

Hvordan opplever kvinnelige gymnaster i Norge sin egen perfektjonisme – en mixed methods studie

Kandidatnr. 2024

Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Institutt for sosialfag

Bachelor i psykologi

Bacheloroppgave

Veileder: Liss Gøril Anda-Ågotnes

Stavanger, 25.04.2023



Word count: 7990

Sammendrag

Denne studien undersøkte hvordan kvinnelige gymnaster i Norge opplever sin egen perfektjonisme. Tjuesyv gymnaster (M alder = 18.11, SD = 1.67) gjennomførte en spørreundersøkelse om perfektjonisme, bestående av deler fra to ulike spørreskjema. Deretter ble de to tilgjengelige deltakerne med henholdsvis høyest og lavest score på perfektjonisme, rekruttert til intervju ($N = 4$). Det teoretiske fundamentet forklares ut ifra teorier om perfektjonisme som et flerdimensjonalt begrep, samt Erikson sin teori om psykososial utvikling. Hovedfunnene viste at perfektjonisme har både positive og negative sider, at perfektjonismen endrer seg over tid og at gymnastene har en forståelse av at turn skaper mer perfektjonisme. To av intervjuobjektene er hovedsakelig preget av høy PC, samtidig som ei av dem gir uttrykk for å være sosialt orientert perfektjonist. Studien indikerer at dersom man scorer lavt på perfektjonisme, uttrykker intervjuobjektene høy grad av selvstendighet. I tillegg viser resultatene at internaliserte holdninger og personlig identitet, spiller en viktig rolle for grad av perfektjonisme.

Abstract

This study examined how female gymnasts in Norway experience their own perfectionism. Twenty-seven gymnasts (M age = 18.11, SD = 1.67) completed a survey on perfectionism, consisting of parts from two different questionnaires. Next, the two available participants with the highest and lowest scores on perfectionism were recruited for interviews ($N = 4$). The theoretical foundation is explained based on theories of perfectionism as a multidimensional concept, as well as Erikson's theory of psychosocial development. The main findings showed that perfectionism has both positive and negative aspects, that perfectionism changes over time, and that gymnasts understand that gymnastics creates more perfectionism. Two of the interview subjects are mainly characterized by high personal standards, while one of them expresses being a socially oriented perfectionist. The study suggests that if one scores low on perfectionism, the interviewees express a high degree of independence. Additionally, the results indicate that internalized attitudes and personal identity play an important role in the degree of perfectionism.

Forord

Mitt liv har alltid bestått av turn og jeg er nærmest oppvokst i Stavanger turnhall. Jeg har både erfart (som utøver) og observert (som trener) hvordan turn kan bidra til å øke perfektionisme hos kvinnelige gymnaster. Ja, jeg valgte et emne jeg brenner for og det er jeg glad for! Arbeidet med denne oppgaven har vært utfordrende og krevende, men overveiende inspirerende og lærerikt.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder, Liss Gøril Anda-Ågotnes, for reflekterende samtaler, din tålmodighet, samt raske og konstruktive tilbakemeldinger. Uten din faglige kompetanse og engasjement, ville dette ikke vært en bacheloroppgave. Jeg vil også takke mine medstudenter og venner for deres støtte og oppmuntring.

Jeg setter utrolig stor pris på informantene som stilte opp, som frivillig deltok i studien og delte verdifulle opplevelser og erfaringer med meg. Deres bidrag har vært avgjørende for oppgavens kvalitet og relevans.

Til slutt vil jeg takke min fantastiske familie og kjæreste, for deres ubetingede støtte og kjærlighet gjennom hele studieperioden.

God lesing!

Kandidat: 2024

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Abstract	2
Forord	3
Introduksjon	6
<i>Perfeksjonisme</i>	6
<i>Forkortelser</i>	6
<i>Teoretisk fundament</i>	7
Perfeksjonisme som flerdimensjonalt begrep	7
Adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme.....	7
Ulike dimensjoner av perfeksjonisme.....	8
Perfeksjonistisk streben (PS) og perfeksjonistisk «concern» (PC).....	9
Erikson sin teori om psykososial utvikling	9
<i>Tidligere forskning</i>	11
<i>Denne studien</i>	12
Metode	12
<i>Deltakere</i>	12
<i>Materialer</i>	13
Fase 1: spørreundersøkelsen	13
Fase 2: dybdeintervjuer	14
<i>Prosedyre</i>	14
Fase 1: Kvantitativ spørreundersøkelse	14
Fase 2: Dybdeintervjuer og tematisk analyse	15
<i>Etiske hensyn</i>	16
Resultater	19
<i>Kvantitative resultater</i>	19
<i>Kvalitative resultater</i>	19
Perfeksjonisme som verdiladet begrep	19
Perfeksjonisme endrer seg over tid	20
Turn skaper mer perfeksjonisme.....	21
Diskusjon	22
<i>Intervjuobjekt H2 er preget av høy grad av PC</i>	23
<i>Selvstendighet og løsrivelse fra foreldre skaper mindre behov for å være perfekt</i>	24
<i>Overdreven skyldfølelse kan føre til perfeksjonisme</i>	25
<i>Identitetsutvikling reduserer et perfeksjonistisk behov</i>	25
<i>Begrensninger med studien</i>	26
<i>Framtidig forskning</i>	26
<i>Praktiske implikasjoner</i>	26

