,62	0,93	0,81	0,98	0,408
UTFORDRING	3,98	3,41	4,21	3,94	3,91	0,91	0,81	0,44	0,79	0,79	2,79	0,049
SENTRALITET	2,53	1,85	2,58	2,57	2,41	0,80	0,63	0,89	0,92	0,86	2,57	0,063
SELVKONT	3,82	3,81	4,14	4,13	3,99	0,72	0,56	0,47	0,54	0,59	1,59	0,201
KONTANDRE	4,08	3,60	3,69	3,37	3,68	0,74	0,93	0,87	1,06	0,93	1,67	0,183
UKONTROLL	1,78	1,81	1,72	1,60	1,72	0,72	0,52	0,75	0,52	0,63	0,32	0,809
STRESSFUL	3,72	3,48	3,38	3,24	3,44	0,69	0,41	0,63	0,70	0,64	1,65	0,188

SAM, The Stress Appraisal Measure.

4.3 Sammenheng mellom stress og prestasjonsangst

Med hensikt i å undersøke hvilke vurderinger som ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne i konkurransesituasjoner fremskrives de signifikante korrelasjonene som ligger mellom SAM og SAS-N. Disse er markert i uthevet skrift i *Tabell 14*. Her viser først og fremst vurderingsformen, trussel, til å korrelere med alle variablene i SAS-N på signifikant nivå med 0,001. I kontrast var det ingen signifikant korrelasjon mellom utfordring og disse. Videre er det en signifikant korrelasjon mellom ukontrollerbart og alle variablene under SAS-N på nivå med 0,01. Selvkontrollerbart viser kun til å korrelere med konsentrasjonsavbrytelse på nivå med 0,05. Hvorvidt situasjonen oppleves som kontrollerbart for andre hadde ingen signifikant korrelasjon med noen av SAS-N variablene. Til slutt viste det seg også å være en signifikant korrelasjon mellom «stressfulness» og alle SAS-N variablene på nivå med 0,001.

4.4 Stress og prestasjonsangst sett i sammenheng med bestemte mestringsstrategier

Med hensikt i å undersøke hvilke faktorer som synes å være førende for hvilke mestringsstrategier som benyttes vil relevante signifikante korrelasjoner som ligger mellom SAM og MCOPE og mellom SAS-N og MCOPE fremskrives her. *Tabell 14* viser til en signifikant korrelasjon mellom det å betrakte konkurransesituasjonen som en utfordring og det å benytte mestringsstrategiene, sosialt støtte for instrumentelle årsaker ($p=0,020$), selvbekredsligelse ($p=0,013$), planlegging ($p=0,002$), utlufing av følelser ($p=0,023$) og aktiv mestring ($p<0,001$). Selvkontrollerbart korrelerer med selvbekredsligelse ($p=0,018$), planlegging ($p=0,014$) og aktiv mestring ($p<0,001$). Kontrollerbart for andre korrelerer med sosial støtte for både instrumentelle og følelsesmessige årsaker og aktiv mestring, hvorav sosial støtte på signifikansnivå med 0,001 for begge variablene og aktiv mestring på nivå med 0,05. Ukontrollerbart korrelerer med sosialt støtte for følelsesmessige årsaker og utlufing av følelser, hvorav begge på signifikansnivå med 0,01.

Av SAS-N variablene er det påvist en signifikant korrelasjon mellom somatisk angst og utlufing av følelser på nivå med 0,01. Bekymring korrelerer videre med adferdsmessig

avkobling og selvbebreidelse. Førstnevnte på nivå med 0,01 og sistnevnte på nivå med 0,05. Til slutt viste det seg å være en signifikant korrelasjon mellom konsentrasjonsavbrytelse og mestringsstrategiene, sosialt støtte av instrumentell årsaker, adferdsmessig avkobling og utlufting av følelser. Førstnevnte på nivå med 0,05, adferdsmessig avkobling med 0,001 og utlufting av følelser på nivå med 0,01.

 Tabell 14: Korrelasjon mellom alle variablene beregnet på bakgrunn av alle deltagerne.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
1.TRUSSEL(SAM)																		
2.UTFORDRING(SAM)	0,12																	
3.SENTRALITET(SAM)	0,28*	0,58*																
4.SELVKONT(SAM)	0,00	0,62***	0,33**															
5.KONTANDRE(SAM)	-0,13	0,51***	0,11	0,38**														
6.UKONTROLL(SAM)	0,28*	-0,11	0,12	-0,34**	-0,23													
7.STRESSFUL(SAM)	0,57***	0,40***	0,35**	0,16	0,08	0,49***												
8.SOMA(SAS-N)	0,63***	0,12	0,16	-0,08	0,02	0,32**	0,64***											
9.BEKYMRING(SAS-N)	0,41***	0,05	0,14	-0,20	-0,04	0,36**	0,50***	0,53***										
10.KONSAVB(SAS-N)	0,42***	0,04	0,05	-0,30*	-0,01	0,51**	0,47***	0,52***	0,60***									
11.SOSINST(MCOPE)	0,04	0,30*	0,28*	0,20	0,47***	0,25	0,24	0,14	0,23	0,30*								
12.SOSFOL(MCOPE)	0,02	0,23	0,31*	0,11	0,42***	0,36**	0,23	0,15	0,08	0,22	0,75***							
13.ADFERDAV(MCOPE)	0,19	0,02	0,03	-0,15	0,03	0,11	0,20	0,18	0,35**	0,46***	0,27*	0,14						
14.SELVBEB(MCOPE)	0,09	0,32**	0,29*	0,30*	0,17	-0,08	0,26*	0,16	0,25*	0,10	0,20	-0,04	0,20					

15.PLANLEGG(MCOPE)	-0,05	0,39**	0,27*	0,31**	0,25	0,25	0,30*	0,05	-0,03	-0,00	0,38**	0,37**	-0,16	0,04				
16.UTLUFTING(MCOPE)	0,21	0,29*	0,39**	0,08	0,20	0,34**	0,29*	0,34**	0,18	0,34**	0,46***	0,52***	0,02	0,18	0,24			
17.HUMOR(MCOPE)	-0,00	0,13	0,07	-0,14	0,25	-0,14	-0,10	-0,02	0,23	0,17	0,20	0,12	0,30*	0,12	-0,12	0,00		
18.AKTIVMES(MCOPE)	0,25	0,57***	0,44***	0,58***	0,27*	0,12	0,45***	0,17	0,04	-0,07	0,38**	0,32**	-0,14	0,23	0,56***	0,20	-0,19	
19.BENEKT(MCOPE)	0,14	0,01	0,13	0,11	0,13	-0,02	0,10	0,20	0,09	0,17	0,18	0,08	0,08	0,15	0,20	0,30*	-0,09	0,21

*** Signifikant på nivå med 0,001.

** Signifikant på nivå med 0,01.

* Signifikant på nivå med 0,05.

SAM, The Stress Appraisal Measure; SAS-N, The Sport Anxiety Scale (Norwegian); MCOPE, Modified COPE Inventory.

5. Diskusjon

Problemstillingen, «*På hvilke måter opplever norske kampsportsutøvere som praktiserer boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts stress og prestasjonsangst i konkurransesituasjoner, og hvilke mestringsstrategier synes å være fremtredende?*» kan forstås som todelt siden den først etterspør på hvilke måter de norske utøverne opplever stress og prestasjonsangst for så å etterspørre hvilke mestringsstrategier som synes å være fremtredende. Diskusjonen vil derfor deles inn i to deler hvor første del konsentrerer seg om opplevelsen av stress og prestasjonsangst, mens andre del konsentrerer seg om mestringsstrategier. Hver del vil fortrinnsvis diskutere resultatene i lys av problemstillingen før tilhørende forskerspørsmål blir diskutert. Forskerspørsmålet, «*Hvilke vurderinger ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves i konkurranse blant fullkontaktkampsportsutøvere i de respektive kampsportene?*» tilknyttet her første del, mens forskerspørsmålet, «*Hvilke faktorer synes å være førende for hvilke mestringsstrategier som benyttes av utøverne i de respektive kampsportene?*», tilknyttet andre del.

5.1 Stress og prestasjonsangst

På hvilke måter de norske utøverne opplever stress kan drøftes ved å undersøke hvorvidt dette oppleves som positivt (eustress) eller negativt (distress), og for prestasjonsangst kan det drøftes ved hjelp av å se på hvilke angstsymtomer utøverne opplever.

I lys av TMSC må konkurransesituasjonen i førsteomgang bli vurdert som stressende før man kan si noe om hvilke måter stresset oppleves, og hvorvidt utøverne faktisk behøver å mobilisere seg (Lazarus, 1999/2006, s. 101; Lazarus og Folkman, 1984, s. 32). Sentralt her er hvorvidt konkurransesituasjonen fremstår av betydning for utøvernes egne motiver og velvære (Lazarus og Folkman, 1984, s. 31). Korrelasjonen mellom sentralitet og «stressfulness» støtter at det er en sammenheng mellom det å betrakte situasjonen som betydningsfull og den generelle oppfattelsen av stress som oppstår hos utøverne. Likevel er det bemerkelsesverdig at utøverne totalt sett anser situasjonen til å være av mellom litt og moderat betydning, mens den generelle oppfattelsen av stress ligger på mellom moderat og betraktelig nivå. Basert på hvor sentralt det fremstår i TMSC at en situasjon må oppleves som personlig relevant dersom den skal skape stress, er det rimelig å anta at verdiene på

sentralitet og «stressfulness» burde vært relativt likestilte (Lazarus, 1991, s. 820; Lazarus og Folkman, 1984, s. 31). Av den grunn kan det forstås som at fullkontaktkampsportkonkurranse skaper stress enda kampene ikke nødvendigvis er av stor betydning for utøveren.

At stress utspiller seg som prestasjonsangst tydeliggjøres også da alle SAS-N-indeksene korrelerer positivt på signifikant nivå med variabelen «stressfulness». Disse funnene støtter seg til den brede enigheten som allerede ligger i fagfeltet om at både stress og prestasjonsangst er utbredt blant fullkontaktkampsportsutøvere i konkurranse (Ababei, 2020; Alejo et al., 2020; Andrade et al., 2020; Cintineo & Arent, 2019; Faro et al., 2020; Jensen et al., 2013; Korobeynikov et al., 2016; Rocha & Osório, 2018; Slimani et al., 2018; Souza et al., 2019; Ziv & Lidor, 2013). Standardavvikene tilknyttet gjennomsnittsverdiene indikerer riktig nok at det er nokså stor spredning blant deltagerne når det kommer til hvor stor grad stress og prestasjonsangst faktisk oppleves, noe som underbygger viktigheten av å ta høyde for at det alltid vil eksistere forskjeller på individnivå (Hanin, 2007, s. 43; Abrahamsen, 2021, s. 20).

Stress

Hvorvidt utøverne opplever eustress eller distress er i studien målt ved hjelp av om utøverne betrakter konkurransesituasjonen som en utfordring eller som en trussel, og videre om de føler de har kontroll eller ikke (Lazarus og Folkman, 1984; Peacock & Wong, 1990). Til tross for at utfordring fikk en høyere måling enn hva trussel fikk, så viser målingene at begge er fremtredende, der utfordring skåret på betraktelig nivå og trussel på moderat. Siden det ikke er noe signifikant korrelasjon mellom disse to stressformene så kan det forstås som at utøverne har en tendens til å enten anse konkurransesituasjonen som en trussel eller en utfordring, og ikke begge deler slik Lazarus og Folkman (1984, s. 33) fremskriver som mulig. At utøverne i størst grad betrakter konkurransesituasjonen som utfordrende støtter seg til Litwic-Kaminska (2020, s. 7) sine resultater. Majoriteten av deltagerne rapporterte også betraktelig høyere verdier på selvkontroll og kontrollerbart for andre enn hva de gjorde på ukontrollerbart. Dette indikerer at flertallet av de norske fullkontaktkampsportsutøverne på tvers av kampsportgruppene opplever eustress. Teoretisk sett innebærer det at de norske utøverne knytter stressopplevelsen til positive konsekvenser som kan bidra til vekst og utvikling (Lazarus, 1999/2006, s. 99; Lazarus & Folkman, 1984, s. 33).

Resultatene fra korrelasjonsanalysen viser at utfordring er positivt korrelert med selvkontrollerbart og kontrollerbart for andre, mens trussel har en positiv korrelasjon med ukontrollerbart, noe som gir mening fra TMSC sitt perspektiv. Har man null form for kontroll vil det være vanskelig å håndtere stressorene, hvor situasjonen blir å betrakte som en trussel (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32; s. 158). I kontrast vil besittelse av høye mestringsforventninger og høye tanker om eget mestringspotensiale så vel som, eksempelvis, problemløsende ferdigheter, skape bedre forutsetninger for å betrakte en situasjon som en utfordring (Andrade et al., 2020, s. 99; Lazarus & Folkman, 1984, s. 35; Lazarus, 1999/2006, s. 119; s. 132; Peacock & Wong, 1990, s. 232). Den høye verdien på selvkontrollerbart indikerer at de norske utøverne jevnt over besitter slike personlige mestringsressurser.