Konklusjon	27
Referanseliste	28
Appendiks	32

Introduksjon

Turn er en subjektivt målbar idrett (Baghurst & Fort, 2008), hvor gymnastenes ferdigheter og teknikk blir bedømt etter dommernes perfeksjonistiske standarder (Van Dyke, 2019). Internasjonal turn dømmes etter et felles regelverk kalt «Code of Points» (CoP), og vurderes etter gymnastenes vanskelighetsgrad (D-karakter, bestående av elementkrav og kombinasjoner) og utførelse (E-karakter, bestående av kunstnerisk verdi og artisteri) (Holmen Tropp og Turn, 2021). Spillerommet for feil og suksess er minimal, samtidig som overdreven fysisk og psykisk anstrengelse kan medføre omfattende utfordringer for gymnastene (Hill, 2013). Med utgangspunkt i dette, skal studien undersøke kvinnelige gymnasters opplevelse av perfeksjonisme.

Perfeksjonisme

Perfeksjonisme sees som et flerdimensjonalt fenomen og Flett & Hewitt (2002) hevder at det ikke eksiterer en universell betegnelse på begrepet. Det foreligger likevel en felles, grunnleggende forståelse av fenomenet, som en tendens til å sette høye standarder og vurdere seg selv på en overdreven kritisk måte (Frost et al., 1990). Flere modeller har blitt brukt for å undersøke perfeksjonisme innen idrett, dans og trening og har sin opprinnelse fra andre områder innen psykologi. Arbeidet til Frost og kollegaer (Frost et al., 1990) har vært blant de mest innflytelsesrike, ettersom modellen deres er brukt som utgangspunkt for videre forskning på fenomenet (Hill & Madigan, 2017). Modellen deres vurderer perfeksjonisme på tvers av ulike dimensjoner, blant annet bekymringer rundt feil, tvil rundt handlinger, forventinger og kritikk fra foreldre og personlige standarder.

Som nevnt, er turn en idrett hvor gymnastene streber etter feilfrie prestasjoner, som bedømmes ut ifra det internasjonale reglementet CoP (*2022-2024 Code of Points Womens Artistic Gymnastics*, 2022). I reglementet presenteres det at gymnasten blir trukket i poengscore dersom hun ikke «pointer» tærne eller dersom gymnasten presenterer en «uestetisk kroppsstilling eller teknisk avvik fra perfekt utførelse av elementer» (*2022-2024 Code of Points: Womens Artistic Gymnastics*, 2022, Section 9, s. 5, min oversettelse). Det internasjonale reglementet oppfordrer gymnastene til å strebe etter perfeksjon, samtidig som de straffer dem dersom utførelsen ikke er «perfekt».

Forkortelser

CoP – Code of Points (internasjonalt reglement innen bedømming av turn)

PC – Perfeksjonistisk bekymring

PS – Perfeksjonistisk streben

Sport-MPS – Sport Multidimensional Perfectionism Scale

PS – Personlige standarder

COM – Bekymringer rundt det å mislykkes

PPP – Oppfattet press fra foreldre

PCP – Oppfattet press fra trener

MIPS – Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport

PADT – Perfeksjonistisk streben på trening

NRNP – Negative reaksjoner på ikke-perfekt utførelse på trening

L1 – intervjuobjekt med lavest score

L2 – intervjuobjekt med andre lavest score

H1 – intervjuobjekt med høyest score

H2 – intervjuobjekt med tredje høyest score

Teoretisk fundament

Ettersom det internasjonale reglementet i turn oppfordrer gymnaster til å strebe etter perfeksjon, synes jeg det er interessant å kaste lys over hvordan utøverne selv opplever sin egen perfeksjonisme. I tillegg kan det være betydningsfullt å undersøke hvordan individets psykososiale utvikling kan knyttes opp mot gymnastens perfeksjonistiske dimensjon.

Perfeksjonisme som flerdimensjonalt begrep

Adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme

Perfeksjonisme ble opprinnelig forklart som et endimensjonalt begrep, men Hamachek (1978) problematiserte denne framstillingen og hevdet at perfeksjonisme var flerdimensjonalt. Han foreslo å skille mellom *adaptiv* og *maladaptiv perfeksjonisme*.

Adaptiv perfeksjonisme, også kalt *normal perfeksjonisme*, refererer til en positiv og sunn streben etter fullkommenhet (Stoeber & Otto, 2006). Dette kan for eksempel observeres hos mestringsorienterte individer og kjennetegnes av streben etter realistiske standarder som for individet kan bidra til en opplevelse av tilfredshet og økt selvfølelse. Hamachek (1978) hevder at man ofte kan observere denne formen for perfeksjonisme hos fremragende toppidrettsutøvere som mestrer idretten sin. Individer som er preget av denne typen perfeksjonisme, vil sette høye krav til seg selv når det kommer til innsats. Samtidig er det normalt at vedkommende vil handle ut ifra en høy motivasjon for å yte sitt aller beste. Adaptive perfeksjonister har et sterkt behov for å lykkes, men er også gode på å håndtere personlige begrensninger. De oppfatter omgivelsene som støttende (Hamachek, 1978).

I motsetning til den adaptive perfeksjonismen, vil et individ som er preget av maladaptiv perfeksjonisme, vurdere handlinger på en mer usunn og selvdestruktiv måte (Hamachek, 1978). Maladaptiv perfeksjonisme kalles også *nevrotisk perfeksjonisme* og innebærer å sette urealistiske og høye standarder for seg selv. Maladaptiv perfeksjonisme motiveres av behovet for å unngå nederlag, og assosieres med det å oppfatte omgivelsene sine som truende (Hamachek, 1978). Samtidig vil mennesker med høy maladaptiv perfeksjonisme ikke oppleve tilfredshet dersom omgivelsene gir dem støtte eller ros. De sikter mot høye mål, samtidig som de ikke aksepterer feil. En slik måte å tenke på kan resultere i en opplevelse av å aldri strekke til, selv om individet har gjort sitt beste (Frost et al., 1990). Etersom perfeksjonister vil oppleve en positiv forsterkning ved å tilstrebe høye mål, kan man hevde at det er vanskelig å fjerne standardene til perfeksjonistiske individer. Fordelene opptrer tydelig for perfeksjonister, men kan oppleves formålsløse for andre.

Den grunnleggende forskjellen mellom adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme vises ved at adaptive perfeksjonister opplever utvidet aksept for handlingsfeil, samtidig som de definerer feilen som vellykket (Hamachek, 1978). Som nevnt tidligere er maladaptive perfeksjonister overdrevent kritisk opptatt av feil, noe som medfører at selv de minste feilene vil oppfattes som utilstrekkelige. Den overdrevent kritiske selvbevisstheten resulterer i at individets motivasjon forklares som en frykt for å mislykkes, heller enn et behov for å prestere (Hamachek, 1978).

Ulike dimensjoner av perfeksjonisme

Hewitt og kollegaer (1991) skiller mellom ulike dimensjoner av perfeksjonisme. *Selvorientert perfeksjonisme* assosieres med en indre motivasjon for feilfrihet og en person som scorer høyt på denne dimensjonen, vil ha en indre drivkraft som utgangspunkt for streben etter prestasjoner. *Indre motivasjon* refererer til drivkraften som kommer fra et individs egne ønsker og behov (Ryan & Deci, 2000). En selvorientert perfeksjonist vil tilstrebe perfeksjon, sette høye standarder for seg selv og ha et ønske om å unngå å mislykkes. Det å vurdere seg selv på en streng måte og kontrollere egne handlinger opp mot en forventet standard, vil også være sentralt hos et individ som scorer høyt på selvorientert perfeksjonisme (Finstad, 2018).

Sosialt orientert perfeksjonisme ansees å ha en sammenheng med ytre motivasjon og individer som scorer høyt på denne dimensjonen er motivert av behovet for å tilfredsstille betydningsfulle andre (Hewitt & Flett, 2004). *Ytre motivasjon* refererer til atferd som er motivert av ytre faktorer, som for eksempel belønning eller straff (Ryan & Deci, 2000). Et sosialt orientert individ vil være preget av en opplevelse av at andre vurderer vedkommende på en streng måte, noe som kan skape et perfeksjonistisk press på individet.