At kontrollerbart for andre korrelerer med utfordring, støtter forklaringen om at utøvere, som er disponert eller oppmuntret av sine omgivelser til å utfordre seg selv, vil ha lettere for å vurdere stressende situasjoner som utfordringer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 34). Ellers så viser både tidligere empiri og TMSC at sosiale mestringsressurser bidrar positivt ovenfor evnen til å kunne mobilisere seg hensiktsmessig, og med det betrakte konkurransesituasjoner som utfordrende fremfor truende (Kristiansen & Roberts, 2010, s. 694; Lazarus & Folkman, 1984, s. 158; Litwic-Kaminska, 2013; Rogowska & Kuśnierz, 2012).

Prestasjonsangst

Verdiene målt på SAS-N-indeksene påviser at de norske utøverne totalt sett opplever mest prestasjonsangst i form av somatiske angstsymptomer som økt hjerterytme, uroligheter i magen og generell spenning i kroppen, samt kognitive angstsymptomer i form av bekymringsfulle tanker knyttet til egen prestasjonsevne. Det lave gjennomsnittet på konsentrasjonsavbrytelse indikerer at flesteparten av utøverne klarer å holde seg fokuserte og konsentrerte under en konkurransesituasjon.

Angstsymptomer blir typisk gjenkjent på somatisk og kognitivt nivå i empirien, noe SAS-N-indeksene også forholder seg til (Abrahamsen et al., 2006, s. 358; Alejo et al., 2020; Faro et al., 2020; Rocha & Osório, 2018; Souza et al., 2019; Ziv & Lidor, 2013). Til tross for det er det viktig å bemerke at prestasjonsangst også kan gi symptomer på andre nivåer. Dette ser man blant annet i Fernández et al. (2020, s. 6) sin studie hvor angst også blir inndelt etter adferdsmessige nivå, hvor judoutøvere i studien rapporterte høye verdier av motoriske angstsymptomer som sløve bevegelser, hemmet holdning og ukontrollert motorisk følelse (Fernández et al., 2020, s. 6-7). Det kan derfor hende at utøverne som krysset av på «ikke i

det hele tatt» eller «lite» når det kommer til angsttilbøyeligheter på somatisk eller kognitiv nivå i denne studien, heller opplever prestasjonsangst i form av, eksempelvis, motoriske angstsymptomer istedenfor. Det faktum at deltagerne på tvers av kampsportgruppene rapporterte høyere verdier på «stressfulness» enn hva de gjorde på utvalgte angstsymptomer tilknyttet SAS-N-indeksene kan støtte en slik antagelse. En annen måte å forstå dette funnet på kan være at stress ikke nødvendigvis fører til angst (Lazarus & Folkman, 1984, s. 33; Lazarus, 1991). Som Lazarus og Folkman (1984, s. 33) forklarer så kan de ulike stressformene resultere i følelser som for eksempel spenning, iver, opphisselse, redsel og fortvilelse også.

5.1.2 Forskjeller på stress og prestasjonsangst mellom de ulike kampsportene

Det er interessant at bokserne og MMA-utøverne rapporterte høyere verdier på utfordring enn hva BJJ-utøverne gjorde. I tillegg at både MMA-utøverne og utøverne som har konkurrert i flere av kampsportene også viste høyere grad av selvkontroll. Et slikt funn kan indikere at kampsportsutøvere som inngår i fullkontaktkonkurranse med et regelverk som tillater slag og spark har en større evne til å håndtere stress og prestasjonsangst, men ingen av de tidligere studiene gir dekning for dette. Fernández et al. (2020, s. 5) som fant ut at judoutøvere og brytere opplevde mer prestasjonsangst enn hva utøvere fra BJJ, karate og taekwondo gjorde, gir riktig nok støtte for at det kan eksistere forskjeller imellom ulike kampsporter på generelt grunnlag. Det å ta høyde for idretters særegenheter kan derfor forstås å gjelde mellom ulike fullkontaktkampsporter også (Fernández et al., 2020; Mellalieu et al., 2006, s. 16). Funnet som ligger til denne studien kan videre skyldes den skjeve fordelingen mellom kampsportgruppene hvor BJJ-gruppen utgjør nærmere 64 prosent av deltagerne og med det skaper en større sannsynlighet for at flere har vurdert konkurransesituasjoner som en trussel noe som blir utslagsgivende i studiens resultater.

Det ble videre konstatert en signifikant forskjell mellom MMA-utøverne og bokserne på indeksen, bekymring. Bokserne rapporterte mer bekymringsfulle tanker knyttet til egen prestasjonsevne enn hva MMA-utøverne gjorde. Sett oppimot det tidligere MMA-utøvere i studien til Jensen et al. (2013, s. 6) rapporterte, hvor det å gå MMA-kamp ble betraktet som noe av det mest skremmende man kan oppleve, kan man knytte noe skepsis til at gjennomsnittet på graden av bekymring ligger rett over «ikke i det hele tatt» for MMA-

utøverne i denne studien. Likevel kan funnet peke på at de norske MMA-utøvere på generelt grunnlag har større tiltro til egen prestasjonsevne, og med det er mindre tilbøyelige til å oppleve kognitive angstsymptomer i form av bekymringsfulle tanker, enn det for eksempel bokserne er. At MMA-utøvere også rapporterte høyest verdi på nærmere ekstrem selvkontroll gir videre grunn til å tro at dette kan være tilfelle. Et slikt argument kan forstås i lys av betydningen mestringsforventninger og mestringspotensialet har på å mestre stress (Lazarus, 1999/2006, s. 119).

Verdt å ta i betraktning er at MMA-gruppa kun består av tre utøvere, mens boksing består av ni. Alle de ti utøverne som har konkurrert i flere kampsporter har riktig nok konkurrert i MMA, og det er ingen signifikant forskjell mellom denne gruppen og bokserne på bekymring. Dersom det eksisterer et klart skille mellom MMA-utøvere og bokserne når det kommer til bekymringsfulle tanker rundt prestasjonsevne, så er det rimelig å anta at det også burde vært en signifikant forskjell her. Forskjellen mellom MMA-utøvere og bokserne tilknyttet bekymring, kan derfor være tilfeldig i form av at de tre utøverne som kun har konkurrert i MMA er svært ressurssterke uavhengig av kampsporten de konkurrer i. Sett oppimot tidligere empiri, er mental styrke i form av tiltro til egen prestasjonsevne en egenskap som dyrkes frem hos fullkontaktutøvere i både boksing, BJJ og MMA, samt andre fullkontaktkampsporter (Alejo et al., 2020, s. 141; Andrade et al., 2020, s. 99; Faro et al., 2020, s. 36-37; Gillham og Gillham, 2014, s. 53; Yasar & Turgut, 2020, s. 995).

En siste forskjell som utspilte seg mellom kampsportgruppene var knyttet til sentralitet, hvor MMA-utøveren viste å anse MMA-kamper som signifikant mer betydningsfullt enn hva utøverne i de andre kampsportgruppene gjorde. For de MMA-utøverne dette gjelder, så gir forholdet mellom sentralitet og «stressfulness» i større grad teoretisk mening til forskjell fra hva differansen mellom disse viste på tvers av kampsportene (Lazarus, 1991, s. 820; Lazarus og Folkman, 1984, s. 31). Skepsisen som kommer frem i forrige avsnitt knyttet til den skjeve fordelingen, og at disse tre utøverne igjen rapporterer andre verdier enn hva utøverne som konkurrer i flere kampsporter gjør, eksisterer også her.

5.1.3 Forskjeller på stress og prestasjonsangst mellom kjønn, alder, ferdighetsnivå og erfaring

Kjønn

At det ikke ble vist noen overall signifikant forskjell mellom menn og kvinner i denne studien når det gjelder stress og prestasjonsangst, står i kontrast med mye av den tidligere forskningen på området som peker i den ene eller andre retningen (Cutuk et al., 2017, s. 115; Fernández et al., 2020, s. 7-8; Obmiński & Mroczkowska, 2014, s. 70; Rocha & Osório, 2018, s. 71; Surina-Marysheva, 2015, s. 756; Yasar & Turgut, 2020, s. 996). Forskjellen som slo ut på somatiske angstsymptomer antyder likevel at de kvinnelige norske utøverne er mer tilbøyelige til å oppleve prestasjonsangst somatisk. Biologiske forskjeller knyttet til spesifikke hormoner som i større grad eksisterer hos kvinner enn hos menn, kan være en forklaring på dette (Rocha & Osório, 2018, s. 71). Funnene kan også ha blitt preget av den skjeve kjønnsfordelingen, hvorav nærmere én tredjedel av deltagerne er kvinner. Det som ellers fremlegges av Rocha og Osório (2018, s. 71) om å være mer mottakelig ovenfor ytre stimuli og press fra omgivelsene, samt være pessimistisk til sin egen prestasjonsevne, gir teoretisk mening i form av at det kan medføre at stressorene letter overskrider ens egen mestringskapasitet (Abrahamsen, 2021, s. 19; Lazarus & Folkman, 1984, s. 158). Studien gir riktig nok ikke dekning for at det skulle være mer gjeldende for de kvinnelige utøverne.

Alder

Den signifikante forskjellen som utspilte seg mellom aldersgruppene i studien er interessant å se i lys av tidligere empiri. Av de tidligere studiene som har undersøkt alder i tilknytning til stress og prestasjonsangst i fullkontaktsportskonkurranse trekkes det relativt like konklusjoner om at yngre utøvere i større grad preges enn hva eldre utøvere gjør (Alejo et al., 2020, s. 141; Rocha & Osório, 2018, s. 71; Yasar & Turgut, 2020, s. 997). Modenhet i form av å bli tryggere på seg selv, få bedre kontroll på følelsene sine og benytte hensiktsmessige mestringsstrategier er noe både Alejo et al. (2020, s. 141) og Rocha og Osório (2018, s. 71) peker på at kommer med både alder og erfaring. Yasar og Turgut (2020, s. 997) sikter til de samme tingene når det gjelder mental styrke, hvor de eldre utøverne rapporterte høyere verdier her. I denne studien viste derimot den yngste aldersgruppen å ha en signifikant høyere grad av kontroll over konkurransesituasjoner, så vel som å i større grad

betrakte de som utfordringer, noe som skiller seg fra funnene i de tidligere overnevnte forskningsartiklene.

Siden den yngste aldersgruppen opplevde både mer selvkontroll og kontroll gjennom støtte fra andre, samt mindre mangel på kontroll, gir det teoretisk mening at de betrakter konkurransesituasjoner som utfordringer i større grad enn de eldre aldersgruppene (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35; Lazarus, 1999/2006, s. 119; s. 132). Igjen, har man mer kontroll over situasjonen er det å forstå som en betegnelse på at mestringsressursene strekker til, hvor situasjonen blir mindre truende og man bedre evner å håndtere stressorene som oppstår (Lazarus & Folkman, 1984, s. 157). Riktig nok ble det ikke funnet noen forskjeller tilknyttet prestasjonsangst mellom aldersgruppene til tross for at det var forskjeller i stressvurdering. Dette kan forklares med at alle aldersgruppene hadde relativt høye verdier på opplevelse av kontroll over konkurransesituasjoner, hvor forskjellene hovedsakelig beveget seg mellom underkant og overkant av betraktelig. Slik sett er funnene motstridende med den tidligere forskningen i form av at det ikke ble konstatert noen forskjell på kognitive og somatiske angstsymptomer, så vel som at denne studien ikke gir dekning for at eldre utøvere er tryggere på seg selv, har bedre selvkontroll og benytter mer hensiktsmessige mestringsstrategier enn yngre utøvere (Alejo et al., 2020; Rocha & Osório, 2018; Yasar & Turgut, 2020). Bemerkningsverdig er at denne studien heller ikke tar for seg fullkontaktkampsportsutøvere som er yngre enn 18 år, og med det ikke kan si noe om forskjeller mellom ungdom og voksen.

Erfaring

De samme forklaringene som ligger til aldersforskjeller i de tidligere studiene benyttes også om erfaring, hvor utøvere med mer erfaring fremstår som sterkere rustet til å mestre stress og prestasjonsangst (Alejo et al., 2020, s. 141; Rocha & Osório, 2018, s. 71; Yasar & Turgut, 2020, s. 997). At utøverne som har mye erfaring i denne studien viste høyere verdi på utfordring enn de som har den del erfaring, støtter oppunder dette. Med det sagt så ble det ikke påvist noen forskjell mellom utøverne som hadde lite erfaring og de som hadde veldig mye. Dersom erfaring har betydning for evnen til å mestre stress og prestasjonsangst skulle man tro det ville blitt konstatert en forskjell mellom de med lite og de med veldig mye også. På bakgrunn av at det ikke er tilfelle, kan funnene tolkes som tilfeldige med preg av individuelle forskjeller fremfor faktisk erfaring som en påvirkende faktor.

I lys av TMSK er det nærliggende å tro at erfaring har positiv innflytelse på stressmestring, med bakgrunn i at man til stadighet endrer hvordan man tenker og handler ettersom man tilegner seg nye inntrykk (Lazarus & Folkman, 1984, s. 142). Slik å forstå vil man igjennom flere konkurranser ha fått mulighet til å revurdere spesifikke hendelser som ligger til konkurransesituasjonen flere ganger, noe Lazarus (1999/2006, s. 145) påpeker som fordelaktig. Ved å bygge på sine perspektiver tilegner man seg mer informasjon, som igjen kan føre til en bedre forståelse av konkurransesituasjonen som helhet og seg som utøver i tilknytning til denne (Lazarus & Folkman, 1987, s. 145). Det vil kunne gi et bedre utgangspunkt for å mobilisere seg effektivt (Lazarus & Folkman, 1984, s. 38). Siden utøverne med veldig mye erfaring ikke viste noen forskjell fra de med lite erfaring er ikke dette noe som kommer til syne i denne studien. Utover det så er definisjonen Lazarus & Folkman (1984, s. 141) bruker på mestring interessant å forstå i sammenheng med dette, da den peker på at mestring stiller krav til innsats (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141).

Dersom man faktisk ikke har nedlagt en innsats i å tilpasse seg problemene man møter på, på hensiktsmessig vis, vil ikke erfaring i seg selv nødvendigvis forstås å være av positiv betydning. Automatiserende tilpasset adferd, slik Lazarus og Folkman (1984, s. 128) fremlegger det, kan med det føre til at utøveren gjentar mønsteret sitt ved å bruke de samme mestringsstrategiene selv om de kanskje er ugunstige. Over tid vil bruk av bestemte mestringsstrategier befestes seg som latente egenskaper, som igjen kan føre til at man tilegner seg en bestemt mestringsstil (Lazarus, 1999/2006, s. 131; Lazarus & Folkman, 1984, s. 120; s. 130-131). Dersom disse har vært ugunstige til å begynne med for en utøver og han/hun ikke har fått noe oppfølging, vil ikke erfaring i seg selv kunne forstås som bestemmende for mestringsevne (Lazarus & Folkman, 1984, s. 128-129). Når det gjelder erfaring kan også stressformen, skade/tap, være av betydning (Lazarus og Folkman, 1984, s. 32). Hvis en utøver har blitt knokket ut eller skadet seg på annet vis tidligere i karrieren, vil en slik erfaring kunne forstås som negativt for fremtidig prestasjonsevne. Frykt for gjentakelse vil kunne gjøre en mer disponibel for å betrakte konkurranse som truende, noe som kan være tilfelle også for de mer erfarende utøverne. Riktig nok ligger gjennomsnittet på utfordring på betraktelig nivå som viser til at utøverne på tvers av erfaringsgruppene anser stresset som håndterlig. Studien kan med det ikke påvise at disse teoretiske betraktningene er gjeldende for de norske utøverne.

Ferdighetsnivå

Ferdighetsnivå er noe som kan forstås å falle innunder det Lazarus og Folkman (1984, s. 162-163) forteller om problemløsende ferdigheter. Siden problemløsende ferdigheter er å anse som en type mestringsressurs, gir det grunn til å tro at ferdighetsnivå vil spille en rolle i møte med konkurransestress og prestasjonsangst (Lazarus og Folkman, 1984, s. 162-163). Forskjellene som utspilte seg på ferdighetsnivå i denne studien støtter denne antagelsen delvis ved at fullkontaktkampsportutøverne på høyt nivå rapporterte høyere verdier av selvkontroll i konkurransesituasjonen på svært nærme signifikant nivå. Dette antyder at utøverne på høyere nivå anser seg selv som sterkere rustet til å håndtere situasjonen på egenhånd, noe som ellers blir støttet av tidligere empiri (Faro et al., 2020; Fernández et al., 2019, s. 366-367; Fernández et al., 2020, s. 4). Ser man dette oppimot aldersforskjellene, hvor de yngste utøverne rapporterte høyere verdi på utfordring, selvkontrollerbart og kontrollerbart for andre, kan man tenke seg at de yngre utøverne også besitter høyest ferdighetsnivå jevnt over. Dersom det er tilfelle, kan det være en ytterligere forklaring på hvorfor den yngste aldersgruppen syntes å håndtere stress best.

At utøverne på lavere nivå oppfattet situasjonen i større grad som kontrollerbart for andre gir mening, siden de med lavere selvkontroll trolig vil ha større behov for støtte fra signifikante andre for å kunne håndtere konkurransestress og prestasjonsangst (Lazarus & Folkman, 1984, s. 243). I TMSC påpekes det at man utformer mestringsstrategier basert på de mestringsressursene man har å spille på (Lazarus & Folkman, 1984, s. 158). Når det er sagt fremmer Kristiansen og Roberts (2010, s. 694) mestringsressurser som fører til selvkontroll som ekstra viktig. De anså det som negativt at ungdomsutøverne i deres studie ikke syntes å besitte tilstrekkelige mestringsstrategier på egenhånd, siden sosial støtte som en mestringsstrategi ikke vil kunne imøtekomme all mulig slags belastningen som kan skapes fra en rekke forskjellige stressorer (Kristiansen og Roberts, 2010, s. 694). Det at korrelasjonen mellom selvkontrollerbart og utfordring i denne studien slo ut som høyere enn det korrelasjonen mellom kontrollerbart for andre og utfordring gjorde, kan forstås som støttende for denne antagelsen.

Hvilke vurderinger ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves i konkurranse blant norske fullkontaktkampsportsutøvere i de respektive kampsportene?

Det at «stressfulness» er signifikant med både somatisk angst, bekymring og konsentrasjonsavbrytelse, underbygger at alle disse angsttilbøyelighetene springer ut fra opplevd stress slik det formidles i teorien (Abrahamsen, 2021, s. 19; Lazarus & Folkman, 1984). Med det er sagt fremstår hvorvidt utøverne opplever stresset som distress eller eustress som betydningsfullt. Som korrelasjonene viser er det ikke noen signifikant verdi mellom utfordring og angsttilbøyelighetene, mens trussel korrelerer på signifikant nivå med de alle. Dette indikerer at prestasjonsangst i form av belyste angstnivåer fremtrer først når deltagerne betrakter konkurransesituasjonen som en trussel og ikke klarer å tilpasse seg. Korrelasjonen mellom ukontrollerbart og SAS-N-indeksene underbygger også dette siden ukontrollerbart og trussel henger sammen som tidligere nevnt (Lazarus & Folkman, 1984, s. 32; s. 158). Disse funnene antyder at utøverne forstår prestasjonsangst som en negativ emosjon til felles med hvordan begrepet tradisjonelt har blitt forstått (Abrahamsen, 2021, s. 19; LeUnes, 2008, s. 87).

Basert på moderne teoretiske forståelser av prestasjonsangst, så vel som tidligere empiri på fullkontaktkampsportsutøvere, skulle man tro at prestasjonsangst ville korrelert med utfordring også (Faro et al., 2020, s. 34-35; Gillham & Gillham, 2014, s. 49-50; Hanin, 2007, s. 43). Denne studien gir derfor ikke dekning til å anta at de norske fullkontaktkampsportsutøverne anser prestasjonsangst som prestasjonsforsterkende, slik Hanin (2007, s. 43) fremlegger er tilfelle for flere utøvere. Sett i sammenheng med den tidligere empirien, støtter dette funnet seg til Cintineo og Arent (2019, s. 2908) sine konklusjoner som peker på prestasjonsangst som negativt for optimal prestasjonsevne. Funnet står videre i kontrast med hva BJJ-utøvere og brytere i annen internasjonal forskning har rapportert, hvor disse benyttet prestasjonsangst som et middel til å prestere bedre (Faro et al., 2020, s. 34-35; Gillham & Gillham, 2014, s. 49-50). At det eksisterer variasjon på tvers av utøvere kommer nok engang til syne, og at dette er tilfelle blant de norske fullkontaktkampsportutøverne også er trolig (Abrahamsen, 2021, s. 20; Hanin, 2007, s. 43). Resultatene må derfor forstås i lys av de generelle tendensene knyttet til gjennomsnittsverdiene.

Lazarus (1991, s. 829) fremskriver at hvorvidt man anser en situasjon som betydningsfull eller personlig relevant også ligger til grunn for hvilke følelsesmessige reaksjoner eller hvilken stemning som oppstår. Utover det som tidligere ble diskutert rundt sammenhengen mellom «stressfulness» og sentralitet er det interessant at ikke er noen korrelasjon mellom sentralitet og prestasjonsangst. Siden det ble påvist en sammenheng mellom «stressfulness» og sentralitet, og videre mellom «stressfulness» og SAS-N-indeksene skulle man tro at konkurransens betydning også var tilknyttet den prestasjonsangsten som oppleves. Dette ble altså ikke påvist. Denne studien gir med det ikke dekning for at konkurransens grad av betydning for fullkontaktkampsportsutøverne er direkte førende for de angstsymptomene som oppstår. Det er heller ikke blitt identifisert eller inkludert noen tidligere artikler som direkte har sett på dette, noe som innebærer at jeg ikke har noe empirisk sammenligningsgrunnlag for disse funnene.

5.2 Mestringsstrategier

Problemstillingen etterspør hvilke mestringsstrategier som synes å være fremtredende med hensikt i finne ut hva de norske fullkontaktkampsportsutøverne gjør for å håndtere stress og prestasjonsangsten. Tidligere studier som har undersøkt stressmestring blant fullkontaktkampsportsutøvere internasjonalt har hovedsakelig delt mestringsstrategiene inn i ulike mestringsstiler, for så å undersøke hvilken stiler som er mest fremtredende blant de utøverne som presterer best (Kristiansen et al., 2008; Litwic-Kaminska, 2013; Mitic et al., 2011; Rogowska & Kuśnierz, 2012; Rutkowska et al., 2020). Som presentert i tidligere empiri ser man at disse stilene hovedsakelig springer ut av enten problemfokusert eller følelsesfokusert mestring, slik det blir delt opp i TMSC (Lazarus og Folkman, 1984, s. 150). Mestringsstrategiene som er benyttet i denne studien vil også analyseres i forhold til den hovedfunksjon de tilhører.

I lys av TMSC tilhører tre av de fem mest populære mestringsstrategiene problemfokusert mestring (Eklund et al., 1998, s. 158; Lazarus & Folkman, 1984, s. 152; Lazarus & Folkman, 1987, s. 153). Problemfokuserede mestringsstrategier er de strategiene som synes å gi best forutsetninger for å håndtere stress og prestasjonsangst blant fullkontaktkampsportsutøvere på generelt grunnlag i den internasjonale empirien (Kristiansen et al., 2008, s. 536; Litwic-Kaminska, 2013, s. 171-172; Mitic et al., 2011, s. 168; Rutkowska et al., 2020, s. 2280). Lazarus (1999/2006, s. 152) forteller ellers at bruk av problemfokuserede mestringsstrategier

forutsetter at man har kontroll på situasjonen man befinner seg i, og at man faktisk kan klare å håndtere de stressorene som oppstår. Siden flesteparten av de norske utøverne betrakter konkurransesituasjoner som utfordringer, så vel som at de opplever kontroll i form av selvkontroll eller støtte fra andre, gir det mening at de problemfokuserede mestringsstrategiene var blant de mest fremtredende strategiene. Med det sagt er det interessant at selvbebreidelse fikk høyest målt verdi da dette er en følelsesfokuseret mestringsstrategi som Lazarus og Folkman (1984, s. 150; 1987, s. 147) forklarer at benyttes når man preges av distress som følge av at manglende kontroll over situasjonen.