Perfeksjonistisk streben (PS) og perfeksjonistisk «concern» (PC)

Etter at Hamachek i 1978 beskrev skillet mellom adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme, ble det gjennomført flere faktoranalyser rundt det flerdimensjonale begrepet. Stoeber og Otto (2006) utviklet en ny teori som forklarer at ulike aspekter ved perfeksjonisme, danner to adskilte faktorer. Disse refereres til som perfeksjonistisk streben (PS) og perfeksjonistisk «concern», altså bekymring (PC). Tofaktor-modellen beskriver to dimensjoner av samme fenomen og spiller en viktig rolle for begrepets flerdimensjonale forståelse (Stoeber & Madigan, 2016). Ettersom denne studien handler om perfeksjonisme blant turnere, vil det være nødvendig å nevne at Gotwals og kollegaer (2012) mener at PS og PC vurderes på lik måte blant toppidrettsutøvere, som hos individer som ikke driver med idrett på høyt nivå.

På den ene siden korrelerer PS med prosesser, karakteristikk og utfall som anses å indikere psykologisk tilpasning. Positiv affekt, problemfokustert mestring og ansvarsbevissthet er eksempler på dette (Stoeber & Otto, 2006). Samtidig består PS av de målorienterte aspektene ved perfeksjonisme, blant annet det å være hardtarbeidende, sette høye mål for seg selv, samtidig som individet har et ønske om å være perfekt (Nordin-Bates & Kuylser, 2020). PC kan derimot assosieres med prosesser, karakteristikk og utfall som tyder på psykologisk feiltilpasning (Stoeber & Madigan, 2016), for eksempel unngåelsesstrategier, nevrotisisme og negativ affekt. I motsetning til PS vil PC oppleves noe mer variert. Dimensjonen kan blant annet bestå av tvil rundt handlinger, negative reaksjoner på feil, et behov for anerkjennelse og/eller en oppfatning om at andre forventer perfeksjon fra vedkommende (Stoeber & Madigan, 2016). Bekymringer rundt tidligere eller framtidige feil er det mest sentrale kjennetegnet ved PC (Nordin-Bates & Kuylser, 2020).

Erikson sin teori om psykososial utvikling

Erik H. Erikson var en neoanalytisk teoretiker som mente at Freud ikke ga sosiale eller kulturelle faktorer en stor nok rolle i menneskers utvikling av personlighet (Siegler et al., 2020). Erikson hevdet at personligheten er i utvikling gjennom hele livet, ettersom individet stadig møter på nye utfordringer. Han delte den psykososiale utviklingen inn i åtte aldersrelaterte stadier (se *figur 1*), hvor hver fase er karakterisert av en spesifikk «krise» eller ett sett av problemer som individet må løse (Erikson, 1968). Grunnet relevansen for studien, vil oppgaven vektlegge det andre (*autonomi eller skam og tvil*), det tredje (*initiativ eller skyldfølelse*) og det femte stadiet (*identitet eller rollekonflikt*) til Erikson:

Autonomi eller skam og tvil (1-3,5 år) er det andre stadiet i den psykososiale utviklingsteorien til Erikson. Barnets utfordring vil her være å oppnå en opplevelse av

autonomi, samtidig som det tilpasser seg de sosiale kravene i samfunnet. Dersom barnet opplever støttende omgivelser som tillater barnet å oppleve selvkontroll, uten tap av selvtillit, vil barnet få en følelse av autonomi. I motsetning, vil alvorlig straff og latterliggjøring gjerne føre til at barnet begynner å tvile på egne evner.

Det tredje stadiet i Eriksons teori kalte han for *initiativ eller skyldfølelse* (4-6 år). I denne fasen hevdet han, slik som Freud, at barnet begynner å identifisere seg med, og lære fra foreldrene sine (Siegler et al., 2020). Neoanalytikerene tenkte også at utviklingen av samvittigheten var viktig på dette stadiet. Barnet står her overfor en balanserende utfordring mellom skyld og initiativ.

Identitet eller rollekonflikt (ungdomsårene til ung voksen) er det femte stadiet i Erikson sin psykososiale utviklingsteori. Diseth (2021) forklarer *identitet* som en oppfatning av seg selv som individ og utdyper at identiteten formes av minner, opplevelser, relasjoner og verdier. Erikson hevdet at ungdomsårene er svært viktig for individets opplevelse og utvikling av identitet (Siegler et al., 2020). Individet må i denne fasen løse spørsmålet om hvem de virkelig er, eller leve med en forvirring om hvilken rolle de bør ha som voksen (Siegler et al., 2020).