Selvbebreidelse og sosial støtte av følelsesmessige årsaker var blant de fem mest populære mestringsstrategiene hos de norske fullkontaktkampsportsutøverne. Mens selvbebreidelse korrelerer med både utfordring og selvkontrollerbart, så korrelerer sosialt støtte av følelsesmessige årsaker med ukontrollerbart. Korrelasjonen knyttet til selvbebreidelse motstrider med den teoretiske formidlingen om at følelsesmessige mestringsstrategier bare benyttes dersom konkurransesituasjonen oppfattes som ukontrollerbar, hvor det skapes distress (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150; 1987, s. 147). Funnet underbygger derimot det Kristiansen et al. (2008, s. 535) påpeker om at følelsesfokuseret mestring også kan inneha tilpasningsdyktige strategier som kan være verdifulle for utøvernes mestringsevne. At selvbebreidelse, hvor utøverne legger ansvaret og skylden på seg selv, fører til effektiv mestring, gir mening i lys av at mestring stiller krav til innsats og refleksjon dersom man skal klare å tilpasse seg (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Å være følelsesmessig engasjert og stille seg selv til ansvar kan forstås å medføre at man presser seg hardere for å overvinne stressorene (Lazarus, 1999/2006, s. 129). Crocker og Graham (1995, s. 332) påpeker at selvbebreidelse kan være å anse som en problemfokuseret mestringsstrategi nettopp av den grunn, enda den kategoriseres som en følelsesfokuseret strategi.

Det kommer også frem i korrelasjonsanalysen at følelsesfokuserede og problemfokuserede mestringsstrategier kombineres av de norske utøverne, noe som støtter oppunder hva Broch og Kristiansen (2014, s. 842) påpeker i sin studie. At sosial støtte av instrumentelle årsaker korrelerer med sosial støtte av følelsesmessige årsaker og utluffing av følelser gir mening, siden man ofte deler sine følelser med trener(e) og lagkamerater. Hvis man for eksempel når ut til trener med hensikt i å få hjelp til å håndtere prestasjonsangsten bedre vil det være naturlig å tenke at man prater med treneren sin om hva man faktisk føler. Denne refleksjonen kan også rettes mot korrelasjonene som finnes mellom sosial støtte av følelsesmessig årsaker og planlegging og aktiv mestring. Skal man for eksempel lage en handlingsplan i samarbeid

med trener med intensjon om å håndtere forventet prestasjonsangst på best mulig måte, vil det være nærliggende å tro at man faktisk deler følelsene sine med treneren sin. I forhold til aktiv mestring vil dette kunne være betydningsfullt i prosessen med å identifisere hva som synes å fungere mest effektivt (Lazarus og Folkman, 1984, s. 38; s. 152).

Aktiv mestring er den eneste strategien som fikk påvist en signifikant korrelasjon med både utfordring, selvkontrollerbart og kontrollerbart for andre. I tillegg ble det ikke påvist noen signifikant korrelasjon mellom denne strategien og noen av SAS-N-indeksene. Dette tyder på at de norske utøverne som benyttet aktiv mestring opplevde lite prestasjonsangst. Disse funnene underbygger aktiv mestring som en effektiv strategi. Forholdet mellom aktiv mestring og revurdering er interessant jamfør den påpekte sammenhengen mellom disse som ligger til den teoretiske forklaringen av aktiv mestring. Siden revurdering anses av Lazarus (1999/2006, s. 145) som en av de mer effektive formene for mestring gir dette støtte til å betrakte aktiv mestring som en effektiv strategi fra TMSC sitt perspektiv. Revurdering er ikke identifisert som en spesifikk strategi i noen av forskningsartiklene som tar for seg stressmestring på fullkontaktkampsportutøvere. Aktiv mestring er derimot i flere, hvor den både fremstår som en av de mest populære så vel som blant de mest effektive (Kristiansen et al., 2008, s. 529; Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 459). At aktiv mestring brukes til å representere noen av egenskapene som ligger til revurdering kan derfor være mulig.

Det er ellers bemerkelsesverdig at standardavvikene på samtlige av de utvalgte mestringsstrategiene ligger på rundt en hel verdi, noe som innebærer en spredning på pluss-minus ett helt svaralternativ tilknyttet gjennomsnittsverdiene. Med det eksistere det relativt store forskjeller mellom de norske fullkontaktkampsportsutøverne i hvilken grad de ulike strategiene benyttes. Dette kan i tillegg vitne om problemene som kan ligge til det å finne en korrekt mestringsstrategi som TMSC har blitt kritisert for (Abrahamsen, 2021, s. 25). I denne sammenheng kan man forstå hvorfor noen preferer å bruke CATS (Ursin & Eriksen, 2010). Spredningen på de følelsesfokuserede mestringsstrategiene, benektelse og adferdsmessig avkobling, var riktig nok relativt liten noe som indikerer at disse jevnt over blir brukt i liten grad av de norske fullkontaktkampsportsutøverne. Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 452) kategoriserer begge disse som mestringsunnvikende strategier som gir en negativ tone når det kommer til effektiv mestring. At disse ble brukt lite kan med det forstås som positivt.

Til slutt rettes det oppmerksomhet til de konkrete strategiene som tidligere forskning påpeker at er både populært og effektivt å benytte seg av blant fullkontaktkampsportsutøvere i forberedelsene til og i selve kampene. Herav kampsimulerende trening, visualisering, «self-talk» og kodeord så vel som ulike dissosiasjons-, avslapnings- og pusteteknikker (Cintineo & Arent, 2019, s. 2907-2908; Kristiansen og Roberts, 2010, s. 690; Ouergui et al., 2016, s. 429-430; Rocha & Osório, 2018, s. 73; Slimani et al., 2018, s. 132; Vealey & Gilbert, 2011, s. 125; Ziv & Lidor, 2013, s. 373). Til sammenfatning med de mestringsstrategiene som er operasjonalisert fra TMSC, så forstås slike konkrete strategier å kunne plasseres innunder aktiv mestring og planlegging. Dette basert på de indikatorene som ligger til disse. En handlingsplan som legges mot en konkurranse kan eksempelvis bestå av kampsimulering, visualisering og etablering av kodeord som vil kunne bidra proaktivt til håndtering av forventet stress og prestasjonsangst. Puste- og avslapningsteknikker kan brukes som et handlingsgrep på å håndtere somatiske angstsymptomer.

Hvilke faktorer synes å være førende for hvilke mestringsstrategier som benyttes av utøverne i de respektive kampsportene?

Basert på hva som karakteriserer problemfokuserte og følelsesfokuserte mestringsstrategier i TMSC er det grunn til å tro at utfordring, selvkontrollerbart og kontrollerbart for andre er førende for bruken av de problemfokuserte strategiene, mens trussel og ukontrollerbart er førende for de følelsesfokuserte (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999/2006). At alle de problemfokuserte mestringsstrategiene som er målt i studien korrelerer med utfordring i tillegg til selvkontrollerbart og/eller kontrollerbart for andre, støtter denne antagelsen. Resultatene indikerer likevel at det å betrakte konkurranse som en utfordring, så vel som å oppleve kontroll, kan føre til bruk av følelsesmessige strategier slik som påpekt tidligere i diskusjonen. Dette underbygger at ikke alle følelsesfokuserte strategier nødvendigvis springer ut av distress (Broch og Kristiansen, 2014, s. 842; Kristiansen et al., 2008, s. 535).

At trussel ikke korrelerte med noen av de følelsesfokuserte mestringsstrategiene var overraskende. En forklaring på dette kan være at deltagerne totalt sett ikke vurderte konkurransesituasjonen som truende nok til å oppleve distress, som fra TMSC sitt perspektiv ville resultert i bruk av følelsesfokuserte strategier (Lazarus, 1999/2006, s. 145). Dette gir lite mening til sammenfatning med at deltagerne totalt sett rapporterte i underkant av «litt» på ukontrollerbart, hvor denne variabelen likevel korrelerer med både utlusting av følelser og

sosial støtte av følelsesmessige årsaker. Siden trussel og ukontrollerbart korrelerer, og begge kan forstås som førende for distress, ville det gitt mening at også trussel korrelerte på signifikant nivå med disse mestringsstrategiene. Oppfordringen som gis i kvalitetsvurderingen i metodekapittelet om å tolke trussel-variabelen med forsiktighet, gir grunn til å være skeptisk til resultatene tilknyttet trussel. Uansett gir ikke denne studien empirisk dekning for å kunne fastslå trussel som en førende faktor for bruk av følelsesfokuserte mestringsstrategier. Det å ikke føle noen form for kontroll over situasjonen forstås derimot som førende, fordi ukontrollerbart kun korrelerer med følelsesfokuserte strategier.

Alle de målte angsttilbøyelighetene korrelerer med bare følelsesfokuserte mestringsstrategier, foruten om konsentrasjonsavbrytelse som også korrelerer med sosial støtte av instrumentelle årsaker. Til sammenfatning med hva som ble diskutert under forrige forskerspørsmål, hvor de generelle tendensene indikerer at prestasjonsangst forstås som en negativ emosjon tilknyttet distress, gir det mening at de somatiske og kognitive angstsymptomene leder til bruk av følelsesfokuserte mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984, s. 150; Lazarus & Folkman, 1987, s. 147; Lazarus, 1999/2006, s. 145). Hadde SAS-indeksene korrelert med utfordring er det nærliggende å tro at de ville ført til mer bruk av problemfokuserte mestringsstrategier, siden prestasjonsangst i større grad ville vært tilknyttet eustress (Lazarus, 1999/2006, s. 99; Lazarus & Folkman, 1984, s. 33). At de som opplevde angstsymptomer tilknyttet fokus og konsentrasjon, benyttet sosial støtte av instrumentelle årsaker i tillegg til de følelsesfokuserte strategiene, kan forstås i lys av funnene til Litwic-Kaminska (2020, s. 8). Dette fordi de viste at utøvere som opplever distress er mer tilbøyelige til å bruke mestringsstrategier tilknyttet sosial støtte, både av instrumentelle og følelsesmessige årsaker (Litwic-Kaminska, 2020, s. 8).

I denne studien ble det ikke påvist noen overall signifikant forskjell på verken kjønn, alder, ferdighetsnivå, erfaring eller type kampsport på bruk av ulike mestringsstrategier blant de norske fullkontaktkampsportutøverne. Dette står først og fremst i kontrast med tidligere empiri på kjønn, hvor kvinnelige kampsportsutøvere har rapportert å benytte større grad av problemfokuserte mestringsstrategier enn hva mannlige har (Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 458). At det heller ikke ble vist noen overall signifikant forskjell på stress og prestasjonsangst mellom kjønnene i denne studien, kan være en forklaring på hvorfor det ikke utspilte seg noen signifikante forskjeller på MCOPE-indeksene. Forskjellen som utspilte seg på sosial støtte av følelsesmessige årsaker, støtter derimot oppunder Rogowska

og Kuśnierz (2012, s. 458) sin studie, hvor de norske kvinnelige kampsportsutøverne rapporterte høyere verdier på denne strategien. Videre motstrider funnene det Rutkowska et al. (2020, s. 2279) og Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 459) fremlegger om erfaring og alder.

At eldre og mer erfarende utøvere har vist å benytte problemfokuserte mestringsstrategier i større grad, enn hva yngre og mindre erfarende utøvere har i de tidligere studiene, gir mening sett oppimot at eldre og mer erfarende utøvere også har fremstått som sterkere og mer modne mentalt (Alejo et al., 2020, s. 141; Rocha & Osório, 2018, s. 71; Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 459; Rutkowska et al., 2020, s. 2279; Yasar & Turgut, 2020, s. 997). Siden dette ikke synes å være tilfelle i denne studien, hvor det heller var de yngre utøverne som rapporterte høyere kontroll, samt betraktet situasjonen i større grad som en utfordring, skulle man tro at gruppen 18-25 år også benyttet mer problemfokuserte mestringsstrategier. At det ikke ble påvist noen signifikante forskjeller her gir verken støtte for det ene eller det andre. Videre viser Mitic et al. (2011, s. 168) at høyere ferdighetsnivå er av betydning for bruk av problemfokuserte mestringsstrategier, mens Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 459) ikke fant noe som indikerte dette. At det ikke synes å være noen forskjeller på tvers av de to ferdighetsnivågruppene støtter seg med det til sistnevnte.

Selv om det ble identifisert en forskjell på aktiv mestring mellom kampsportgruppene, hvor BJJ-utøverne rapporterte en signifikant lavere verdi på denne enn hva de andre gruppene gjorde, fremstår aktiv mestring likevel som én av de to mest populære mestringsstrategiene å benytte for BJJ-utøverne også. At BJJ-utøverne rapporterte lavere verdi på aktiv mestring antyder at det var større variasjon i bruk av mestringsstrategier, som ellers gir mening siden det var mange flere BJJ-utøvere i studien enn det var utøvere i de andre kampsportene. At standardavviket er større på BJJ-gruppen enn hva den er på de andre støtter et slikt argument. Heller ingen tidligere empiri som har blitt identifisert i denne studien, har vist at type kampsport er førende for bruk av problemfokuserte eller følelsesfokuserte mestringsstrategier.