Figur 1.

Oversikt over stadiene i Eriksons teori om psykososial utvikling.

FASE	BARNETS/INDIVIDETS GRUNNLEGGENDE PROBLEMSTILLING I FASEN
Tillit eller mistillit (0-1,5 år)	Utvikling av trygghet og tillit til omgivelsene. Trygghet, behag og glede eller utrygghet, ubehag og sjanse.
Grunnleggende selvverdiget eller skam og ul (1,5-3 år)	Intellektuell, fysisk og språklig utvikling. Ønske om selvstendighet kan skape konflikt. Følelse av skam og nedsettelse når det ikke oppnås/innfrir foreldrenes forventninger.
Initiativ eller skyldfølelse (3-6 år)	Energiverkshold, nysgjerrig og initiativrik. Trang til opposisjon og frigjøring fra foreldre. Kan gjøre ting det ikke har lov til og kan føre til skyld.
Arbeidsliv eller underlegenhet (6- ca.12 år)	Skolealder, barn lærer å arbeide med oppgaver sammen med andre. Sosial sammenligning gir følelse av mestring eller underlegenhet. Viktig å tilpasse krav til barnet.
Identitet eller rollekonflikt (ungdomstiden)	Fysiske og psykiske forandringer. Bli trygg på hvem man er. Rollekonflikt. Krever refleksjon og er viktig del av sosial utvikling.
Nærhet eller isolasjon (tidlig voksenalder)	Identitet er grunnlagt, vennskap og kjærlighet på dyper plan. Mislykkes man i nære forhold til andre, kan en føle seg ensom, opplevelse av isolasjon.
Produktivitet eller stillstand (midtliv i livet)	Viktig å finne mening i og lykkes i arbeidslivet, for seg barn. Å lykkes med dette gir styrke og følelse av mestring. Å mislykkes kan stoppe utviklingen, mister interesse for jobb og familie.
Jeg-integritet eller forbitelse (aldersdommen)	Tilfreds med oppnåelser i livet, funnet mening med at livet går videre gjennom nye generasjoner eller følelse av at livet har passert uten at en har funnet mening med det.

Tidligere forskning

De tre siste tiårene har det vært en økende interesse for perfektjonisme, trolig grunnet utviklingen av flerdimensjonale vurderingsinstrumenter og et stort kulturelt fokus på streben etter høye standarder (Flett & Hewitt, 2020). Den økende interessen for perfektjonisme innen idrett, kan også være et resultat av tidligere studier som blant annet har funnet at selvorientert perfektjonisme er negativt assosiert med utbrenthet, samtidig som sosialt orientert perfektjonisme korrelerer positivt med utbrenthet innen idrett (Hill et al., 2010).

En tidligere litteraturstudie har undersøkt om PS og PC er relatert til adaptive og/eller maladaptive faktorer (Stoeber, 2011). Funnene indikerte at PC var relatert til maladaptiv motivasjon (f.eks. frykt for å mislykkes, mestringsunnngåelse eller ego-orientering) og emosjoner (f.eks. negativ affekt, angst og sinne). Samtidig viste studien at PS var relatert til en blanding mellom motivasjon (f.eks. oppgave- og egoorientert) og emosjon (Hill et al., 2018). Hill og kollegaer (2018) fant også at PS hadde en positiv korrelasjon med prestasjoner til toppidrettsutøvere.

Mye av vår nåværende forståelse av perfektjonisme har grunnlag i kvantitativ forskning (Nordin-Bates & Kuyser, 2020), men det foreligger også en del kvalitative studier på fenomenet. For eksempel har Nordin-Bates og Kuyser (2020) undersøkt unge danseres perfektjonistiske opplevelse (12-19 år), med utgangspunkt i Gaudreau og Thompson (Gaudreau & Thompson, 2010) sin 2 x 2 modell på perfektjonisme. Studien fant at PS kan drive og motivere en utøver til å jobbe hardt, samtidig som studien indikerte at høy grad av PS, kan medføre rigiditet og tvangstanker (Nordin-Bates & Kuyser, 2020).

Hill et. al (2015) gjennomførte også en kvalitativ studie, hvor hensikten var å utforske meningene og oppfatningene til ti selvidentifiserte perfektjonistiske utøvere innen idrett, dans og musikk. Studien fant at intervjuobjektene opplevde sin egen perfektjonisme som svært motiverende og forklarte det som en kilde til indre drivkraft. I tillegg hadde intervjuobjektene en oppfatning om at det å være perfektjonist, ga større mulighet for suksess innen deres respektive domener (Hill et al., 2015).