5.3 Studiens styrker og begrensninger

Fortrinnsvis fremstår denne studien som den første til å forsøke å kartlegge norske fullkontaktkampsportsutøvere sine opplevelser av stress og prestasjonsangst, så vel som bruk av mestringsstrategier i konkurransesituasjon. Som tidligere nevnt i kvalitetsvurderingen i

metodekapittelet, kan det likevel ikke fastslås en responsrate fordi det ikke finnes en oversikt over faktisk populasjon i disse kampsportene (side 44). Videre kan granskningen av relevante måleinstrumenter som ligger etablert på forskningsfeltet, samt oversettelsen som er blitt gjort på de utvalgte med oppfølgende faktoranalyser (eksplorerende) og reliabilitetstester, være betydningsfullt for videre kvantitative spørreundersøkelser på samme tematikk.

Denne studien har en del begrensninger. Det er ikke blitt brukt noen form for vekting til å rette på skjevheter i fordeling tilknyttet utvalget som følge av at antallet norske fullkontaktkampsportsutøvere i boksing, BJJ og MMA er ukjent (Ringdal, 2018, s. 210). De skjeve fordelingene knyttet til utvalget kan derfor prege resultatene. Hovedsakelig gjaldt skjevhetene kjønnsforskjeller og forskjeller tilknyttet alder og type kampsport. På grunn av et lite utvalg var det vanskelig å gjøre noe med denne utfordringen.

Det at deltagerne var såpass få at faktoranalysene på SAM og MCOPE ble uklare er en annen begrensning ved studien. Siden disse ikke har blitt oversatt før, og har blitt gjort det for første gang i denne studien med en relativt forenklet fremgangsmåte, er det en del usikkermomenter knyttet til hvorvidt den norske fremstillingen har gått utover dimensjonalitet og indeksenes innholdsvaliditet. Tabachnick og Fidell (2019, s. 481) påpeker at indekser bestående av bare tre til fire indikatorer ofte stiller krav til minst 300 deltagere. Da denne studien kun har 61 deltagere, og både SAM og MCOPE sine indekser maksimalt består av 4 indikatorer, innfrir ikke det dette kravet. Særlig trussel-indeksen bør forbedres ved videre bruk. Tabachnick & Fidell (2019, s. 481) fremlegger ellers at veletablerte indekser bestående av mange indikatorer, kan gjøre det mulig å få gode resultater med under 100 deltagere som kan forklare hvorfor faktoranalysene på SAS-N ble gode.

Det er bemerkelsesverdig at 67,2% av deltagerne ikke har konkurrert på over ett år, og at nærmere halvparten av disse igjen rapporterer at det er over 3 år siden de konkurrerte sist. At resultatene kan ha blitt preget av det som kalles for «recall bias» er med det mulig (Thrane, 2018, s. 146). Dette innebærer at flesteparten av deltagerne må huske tilbake på forrige gang de konkurrerte når de besvarer, hvor det er en fare for at de memorerer andre tankeprosesser, følelser og responser enn hva som faktisk var tilfelle når de konkurrerte. Noen av respondentene har på den andre siden en konkurranse i nærmeste fremtid som kan gi et ferskt perspektiv på besvarelsen.

Verdt å ta i betraktning er at respondentene ikke nødvendigvis svarer det som faller inn, men heller forsøker å svare slik de tenker er mest akseptabelt eller riktig sosialt sett. Dette refereres til som «mode effects» (Ringdal, 2018, s. 198). Ofte er dette et større problem i intervjuer, hvor det spørres ut om følsomme temaer i forskerens nærvær, kontra anonyme selvutfyllingsskjemaer hvor respondenten trolig sitter alene og besvarer (Ringdal, 2018, s. 198). Likevel kan det være at respondenten ønsker å fremstille seg selv på en bestemt måte som går på bekostning av hva som egentlig er tilfelle i praksis.

Ringdal (2018, s. 205) fremlegger at bruk av likert-format over flere spørsmål kan føre til at respondenten gir forenklete svar, som å for eksempel svare «litt» eller «mye» på alle måleinstrumentene av samme type, for å komme raskt i mål med spørreundersøkelsen. At dette formatet er benyttet på både SAM, SAS-N og MCOPE i spørreundersøkelsen, i tillegg til at undersøkelsen i sin helhet kan oppfattes som nokså lang og omfattende, medfører en risiko for at det kan ha skjedd. Mens noen deltagerne brukte lang tid på å svare, brukte andre veldig kort tid. Etter å ha gjennomgått noen av besvarelsene som det ble brukt kortest tid på fantes det likevel ikke noen tydelige tegn på at det ble gitt forenklete svar.

At det kun ble plukket ut et utvalg av mestringsstrategier er en begrensning, fordi det eksisterer mange flere mestringsstrategier som ville vært hensiktsmessig å inkludere utover det som undersøkes i denne studien (e.g. Kristiansen et al., 2008, s. 535; Rogowska & Kuśnierz, 2012, s. 452). At noen av deltagerne ikke fant en strategi som representerer den responsen de pleier å gi kan derfor tenkes. Til slutt er tverrsnittsdesign en begrensning i seg selv, jamfør det som påpekes under valg av forskningsdesign i metodekapittelet.

6. Konklusjon

Resultatene fra denne studien indikerer at både stress og prestasjonsangst er fremtredende blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne som konkurrerer i boksing, BJJ og MMA. Stresset oppleves for det meste som eustress, hvor flesteparten av de norske utøverne rapporterer at de evner å håndtere konkurransstress enten på selvstendig vis eller med støtte fra andre. Bokserne og MMA-utøverne synes å være flinkere til å betrakte konkurransstress som utfordrende, og videre fremstår MMA-utøverne og utøverne som konkurrerer i flere kampsporter som bedre på å håndtere stress selvstendig. Utøvere som konkurrer på høyt ferdighetsnivå fremstår også som flinkere på å håndtere stress selvstendig, mens utøverne på lavere nivå i større grad er avhengig av støtte fra andre. Den yngste utøvergruppen fremstår som flinkest på å håndtere konkurransstress med høyere nivåer på både utfordring, selvkontroll og kontroll med støtte fra andre.

De norske fullkontaktkampsportsutøverne opplever prestasjonsangst i form av somatiske angstsymptomer som økt hjerterytme, uroligheter i magen og generell spenning i kroppen, og videre kognitive i form av bekymringsfulle tanker knyttet til egen prestasjonsevne. Bokserne viser å være mer tilbøyelige til å oppleve bekymringsfulle tanker knyttet til egen prestasjonsevne enn hva MMA-utøverne gjør, og de kvinnelige utøverne fremstår som mer tilbøyelige for å oppleve somatiske angstsymptomer enn de mannlige. Det er riktig nok uklart hvorvidt disse påviste forskjellene skyldes skjevheter i utvalget eller ikke. Ellers tyder studiens resultater på at prestasjonsangst anses som en negativ emosjon blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne på generell basis. Dette basert på de signifikante korrelasjonene som ligger mellom de målte angsttilbøyelighetene og trussel og ukontrollerbart. Svaret på hvilke vurderinger som ligger til grunn for hvordan prestasjonsangst oppleves er med det å betrakte konkurransesituasjonen som en trussel, og videre vurdere sin egen evne til å kontrollere stress som mangelfull.

Av de undersøkte mestringsstrategiene fremstår selvbebreidelse og aktiv mestring som de mest fremtredende, etterfulgt av planlegging og sosial støtte av både instrumentelle og følelsesmessige årsaker. Dette innebærer at både problemfokuserte og følelsesfokuserte mestringsstrategier er fremtredende blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne, og at de også synes å kombineres for å håndtere konkurransstress. Det å betrakte konkurransesituasjonen som en utfordring, så vel som å oppfatte situasjonen som

kontrollerbar, synes hovedsakelig å være førende for bruk av problemfokuserte strategier. Utfordring og selvkontroll viste også å være førende for bruk av selvbebreidelse som en følelsesfokusert mestringsstrategi. Det å ikke oppleve noen form for kontroll over konkurransstress viser å kun være førende for de følelsesfokuserte mestringsstrategiene, utlufing av følelser og sosial støtte av følelsesmessige årsaker.

Prestasjonsangst synes å være førende for bruk av følelsesfokuserte mestringsstrategier, som antas å være tilfelle fordi prestasjonsangst forbindes med en negativ emosjon blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne. Konsentrasjonsavbrytelse fremstår unntaksvis som førende for bruk av sosial støtte av instrumentelle årsaker også. Utover at de kvinnelige utøverne synes å benytte seg av sosial støtte av følelsesmessige årsaker i større grad enn de mannlige, er verken kjønn, alder, erfaring, ferdighetsnivå eller type kampsport å anse som førende for problemfokuserte eller oppgavefokuserte mestringsstrategier i denne studien. Avslutningsvis indikerer studien at det jevnt over eksisterer relativt store individuelle forskjeller i hvilke måter de norske utøverne opplever både stress og prestasjonsangst, og i hvilke mestringsstrategier som benyttes i forsøket på å håndtere dette.

6.1 Veien videre

En ambisjon med denne studien har vært å åpne dørene for videre forskning på stress, prestasjonsangst og stressmestring blant norske utøvere som konkurrerer i fullkontaktkampsport. Ytterligere bruk av kvantitative undersøkelser kan være en vei å gå, hvor man benytter longitudinelt design fremfor tverrsnitt slik det blir oppfordret til av Lazarus (1999/2006, s. 143). Her vil det kunne være fordelaktig å inkludere flere angsttilbøyeligheter/angstsymptomer utover de som inngår i denne studien, for å gi mulige deltagere flere alternativer å spille på. Motoriske angstsymptomer som benyttes i studien til Fernández et al. (2020, s. 6-7) kan være ett eksempel på hva man kan supplere med. Det samme oppfordres det til å gjøre med mestringsstrategier. Ved bruk av MCOPE bør alle indeksene som inngår i dette etablerte skjemaet benyttes, og videre kan man også vurdere å benytte mestringsstrategier fra de andre etablerte spørreskjemaene som blir presentert i *Tabell 1*. Mer omfattende arbeid rundt oversettelse til norsk bør vurderes, og videre retestes for kvalitetssikring. Her kan det med fordel benyttes både eksplorerende og bekreftende faktoranalyser utover intern konsistens-reliabilitet.

For å kunne gjennomføre bedre kvantitative studier i fremtiden trenger vi å skape en oversikt over de som konkurrerer i fullkontaktkampspor i Norge. En slik oversikt vil også bedre validitet og reliabilitet i slike studier. Eksempelvis gjennom å unngå fordelingskjevheter. På generell basis vil et større utvalg være fordelaktig både for ekstern validitet og for å få bedre resultater ved nye faktoranalyser på de måleinstrumentene som blir benyttet (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 481).

Å kartlegge typiske stressorer som forårsaker stress/prestasjonsangst blant de norske fullkontaktkampsportsutøverne vil også kunne anses som et verdifullt bidrag. Abrahamsen (2021, s. 29) forklarer at det å identifisere de kildene som skaper stress gjør det lettere å utarbeide hensiktsmessige mestringsstrategier. Å utforme et spørreskjema som måler stresskilder, eller å benytte kvalitative intervjuer, kan være gunstige i denne sammenheng. Det kan også oppfordres til å forske kvalitativt på hvilke fokus stress og prestasjonsangst får i konkurransforberedende treningsprogrammer siden dette er noe som tidligere forskning peker på at bør være et fokusområde (Rocha & Osório, 2018, s. 73; Slimani et al., 2018, s. 134; Vealey & Gilbert, 2011). Her kan det for eksempel undersøkes om kampsimulerende trening, visualisering, «self-talk», bruk av kodeord og dissosiasjons- og pusteteknikker benyttes av trenere og utøvere i forberedelser til konkurranse, med bakgrunn i at disse påpekes som effektive og populære i den tidligere empirien (Rocha & Osório, 2018, s. 73; Vealey & Gilbert, 2011, s. 124-125; Ziv & Lidor, 2013, s. 373).

Denne studien har heller ikke tatt høyde for kulturelle forskjeller når den har sammenlignet tidligere internasjonal empiri med studiens egen empiri av norske utøvere. Dette er noe Rogowska og Kuśnierz (2012, s. 460) påpeker som relevant å gjøre, og bør være tema i fremtidig forskning.