Til tross for at sammenhengen mellom perfektjonisme og idrett er et aktivt emne innen forskning, er det få kvalitative studier som har undersøkt hvordan kvinnelige gymnaster opplever sin egen perfektjonisme. I tillegg er det lite tidligere forskning som knytter individets perfektjonistiske dimensjon opp mot psykososial utvikling, noe som derfor kan være interessant å undersøke.

Denne studien

Målet med denne studien var å undersøke kvinnelige gymnasters opplevelse av sin egen perfektjonisme, i alderen 16-21 år. Ved å stort sett følge prosedyren til tidligere forskning (Nordin-Bates & Kuylser, 2020), foregikk studien ved å a) administrere spørreskjemaer til et utvalg av konkurranseturnere i Norge, b) identifiserte gymnaster med lav og høy score på perfektjonisme og c) benyttet kvalitativ undersøkelse for å utforske gymnastenes opplevelse av perfektjonisme.

Metode

Studien består av to ulike faser og benytter et «mixed-methods»-design. Oppbyggingen av studiet er basert på tidligere forskning på perfektjonisme blant dansere (Nordin-Bates & Kuylser, 2020), hvor deltakerne først fullførte en spørreundersøkelse om perfektjonisme. Deretter ble danserne med høyest og lavest score på PS og PC rekruttert til mer utdypende intervjuer.

Fase 1 i denne studien var kvantitativ og ble gjennomført ved hjelp av *Nettskjema.no*. Målet var å identifisere deltakernes grad av perfektjonisme. Deretter ble deltakerne med henholdsvis lavest og høyest score på perfektjonisme, valgt ut til mer utdypende intervjuer. I den andre fasen utforsket jeg opplevelsen av perfektjonisme hos fire av deltakerne fra fase 1.

Deltakere

I Fase 1 av studiet ble 39 kvinnelige turnere i Norge invitert til å delta i studien. Utvalget til fase 1 ble rekruttert etter bekvemmelighet, ved å sende private meldinger til bekjente gymnaster på Instagram og Messenger. Inklusjonskriteriene var at turnerne som skulle delta i studien, måtte ha deltatt på konkurranse enten høsten 2022 eller skulle delta våren 2023. Av disse 39, var det 27 gymnaster (69, 2 %) som deltok i spørreundersøkelsen. Deltakerne var mellom 16-21 år ($M = 18.11$, $SD = 1.67$) og representerte kvinnelige senior-turnere i Norge. I gjennomsnitt hadde deltakerne drevet med turn i 13,2 år ($SD = 2.33$) og tilhørte 13 ulike turnklubber. Deltakerne trente i gjennomsnittlig 21,6 timer per uke ($SD = 6.27$). I fase 2, kvalitative intervju, var det fire av disse kvinnelige turnere som deltok og intervjuobjektene var mellom 16-21 år. Intervjuobjektene i fase 2 ble valgt ut gjennom spørreskjemaets resultater, hvor de fire tilgjengelige deltakerne med henholdsvis høyest og lavest score, ble valgt ut til intervju.

Materialer

Studiets fase 1 benyttet seg av to primære måleinstrumenter med kontinuerlige variabler, samt demografispørsmål. Hensikten med to spørreskjema var å gi et mer utfyllende innblikk i deltakernes perfektjonisme. De demografiske spørsmålene ble stilt i begynnelsen av undersøkelsen på *Nettskjema.no*, og deretter Sport-MPS og MIPS (se rekkefølge av spørsmål i *tabell 1* og *2*). Demografisk informasjon inkluderte deltakernes navn, alder, antall år drevet med turn, hvilken turnklubb de tilhørte og antall timer trening per uke. Fase 2 ble gjennomført i form av dybdeintervjuer.

Fase 1: spørreundersøkelsen

Studiets primære måleinstrumenter besto av Sport Multidimensional Perfectionism Scale (Sport-MPS; Dunn et al., 2006), samt de to første delene av Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS; Stoeber et al., 2006). Sport-MPS består av 30 spørsmål, fordelt på fire underkategorier (se *tabell 1*). Spørreskjemaets formål er å undersøke hvordan idrettsutøvere vurderer ulike aspekter ved deres trenings- og konkurranseopplevelser innen sin idrett (Dunn et al., 2006). Underkategoriene refereres til som *Personlige standarder* (PS: 7 elementer), *Bekymringer rundt det å mislykkes* (COM: 8 elementer), *Oppfattet press fra foreldre* (PPP: 9 elementer) og *Oppfattet press fra trener* (PCP: 6 elementer). Utøverne rapporterer på en Likert-skala fra 1 (svært uenig) til 5 (svært enig), i hvilken grad de er enige med de 30 elementene. Høyere score gjenspeiler et høyere nivå av perfektjonisme på hver av de fire dimensjonene.

Tidligere studier har utforsket de ulike faktorene i spørreskjemaet og foreslår at Sport-MPS måler fire latente underkategorier, som vist ovenfor (Dunn et al., 2006). Samtidig ble spørreskjemaet undersøkt og sammenlignet med Hewitt-MPS og resultatene indikerte at underkategoriene i Sport-MPS var relatert til underkategoriene i Hewitt-MPS. Dermed kan man hevde at måleinstrumentet måler perfektjonisme på en presis måte, samtidig som konstruktvaliditeten er sterk.

I tillegg til Sport-MPS, besvarte deltakerne også de to første delene i MIPS, med underkategoriene *Perfeksjonistisk streben på trening* (PADT: 8 elementer) og *Negative reaksjoner på ikke-perfekt utførelse på trening* (NRNP: 8 elementer). Se spørsmål i *tabell 2*. Formålet med dette spørreskjemaet var å kartlegge streben etter perfektjonisme og negative reaksjoner på feil spesifikt i treningssituasjoner (Stoeber & Madigan, 2016). Utøverne rapporterte på en Likert-liknende skala fra 1 (svært uenig) til 6 (svært enig), hvor høyere score indikerer høyere nivå av perfektjonisme. De to første delene av spørreskjemaet ble brukt

grunnet dets klarhet og fordi det har særskilt relevans for turnere. Spørreskjemaet har i flere studier vist reliabilitet og validitet ovenfor streben etter perfektjonisme og reaksjoner på ikke-perfekte situasjoner (Stoeber & Madigan, 2016).

Fase 2: dybdeintervjuer

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide (*vedlegg 1*) basert på intervjuguiden som Nordin-Bates og Kuytser (2020) brukte i sin studie. Det ble gjort noen endringer for å tilpasse intervjuet til turnere og spørsmål rundt kreativitet ble fjernet. Intervjuene ble gjennomført med en sosialkonstruktivistisk, relativistisk tilnærming.

Intervjuene var semistrukturerte og besto av åpne spørsmål om bakgrunn (hva gymnastene synes er det beste med turn, psykologiske egenskaper ved suksessfulle turnere; for eksempel «*Kan du beskrive din drømmesituasjon i turn?*») og spørsmål om spesifikke mål og perfektjonisme (streben, reaksjoner på det å mislykkes og opplevelse av egen perfektjonisme; for eksempel «*Dersom du tenker på en vanlig turntrening, hva ville du sagt at du streber etter?*»; «*Noen ganger gjør du feil og når ikke målene dine. Kan du beskrive en slik situasjon?*»). Avklarings- og oppfølgingsspørsmål ble brukt for å få fram utdypende beskrivelser og eksempler.

Prosedyre

Fase 1: Kvantitativ spørreundersøkelse

Deltakerne ble tilsendt en invitasjon til spørreundersøkelsen på Nettskjema og gjennomførte den på mobiltelefon eller datamaskin. Alle spørsmålene i spørreskjemaet var obligatoriske, og det eksisterer derfor ingen «*missing data*». Gymnastene ble i forkant av *Fase 1*, informert om utvalgsriteriene for deltakelse i et senere dybdeintervju. Svarene på spørreskjemaet ble knyttet opp mot *Tjenester for sensitiv data* (TSD), grunnet lovverk rundt lagring av personopplysninger.

Spørsmålene i måleinstrumentet ble tilpasset denne studien, ettersom noen av spørsmålene ble omformulert til «*på trening...*», samtidig som begreper som omhandlet sport generelt, ble erstattet med begreper som spesifikt benyttes innen turn. Begge spørreskjemaene ble oversatt til norsk og gikk gjennom en tilbakeoversettelse-prosedyre med to personer som behersker begge språk. Spørreskjemaet ble pilotert av en gymnast i 18-års alderen, samt en kvinnelig trener som tidligere hadde drevet med idretten selv. De ble oppfordret til å stille spørsmål og peke på uklare begreper med spørreskjemaet. Etter tilbakemelding, ble det gjort endringer i spørsmålenes rekkefølge, se *Tabell 1* og *2*.