Litteraturliste

Ababei, C. (2020). Comparative study regarding the level of anxiety in various categories of athletes. *The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati Fascicle XV Physical Education and Sport Management*, 1(2016), 2–7. <https://doi.org/10.35219/efms.2020.1.01>

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

Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2006). An examination of the factorial structure of the Norwegian version of the sport anxiety scale. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(5), 358–363. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00511.x>

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 and Science in Sports*, 18(6), 810–821. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00707.x>

Alejo, A. A., Aidar, F. J., de Matos, D. G., Dos Santos, M. D., Silva, D. D. S., de Souza, R. F., Dos Santos, J. L., Souza, L. M. V., Costa, C. F. T., & da Silva, A. N. (2020). Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? A pilot study. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(2), 139–142. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602218943>

Andrade, A., Silva, R. B., & Dominski, F. H. (2020). Application of sport psychology to mixed martial arts: A systematic review. *Kinesiology*, 52(1), 94–102. <https://doi.org/10.26582/k.52.1.12>

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (4. utg.) [Kindle]. London: Open University Press. Hentet fra <https://www.amazon.co.uk/Doing-Literature-Review-Health-Social/dp/0335248004>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 191-215. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)

Bishop, S. H., La Bounty, P., & Devlin, M. (2013). Mixed Martial Arts: A Comprehensive Review. *Journal of Sport and Human Performance*, 1(1), 28-42.

[https://www.researchgate.net/profile/Stacy-](https://www.researchgate.net/profile/Stacy-Bishop/publication/265412208_Bishop_SH_La_Bounty_P_Devlin_2013_M_Mixed_Martial_Arts_A_Comprehensive_Review_Journal_of_Sport_and_Human_Performance_1128-42/links/540de3640cf2f2b29a3a5817/Bishop-SH-La-Bounty-P-Devlin-2013-M-Mixed-Martial-Arts-A-Comprehensive-Review-Journal-of-Sport-and-Human-Performance-1128-42.pdf)

[Bishop/publication/265412208_Bishop_SH_La_Bounty_P_Devlin_2013_M_Mixed_Martial_Arts_A_Comprehensive_Review_Journal_of_Sport_and_Human_Performance_1128-42/links/540de3640cf2f2b29a3a5817/Bishop-SH-La-Bounty-P-Devlin-2013-M-Mixed-Martial-Arts-A-Comprehensive-Review-Journal-of-Sport-and-Human-Performance-1128-42.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stacy-Bishop/publication/265412208_Bishop_SH_La_Bounty_P_Devlin_2013_M_Mixed_Martial_Arts_A_Comprehensive_Review_Journal_of_Sport_and_Human_Performance_1128-42/links/540de3640cf2f2b29a3a5817/Bishop-SH-La-Bounty-P-Devlin-2013-M-Mixed-Martial-Arts-A-Comprehensive-Review-Journal-of-Sport-and-Human-Performance-1128-42.pdf)

Broch, T. B., & Kristiansen, E. (2014). “The margin for error”: Ritual coping with cultural pressures. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), 837–845.

<https://doi.org/10.1111/sms.12077>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol’s too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92. [https://doi-](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1207/s15327558ijbm0401_6)

[org.ezproxy.inn.no/10.1207/s15327558ijbm0401_6](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1207/s15327558ijbm0401_6)

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Cintineo, H. P., & Arent, S. M. (2019). Anticipatory Salivary Cortisol and State Anxiety Before Competition Predict Match Outcome in Division I Collegiate Wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(11), 2905–2908.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003376>

Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J. & Deary, I. J. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of applied biobehavioral research*, 5(1), 121-143. [https://doi-](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x)

[org.ezproxy.inn.no/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x)

Cramer, P. (2008). Seven Pillars of Defense Mechanism Theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1963–1981. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x>

-
- Cramer, P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*, 97(2), 114–122. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.947997>
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23(2), 161–175.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Cutuk, S., Beyleroglu, M., Hazar, M., Akkuscutuk, Z., Bezci, S., & Akkuş, Z. (2017). The Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience Levels and Anxiety Levels of Judo Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(1), 109-117.
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2021, 16. desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. Forskningsetikk.no. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Eklund, R. C., Grove, J. R. & Heard, N. P. (1998). The Measurement of Slump-Related Coping: Factorial Validity of the COPE and Modified-COPE Inventories. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 157-175. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Faro, H. K. C., Tavares, M. P. M., Gantois, P. M. D., Pereira, D. C., de Lima, M. N. M., de Lima, D., Daniel, D. G., & Fortes, L. S. (2020). Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study. *Ido Movement for Culture*, 20(1), 30–39. <https://doi.org/10.14589/ido.20.1.4>
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>

Fernández, M. M., Dal Bello, F., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-De-Durana, A. L. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 363–368. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2054>

FMT. (u.å.). *Norges mest premierte kampsportsenter*. Frontline muay thai kampsportsenter. Hentet 06. januar 2022 fra <https://www.frontlinemuaythai.no/kurs>

Formo, T. (2021a, 14. mai). *Hva er MMA? - Den norske MMA guiden*. Evolve Combat. <https://evolvecombat.no/hva-er-mma/>

Formo, T. (2021b, 19. mai). *MMA klubber i Norge (2021)*. Evolve Combat. <https://evolvecombat.no/mma-klubber-i-norge/>

Frontline Academy. (u.å.a) *Frontline Academy MMA Pro Team*. Hentet 06. januar 2022 fra <https://www.frontlineacademy.no/frontline-academy-mma-pro-team>

Frontline Academy. (u.å.b). *Kampsport for alle*. Hentet 06. januar 2022 fra <https://www.frontlineacademy.no/>

Furuset, K. (2019, 22. mai). Brasilianerne hater at nordmenn gjør det bedre enn dem: Slik ble to nordmenn verdensmestere i brasiliansk jiu-jitsu. *Dagens næringsliv*. <https://www.dn.no/d2/sport/tommy-langaker/espen-mathiesen/mma/-brasilianerne-hater-at-nordmenn-gjor-det-bedre-enn-dem/2-1-596523>

Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)

Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>

Gillham, E., & Gillham, A. D. (2014). Identifying Athletes' Sources of Competitive State Anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 37(1), 37–55.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=110738048&site=ehost-live>

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. I G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of sport psychology* (3. utg.), (s. 31-58). John Wiley & Sons, Inc.

Hanton, S. & Mellalieu, S. D. (Red.). (2006). *Literature reviews in sport psychology*. Nova Science Publishers, Inc.

Hanton, S., & Mellalieu, S.D. (2014). Coping with stress and anxiety. I A. Papaioannou, & D. Hackfort (Red.), *Routledge companion to sport & exercise psychology*, (s. 430-445). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315880198.ch28>

Hutmacher, F. (2021). Putting Stress in Historical Context: Why It Is Important That Being Stressed Out Was Not a Way to Be a Person 2,000 Years Ago. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799>

Jensen, P., Roman, J., Shaft, B., & Wrisberg, C. (2013). In the cage: MMA fighters' experience of competition. *Sport Psychologist*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.1>

Kampaktivitetslisten. (2016). *Kampaktivitetslisten* (FOR-2016-12-22-1924). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2016-12-22-1924>

Kennair, L. E. O. (2021, 4. januar). Fight-or-flight-responsen. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/fight-or-flight-responsen>

Kimura Hamar. (2022, 07. februar). *Vi har løpende opptak hele året*.

https://www.kimurahamar.net/?gclid=Cj0KCQjwr-SSBhC9ARIsANhzu17JowPiALh06FzdNeoicMocSVYdvG1NM5L_dgd3qIh4ZRLLeDH0B9a0aAvAjEALw_wcB

Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 976–981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03154>

Kristiansen, E., Roberts, G. C., & Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(4), 526–538. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00646.x>

Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(4), 686–695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950>

Kultur- og likestillingsdepartementet. (2021, 29. november). *Godkjente kampaktiviteter*. Regjeringen.no. <https://www.regjeringen.no/no/tema/kultur-idrett-og-frivillighet/innsiktsartikler/idrett/godkjente-kampaktiviteter/id449360/>

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

Lazarus R. S. (2006). *Stress og følelser: En ny syntese* (M. Visby, Overs.). Akademisk forlag. (Opprinnelig utgitt 1999).

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.

LeUnes, A. (2008). *Sport Psychology* (4. utg.). Psychology Press

Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 4(2), 167–172. <https://doi.org/10.5604/20815735.1090669>

-
- Litwic-Kaminska, K. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>
- Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D. F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 21-35.
- Medbø, J. I. (2018). *Innføring i statistikk og dataanalyse: For studenter i idretts- og helsefag*. Cappelen Damm Akademisk.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. I S. Hanton & S. D. Mellalieu (Red.), *Literature reviews in sport psychology*, (s. 1-45). Nova Science Publishers, Inc.
- Mitic, P., Mitrovic, M., Bratic, M., & Nurkic, M. (2011). Emotional Competence, Styles of Coping with Stressful Situations, Anxiety and Personality Traits in Judokas. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5(4), 163–169.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=78302566&lang=es&site=ehost-live>
- Moriarty, C., Charnoff, J., & Felix, E. R. (2019). Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Physical Therapy in Sport*, 39, 107–113.
<https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.06.012>
- Nayak, B. K. & Hazra, A. (2011). How to choose the right statistical test? *Indian journal of Ophthalmology*, 59 (2): 85-86. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3116565/>
- NBF. (u.å.) *Bokseklubber*. Norges bokseforbund. Hentet 06. januar 2022 fra <https://boksing.no/bokseklubber/>
- NKF. (2021, 23. desember). *Thaiboksing: historisk fullkontakt-NM*. Norges Kampsportforbund. https://kampsport.no/fleridrett/thaiboksing-historisk-fullkontakt-nm/?fbclid=IwAR0o2OE8BU6nDZ4zPH1VZ5mqEiPF84C7D6j_zmbVug54-MKG5v_4sRvUNVc

NMMAF. (u.å.). *Registrerte Klubber*. Norwegian Mixed Martial Arts Federation. Hentet 06. januar 2022 fra <https://www.nmmaf.no/klubber/>

Norsk senter for forskningsdata. (u.å.). *Personverntjenester*. Hentet 3. februar 2022 fra <https://www.nsd.no/personverntjenester>

NRK. (2021, 19. september). *Hode i klemme*. NRK TV. <https://tv.nrk.no/serie/hodet-i-klemme>

Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. In *Anxiety, Stress and Coping* 12(3), 299–327. <https://doi.org/10.1080/10615809908250480>

Obmiński, Z., & Mroczkowska, H. (2014). Intensity of perceived stress prior to a judo tournament among male and female contestants. A preliminary study. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5(2), 113–116. <https://doi.org/10.5604/20815735.1141985>

Ouergui, I., Davis, P., Houcine, N., Marzouki, H., Zaouali, M., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2016). Hormonal, Physiological, and Physical Performance During Simulated Kickboxing Combat: Differences Between Winners and Losers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(4), 425–431. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0052>

Peacock, E. J. & Wong, P. T. P. (1989). *Stress Appraisal Measure (SAM)*. <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2018/03/Stress-Appraisal-Measure-SAM-Peacock-Wong-1990-Scale.pdf>

Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1990). The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6(3), 227–236. <https://doi.org/10.1002/smi.2460060308>

Perry, J. L., Nicholls, A. R., Clough, P. J., & Crust, L. (2015). Assessing model fit: Caveats and recommendations for confirmatory factor analysis and exploratory structural equation modeling. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(1), 12–21. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.952370>

Pettersson, S., Ekström, M. P., & Berg, C. M. (2013). Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: A matter of mental advantage? *Journal of Athletic Training*, 48(1), 99–108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.1.04>

Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.

Rocha, V. V. S., & Osório, F. de L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 45(3), 67–74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>

Rogowska, A., & Kuśnierz, C. (2012). Coping of Judo Competitors in the Context of Gender, Age, Years of Practice and Skill Level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 445–464. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.694392>

Rutkowska, K., Gierczuk, D., & Buszta, M. (2020). Selected psychological factors in elite greco-roman wrestlers at various levels of competition. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2277–2282. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3306>

Salovey, P., & John D. Mayer. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185–211. <http://dmcodysey.org/wp-content/uploads/2013/09/EMOTIONAL-INTELLIGENCE-3.pdf>

Slimani, M., Paravlic, A. H., Chaabene, H., Davis, P., Chamari, K., & Cheour, F. (2018). Hormonal responses to striking combat sports competition: A systematic review and meta-analysis. *Biology of Sport*, 35(2), 121–136. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2018.71601>

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990) Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>

Smoothcomp. (2020). *ADCC Nordic Open 2020*. Hentet 07. januar 2022 fra <https://smoothcomp.com/en/event/2842/participants>

Smoothcomp. (2021). *Sande BJJ julecup 2021*. Hentet 07. januar 2022 fra <https://smoothcomp.com/en/event/4795/participants>

Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F., & Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39–46. <https://doi.org/10.5114/biolport.2018.78905>

Støren, I. (2013). *Bare søk! - praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Surina-Marysheva, E. F., Malkov, V. P., Krivokhizhina, L. V., & Erlikh, V. V. (2015). Features of psycho-functional status in skilled women boxers. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 752–757. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.04115>

Svartdal, F. (2018, 29. august). Mestring. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/mestring#:~:text=Mestring%20er%20et%20mye%20brukt,som%20vedkomme%20m%C3%B8ter%20i%20livsl%C3%B8pet>

Svartdal, F. (2021, 30. mars). Stress. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/stress>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7. utg.). Pearson.

Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode: En praktisk tilnærming*. Cappelen Damm Akademisk.

UiO. (u.å.). *Nettskjema: spørreskjemaer, påmeldinger og bestillinger*. Universitetet i Oslo. Hentet 03. desember 2021 fra <https://nettskjema.no/index.html>

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS).

Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 34(6), 877–881.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.03.001>

Vealey, R., & Gilbert, J. N. (2011). In the Huddle. *Journal of Sport Psychology in Action*,

2(2), 123–129. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.588084>

Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Medica*

Mediterranea, 36(2), 995–998. https://doi.org/10.19193/0393-6384_2020_2_157

Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas - A review.

Journal of Sports Science and Medicine, 12(3), 371–380.

Vedlegg 1 – SAS-N-skjema

«**Instruksjoner:** Et antall utsagn som idrettsutøvere har brukt til å beskrive tankene og følelsene deres før og under konkurranse er listet opp nedenfor. Les hvert utsagn og tegn ett kryss i firkantene under det som best beskriver hva du vanligvis føler før og under en konkurranse. Tegn deretter en sirkel rundt det tallet som best beskriver hvordan du føler dette påvirker prestasjonen. Vi spør deg om å dele dine virkelige reaksjoner med oss, derfor er det ingen riktige eller gale svar. Ikke bruk for lang tid med hvert utsagn.»

Utsagn	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye	Når du har denne tanken / følelsen, er det vanligvis negativt eller positivt for den kommende konkurransen.						
					Svært Negativt		Ingen innvirkning			Svært positivt	
					-3	-2	-1	0	1	2	3
1. Jeg er nervøs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
2. Når jeg konkurrerer så klare jeg ikke å holde fokus på konkurransen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. Jeg tviler på meg selv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
4. Kroppen føles anspent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
5. Før og under konkurranser er jeg bekymret for at jeg ikke skal gjøre det like godt som jeg vet jeg kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
6. Tankene mine flyr under idrettskonkurranser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3

7.	Under konkurranser så er jeg ofte ikke fokusert på det som skjer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
8.	Jeg har sommerfugler i magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
9.	Tanker om å gjøre det dårlig forstyrrer konsentrasjonen min før og under konkurranser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
10.	Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
11.	Hjertet mitt hamrer fort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
12.	Jeg føler at magen er anspent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
13.	Jeg er bekymret for å prestere dårlig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
14.	Jeg er ikke fullstendig konsentrert under konkurranser på grunn av nervøsitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
15.	Noen ganger så merker jeg at jeg blir skjelven før eller under en konkurranse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
16.	Jeg er bekymret hvorvidt jeg klarer å nå målet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
17.	Kroppen føles forknytt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3

18.	Jeg er bekymret for at andre vil bli skuffet over prestasjonene mine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
19.	Magen min slår seg vrang før eller under konkurranser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
20.	Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
21.	Hjertet mitt banker hardt før konkurranser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3

Vedlegg 2 - Spørreskjema

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Denne spørreundersøkelsen tar ca. 20 minutter å gjennomføre. Undersøkelsen er helt frivillig hvor samtykke, som nevnt i informasjonsskrivet, gis ved å trykke fullfør på siste side i spørreskjemaet. Dine svar vil være anonyme og blir kun lagret frem til forskningsprosjektet avsluttes. Vi setter stor pris på ditt bidrag.

Til å begynne med vil du få noen bakgrunns-spørsmål som vil være relevante for forskningsprosjektet.

1. Er du mann eller kvinne? *

Mann

Kvinne

2. Hvor gammel er du? *

Angi i hvilken kategori din alder tilhører.

18-25 år

26-35 år

36 år eller mer

3. Hvilke(n) type kampsport har du konkurrert i eller skal du til å konkurrere i av de følgende alternativene? *

Her har du altså muligheten til å krysse av på flere dersom det er gjeldende.

Med "skal du til å konkurrere i" menes det at du har en fastsatt konkurranse-/kampdato. Har du ikke dette krysser du kun av for det/de alternativene som du tidligere har konkurrert i.

Boksing

MMA

BJJ

4. Hvilket nivå konkurrerer du på i boksing?

Hvis du ikke har konkurrert i boksing så besvarer du ikke denne.

Svar på det alternativet du nå konkurrerer i. Hvis du ikke konkurrerer lengre så svarer du det nivået du sist konkurrerte på.

Amatør

Proff

5. Hvilket nivå konkurrerer du på i MMA?

Hvis du ikke har konkurrert i MMA så besvarer du ikke denne.

Svar på det alternativet du nå konkurrerer i. Hvis du ikke konkurrerer lengre så svarer du det nivået du sist konkurrerte på.

Amatør

Proff

6. Hvilket nivå konkurrerer du på i BJJ?

Hvis du ikke har konkurrert i BJJ så besvarer du ikke denne.

Svar på det alternativet du nå konkurrerer i. Hvis du ikke konkurrerer lengre så svarer du det nivået du sist konkurrerte på.

Nybegynner (hvitt belte)

Intermediate (blått belte)

Expert/Advanced (lilla, brunt og svart)

7. Hvor mange fullkontaktskamper har du hatt i boksing?

Hvis du ikke har konkurrert i boksing så besvarer du ikke denne.

1-5

6-10

11-20

Flere enn 20

Vet ikke

8. Hvor mange fullkontaktskamper har du hatt i MMA?

Hvis du ikke har konkurrert i MMA så besvarer du ikke denne.

1-5

6-10

11-20

Flere enn 20

Vet ikke

9. Hvor mange fullkontaktskamper har du hatt i BJJ?

Hvis du ikke har konkurrert i BJJ så besvarer du ikke denne.

- 1-5
- 6-15
- 16-30
- 31-50
- Flere enn 50
- Vet ikke

10. Har du én eller flere trenere i den/de kampsporten(e) du konkurrerer i nå? *

- Jeg har én trener.
- Jeg har flere trenere.
- Jeg har ingen trener.

11. Hvor lenge siden er det du konkurrerte/gikk kamp sist? *

Svar på det alternativet som stemmer overrens med når du sist konkurrerte i en av de tidligere avkryssede kampsportene.

- 0-3 mnd.
- 4-6 mnd.
- 7-11 mnd.
- 1-2 år
- 3 år eller mer
- Vet ikke

12. Når er din neste konkurranse/kamp? *

Svar på det alternativet som stemmer overrens med når din neste konkurranse/kamp er i en av de tidligere avkryssede kampsportene.

- Innen 2 uker
- Innen 3-4 uker
- Innen 3 måneder
- Innen 6 måneder
- Innen 1 år
- Vet ikke

De neste spørsmålene er opptatt av dine tanker rundt ulike aspekter ved konkurranse. Det er ingen riktige eller gale svar. Svar basert på hvordan du vurderer en typisk konkurranse/konkurransesituasjon. Vær vennlig å svare på ALLE spørsmålene ved å KRY SSE AV på det alternativet du betrakter som riktig i samsvar med følgende skala.

1	2	3	4	5
Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Betraktelig	Ekstremt

13. Virker konkurransesituasjonen helt håpløs?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Skaper konkurransen spenning i meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Er utfallet av kampen(e)/konkurransen utenfor din kontroll?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Finnes det noen jeg kan henvende meg til for hjelp hvis det trengs?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Får konkurransesituasjonen meg til å føle meg nervøs?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Får konkurranseresultatet viktig konsekvenser for meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Vil disse konsekvensene ha en positiv effekt for meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Hvor ivrig er jeg på å håndtere problemene jeg møter på i konkurransesituasjon?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Hvor mye vil jeg bli påvirket av konkurranseutfallet?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. I hvilken grad kan jeg bli en sterkere person som følge av de problemene jeg møter på i konkurransen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Tror du utfallet av konkurransen kommer til å bli negativt?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Har jeg mulighet til å gjøre det bra i konkurransen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Vil konkurransen gi alvorlige konsekvenser for meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Har jeg det som trengs for å gjøre det bra i konkurransen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Er det hjelp tilgjengelig for meg å kunne benytte meg av for å håndtere problemene som oppstår i konkurransen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Overbelaster eller overskrider konkurransesituasjonen mine stressmestringsressurser?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Er det nok ressurser tilgjengelig for å hjelpe meg med å håndtere konkurransesituasjonen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Er det utenfor mine evner å gjøre noe med konkurransesituasjonen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. I hvilken grad blir jeg spent når jeg tenker på utfallet av kampen(e)/konkurransen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Hvor truende er konkurransesituasjonen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Er konkurransesituasjonen å forstå som uløselig?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Vil det være mulig for meg å overvinne problemet/problemene jeg står ovenfor i konkurransesituasjonen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Er det noen som kan hjelpe meg med å håndtere dette problemet/disse problemene?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. I hvilken grad oppfatter jeg konkurransesituasjonen som stressende?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. Besitter jeg ferdigheter som er nødvendige for at jeg skal kunne oppnå et suksessfullt utfall i konkurransesituasjonen?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. I hvilken grad krever konkurransesituasjonen en stressmestringsinnsats fra min side?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Gir konkurransen langsiktige konsekvenser for meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Kommer disse langsiktige konsekvensene til å ha en negativ innvirkning på meg?

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Moderat	4 Betraktelig	5 Ekstremt
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Videre vil det bli listet opp et antall utsagn som idrettsutøvere har brukt til å beskrive tankene og følelsene deres før og under konkurranse. Les hvert utsagn og kryss av for det alternativet som best beskriver hva du vanligvis føler før og under en konkurranse i samsvare med følgende skala. Vi spør deg om å dele dine virkelige reaksjoner, derfor er det ingen riktige eller gale svar. Ikke bruk for lang tid med hvert utsagn.

1	2	3	4
Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye

41. Jeg er nervøs.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Når jeg konkurrerer så klare jeg ikke å holde fokus på konkurransen.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Jeg tviler på meg selv.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Kroppen føles anspent.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Før og under konkurranser er jeg bekymret for at jeg ikke skal gjøre det like godt som jeg vet jeg kan.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Tankene mine flyr under idrettskonkurranser.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. Under konkurranser så er jeg ofte ikke fokusert på det som skjer.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48. Jeg har sommerfugler i magen.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. Tanker om å gjøre det dårlig forstyrrer konsentrasjonen min før og under konkurranser.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Hjertet mitt hamrer fort.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Jeg føler at magen er anspent.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. Jeg er bekymret for å prestere dårlig.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Jeg er ikke fullstendig konsentrert under konkurranser på grunn av nervøsitet.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55. Noen ganger så merker jeg at jeg blir skjelveen før eller under en konkurranse.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56. Jeg er bekymret hvorvidt jeg klarer å nå målet mitt.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

57. Kroppen føles forknytt.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58. Jeg er bekymret for at andre vil bli skuffet over prestasjonene mine.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59. Magen min slår seg vrang før eller under konkurranser.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

60. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

61. Hjertet mitt banker hardt før konkurranser.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62. Jeg er bekymret for å skade meg i konkurransen/kampen(e).

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

63. Hvilke(n) begrunnelse(r) passer best med din bekymring knyttet til skade i konkurranse/kamp? *

Her er det mulig å krysse av for flere alternativer.

Svar dersom du har krysset av for svaralternativ 2, 3 eller 4. på forrige spørsmål (Spm. 62).

- Pga. smerte under kampen.
- Pga. smerte etter kampen.
- Pga. redusert treningsevne etter kamp.
- Pga. operasjon og/eller langvarig rehabilitering som kan sette meg ut av spill for en lengre periode.
- Annet

64. Tekniske endringer rett før kamp skaper bekymring i meg.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65. Jeg er bekymret over hvor godt jeg klarer å hente meg inn igjen etter et eventuelt vektutt i forbindelse med innveiling.

Angi hvilken grad dette stemmer for deg.

	1 Ikke i det hele tatt	2 Litt	3 Ganske mye	4 Veldig mye
Dette stemmer ... *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I siste omgang vil det nå bli listet opp et antall utsagn om hva idrettsutøvere generelt bruker å gjøre eller hva de generelt føler når de erfarer stressende situasjoner tilknyttet konkurranse. Disse er fordelt innunder ulike stressmestringsstrategier. Les hvert utsagn og krysse av for det alternativet som passer best overens med hvordan du vanligvis responderer på stressende konkurransesituasjoner i samsvar med følgende skala. Det er ingen riktige eller gale svar.

1	2	3	4	5
Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	Brukt litt	Brukt en del	Brukt mye	Brukt veldig mye

66. Søke sosial støtte av instrumentelle årsaker

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg spør mine lagkamerater om hva de pleier å gjøre eller ville ha gjort. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg prater med trenerne eller lagkameratene mine for å finne ut mer om min prestasjon. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker å få hjelp fra andre om hva jeg kan gjøre. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prater med noen som kan gjøre noe med min prestasjon. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

67. Søke sosial støtte av følelsesmessige årsaker

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg prater med noen om hvordan jeg føler det. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har noen som gir meg støtte og forståelse. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg snakker om mine følelser med noen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker å få hjelp fra mine trenere eller lagkamerater til å håndtere følelsene mine. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

68. Adferdsmessig avkobling

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg klarer ikke å kontrollere prestasjonen min og slutter derfor å prøve. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg reduserer både tiden og kreftene jeg legger inn for å prestere. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gir opp med å forsøke å få det jeg vil ut av prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg slutter med å prøve å prestere mitt beste. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

69. Selvbebreidelse

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg skylder på meg selv i situasjonen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kritiserer eller rettleder meg selv. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tillegger meg selv skyld for min egen prestasjon. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar selv ansvaret for det som skjer. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

70. Planlegging

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg lager en handlingsplan. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på hvilke steg jeg bør ta for å håndtere situasjonen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker på hvordan jeg best kan håndtere situasjonen jeg befinner meg i. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver å tenke ut en handlingsplan. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

71. Utlufting av følelser

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg kjenner på mange opprørte følelser og viser disse i stor grad. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir opprørt og slipper disse følelsene ut. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg mister roen og blir opprørt. *

Jeg får utløp for negative følelser. *

72. Humor

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg tuller rundt om prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør narr av prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vitser om prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ler/flirer av prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

73. Aktiv stressmestring

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg prøver virkelig hardt å gjøre noe med prestasjonen min. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør det som må gjøres, ett steg om gangen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar direkte handlingstiltak for å overvinne prestasjonsutfordringen(e). *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver forskjellige ting for å forbedre meg. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

74. Benektelse

Angi i hvilken grad du har benyttet deg av følgende responser tilhørende denne stressmestringsstrategien.

	1 Brukt veldig lite eller ikke i det hele tatt.	2 Brukt litt	3 Brukt en del	4 Brukt mye	5 Brukt veldig mye
Jeg oppfører meg som om jeg ikke har noen prestasjonsutfordringer (når jeg har det). *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg nekter å tro at jeg presterte slik jeg gjorde. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg later som at det ikke skjer eller ikke har skjedd. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forteller til meg selv, «Denne prestasjonen er ikke virkelig». *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vedlegg 3 – Vurdering av meldeskjema, NSD

01.02.2022, 11:54

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

781497

Prosjekttittel

Stress og stressmestring i fullkontaktkampsport

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Frank Eirik Abrahamsen, frankea@nih.no, tlf: 94188982

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marius B. Håkonsen, marhakonsen@hotmail.com, tlf: 95880396

Prosjektperiode

13.12.2021 - 18.05.2022

Vurdering (1)**04.01.2022 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 04.01.2022, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og Personverntjenesten. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 18.05.2022.

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 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/618b887a-4fe7-47c1-baf6-bf9a5d2a5973>

01.02.2022, 11:54

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

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 adckvate, 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

Personverntjenesten 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

Personverntjenesten 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).

Nettskjema.no er databehandler i prosjektet. Personverntjenesten legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt 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 Personverntjenesten ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:
<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra Personverntjenesten før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson hos Personverntjenesten: Anne Lene L. Nymoen

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 4 – Invitasjon/informasjonskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet «Stress og stressmestring i fullkontaktkampsport»?

Dette er en invitasjon om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan norske kampsportsutøvere i fullkontaktsportene boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts forholder seg til konkurransenerven i konkurransesituasjon. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet tilknyttet min masteroppgave har til hensikt å kartlegge hvordan norske utøvere ifra de respektive idrettene opplever og håndterer konkurransenerven i konkurransesituasjon hvor det tillates fullkontakt. Her vil det undersøkes hvilke stressfaktorer som er fremtredende hos utøverne og hvordan utøverne imøtekommer disse. Variabler som kjønn, alder, erfaring og type kampsport vil være relevant å undersøke i sammenheng med dette. Studien har som ambisjon å kunne bidra til å øke kunnskapen og oppmerksomheten rundt de mentale og psykologiske prosessene fullkontaktkampsportsutøvere i Norge går igjennom under konkurranse, samt åpne dørene for videre forskning på område.

Studiens problemstilling er:

Hvilke forhold har norske kampsportsutøvere som praktiserer boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts til stress og stressmestring i konkurransesituasjon(er)?

Underordnede forskerspørsmål er:

- (1) Hvilke stressfaktorer (hva som oppfattes som stressende) er mest fremtredende blant de norske fullkontaktkampsportutøverne i konkurransesituasjon(er)?*
- (2) Er det noen forskjeller på hvilke stressfaktorer utøverne opplever (hva som oppfattes som stressende) i konkurransesituasjon(er) knyttet til kjønn, alder, erfaring og type kampsport?*
- (3) Hvilke mestringstiler/-strategier er mest fremtredende blant de norske fullkontaktkampsportutøverne i konkurransesituasjon(er)?*
- (4) Er det noen forskjeller på hvilke mestringsteknikker/-strategier utøverne benytter (hva som oppfattes som stressende) i konkurransesituasjon(er) knyttet til kjønn, alder, erfaring og type kampsport?*

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Høgskolen i Innlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget til denne studien skal bestå av utøvere fra boksing, brasiliansk jiu-jitsu og mixed martial arts som konkurrerer i fullkontakt. Som konkurrerende fullkontaktutøver i én eller flere av disse idrettene blir du derfor spurt om å delta. Kontaktopplysninger nødvendig for å sende deg invitasjon til dette forskningsprosjektet er innhentet igjennom trenerne til de utvalgte klubbene som er med i prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i dette prosjektet blir du bedt om å fylle ut et spørreskjema som tar rundt 20 minutter. Spørreskjemaet inneholder noen bakgrunn-spørsmål av deg som utøver, noen spørsmål knyttet til dine tanker rundt ulike aspekter ved kamper/konkurranse og noen utsagn som beskriver tanker og følelser som kan forekomme før og under en konkurranse. Dine svar fra spørreskjemaet vil være anonyme og blir registrert elektronisk frem til forskningsprosjektet avsluttes.

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. Kun prosjektansvarlig sammen med student/databehandler vil ha tilgang til opplysningene og det vil ikke bli innsamlet noen personopplysninger i forbindelse med dette prosjektet. Opplysningene vil bli lagret i *Nettskjema.no* som er Norges sikreste og mest brukte løsning for datainnsamling til forskning.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 18. mai 2022.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Høgskolen i Innlandet* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med veileder/prosjektansvarlig, Frank E. Abrahamsen (frankea@nih.no) eller student Marius B. Håkonsen (marhakonsen@hotmail.com).

Har du spørsmål knyttet til hvordan høgsolen ivaretar personvernet til høgskolens brukere kan du ta kontakt med Usman Asghar (usman.asghar@inn.no | +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: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Frank E. Abrahamsen, PHD
Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Marius B. Håkonsen
Mastergradsstudent

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*Stress og stressmestring i fullkontaktkampsport*], og har fått anledning til å stille spørsmål.

Samtykket til at dine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet gis ved å klikke «Send» i slutten av spørreskjemaet.

Vedlegg 5 – Søkehistorikk

Database / søkemotor / nettsted	Søk nr.	Søkeord/ søkekombinasjoner	Antall treff (01.01.2010 – 31.12.2021)	Kommentarer til søk/treffliste
SPORTDiscus	1	(Stress OR anxiety OR appraisal OR "stress management" OR coping) AND ("high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo) AND ((competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive))	132	Avgrensninger: - periode, 2010-2021 - peer reviewed - Full text Inkludert til videre granskning: 33 artikler
SCOPUS	1	(ALL (stress OR anxiety OR appraisal OR "stress management" OR coping) AND ALL ("high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo) AND ALL (competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive)) AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2022	2312 (Open Access)	Avgrensninger: - periode, 2010-2021 - Full text Inkludert til videre granskning: Ingen gjennomgang.

	<p>2 (TITLE-ABS-KEY (stress OR anxiety OR appraisal OR "stress management" OR coping) AND ALL ("high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo) AND ALL (competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive)) AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2022</p>	<p>724 (Open Access)</p>	<p>Avgrensninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - periode, 2010-2021 - Full text <p>TITLE-ABS-KEY = Søkordene avgrenset til tittel, sammendrag og nøkkelord.</p> <p>Inkludert til videre granskning:</p> <p>Ingen gjennomgang.</p>
	<p>3 (TITLE-ABS-KEY (stress OR anxiety OR appraisal OR "stress management" OR coping) AND TITLE-ABS-KEY ("high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo) AND ALL (competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive)) AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2022</p>	<p>160 (Open Access)</p>	<p>Avgrensninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - periode, 2010-2021 - Full text <p>TITLE-ABS-KEY = Søkordene begrenset til tittel, sammendrag og nøkkelord.</p> <p>Inkludert til videre granskning:</p> <p>Ingen gjennomgang.</p>

		(TITLE-ABS-KEY (stress OR anxiety OR appraisal OR "stress management" OR coping) AND TITLE-ABS-KEY ("high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo) AND TITLE-ABS-KEY (competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive)) AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2022	123 (Open Access)	<p>Avgrensninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - periode, 2010-2021 - Full text. <p>TITLE-ABS-KEY = Søkeordene begrenset til tittel, sammendrag og nøkkelord.</p> <p>Inkludert til videre granskning:</p> <p>16 artikler</p>
Web of science	1	"Stress" OR "anxiety" OR "appraisal" OR "stress management" OR "Coping" (All Fields) and "high-risk sport*" OR "combat sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo (All Fields) and competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive (All Fields)	200 (Open Access)	<p>Avgrensninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - periode, 2010-2021 - fulltekst <p>Inkludert til videre granskning:</p> <p>Ingen gjennomgang.</p>
	2	"Stress" OR "anxiety" OR "appraisal" OR "stress management" OR "Coping" (Topic) and "high-risk sport*" OR "combat	45 (Open Access)	<p>Avgrensninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - periode, 2010-2021 - Full text - Alle søkefeltene plassert som

		sport*" OR "martial arts" OR mma OR "mixed martial arts" OR bjj OR "brazilian jiu-jitsu" OR wrestling OR boxing OR "muay-thai" OR "muay thai" OR judo (Topic) and competition* OR athlete* OR competitor* OR competitive (Topic) and Sport Sciences (Web of Science Categories)		«topic»/emne. - kategorisert til «Sport Sciences» Inkludert til videre granskning: 12 artikler
ScienceDirect	1	("Stress" OR "anxiety" OR "appraisal" OR "stress management" OR "Coping") AND ("martial arts" OR "combat sports") AND (competition) TITLE-ABS-KEY ((Stress OR Coping) AND athletes)	25	Avgrensninger: - periode, 2010-2021 - fulltekst Inkludert til videre granskning: 2 artikler
	2	("Stress" OR "anxiety" OR "appraisal" OR "stress management" OR "Coping") AND ("martial arts" OR "combat sports") AND (competition) TITLE-ABS-KEY (boxing OR wrestling OR judo OR muay-thai OR thai-boxing OR kickboxing OR brazilian jiu-jitsu OR mma OR BJJ)	42	Avgrensninger: - periode, 2010-2021 - fulltekst Inkludert til videre granskning: 2 artikler

Vedlegg 6 – inklusjon- og eksklusjonskriterer og flytskjema

Inklusjons- og eksklusjonskriterier til litteratursøk på internasjonal empiri		
Kriterieområde	Inklusjonskriterer	Eksklusjonskriterier
Målgruppe	<ul style="list-style-type: none"> Utøvere som konkurrerer i fullkontaktkampspportene BJJ, boksing, MMA, muay-thai/thaiboksing, kickboksing, bryting (fristil og gresk-romersk) eller judo Studier som har inkludert utøvere fra de respektive fullkontaktkampspportene som en del av målgruppen. 	<ul style="list-style-type: none"> Rekreasjonsatleter som ikke konkurrerer. Utøvere som ikke konkurrerer i fullkontaktkampsport Trenere (studier hvor trenere er målgruppen og ikke utøverne)
Publikasjonstidspenn	<ul style="list-style-type: none"> 2010-2021 	<ul style="list-style-type: none"> Før 2010
Litteraturmateriale	<ul style="list-style-type: none"> Fagfellevurderte artikler Kun forskning med gratis tilgang Kun litteratur fremstilt på norsk eller engelsk 	<ul style="list-style-type: none"> Ikke-elektronisk publisert materiale

Flytskjema