I etterkant av datainnsamlingen ble resultatene overført til IBM SPSS Statistics for Mac Version 28.0.1.1 (14) og det ble gjort en deskriptiv analyse av dataen. Samtidig ble det regnet ut totalscoren for hver deltaker per spørreskjema (*Sport-MPS* og *MIPS*), den gjennomsnittlige scoren for hvert skjema hos hver deltaker og gjennomsnittscoren for hver deltaker på hele spørreskjemaet. Det ble også gjennomført en korrelasjonsanalyse mellom totalscorene til de to skjemaene.

Fase 2: Dybdeintervjuer og tematisk analyse

Utvalget til *Fase 2* ble utvalgt fra spørreundersøkelsens høyeste og laveste gjennomsnittscorer. Potensielle intervjuobjekter ble kontaktet via SMS. Jeg gjennomførte to av intervjuene i person og samt to over Google Meet fordi intervjuobjektene bodde i andre byer. Intervjuene ble gjennomført i rolige omgivelser og det ble gjort lydopptak ved bruk av *Diktafon*-appen til TSD. Intervjuene hadde en varighet på mellom 33-57 minutter ($M = 45.18$). Intervjuobjektene ble oppfordret til å være ærlige og til å stille spørsmål dersom de opplevde at noe var uklart. Før start ble de informert om at de kunne avbryte intervjuet når som helst, eller velge og ikke svare på bestemte spørsmål. Intervjuobjektene ble også opplyst om at opptakene ville bli behandlet konfidensielt og på en trygg måte, samt at ingen ville kunne gjenkjenne dem i studien. Det ble lagt vekt på at det ikke var noen svar som var rett eller galt, men at jeg var genuint interessert i deres subjektive, individuelle opplevelser og meninger

Dybdeintervjuene ble utført med de to deltakerne fra første fase som rapporterte lavest gjennomsnittscore på perfeksjonisme, og grunnet frafall i studien var det gymnastene med høyest og tredje høyest perfeksjonistisk score som deltok i *Fase 2*. Som tidligere nevnt, ble intervjuene gjennomført med en relativistisk, sosialkonstruktivistisk tilnærming. Intervjuene var semi-strukturert og oppfølgingsspørsmål ble stilt for utdypende svar. I forkant av gjennomføringen, ble intervjuguiden pilotert av veileder, samt en turntrener, som kom med innspill om endringer. Dette optimaliserte klarheten og flyten i intervjuene.

Intervjuobjektene ble først stilt en rekke, åpne spørsmål om deres opplevelse av idretten og mål innen turn. Deretter inkluderte intervjuene noen spørsmål rundt deres opplevelse av perfeksjonisme og erfaringer rundt temaet. Målet var å oppfordre intervjuobjektene til å fortelle om sine subjektive opplevelser av perfeksjonisme, samtidig som jeg ønsket utdypende beskrivelser av fenomenet. På slutten av intervjuene ble gymnastene spurt om de hadde noe mer de ønsket å diskutere. I tillegg ble deltakerne spurt om de hadde andre kommentarer til spørreskjemaet eller til det praktiske.

Intervjuene ble transkribert ordrett og analysert etter de seks fasene i Braun og Clarke sin tematiske analyse (se *tabell 3*) (Braun & Clarke, 2006). Betydningsfulle elementer som var relevante for studiets forskningsspørsmål, ble kodet og deretter delt inn i passende temaer. Et eksempel på den analytiske prosessen er illustrert i *tabell 4*.

Selv har jeg bakgrunn i turn, både som utøver og trener, og hevder derfor at jeg er egnet til å vise forståelse, etablere gode relasjoner og stille passende spørsmål til utøverne. Samtidig kan jeg ikke utelukke subjektivitetsbias. Resultatene vil derfor nødvendigvis være påvirket av mine og deltakernes synspunkter og erfaringer. For å redusere subjektivitetsbiasen, presenteres presise sitater fra intervjuobjektene, noe som tillater at leseren kan tolke resultatene på sin måte.

Tabell 3.

Faser i den tematiske analysen

Faser	Beskrivelse av prosessen
1. Bli kjent med dataen din	Transkribering av dataen dersom det er behov, les data og les den igjen, skriv ned ideer.
2. Lag de første kodene	Koding av interessante egenskaper ved dataen på en systematisk måte på tvers av hele datasettet, samle data som er relevant for hver kode.
3. Let etter temaer	Samle koder som mulige tema, samle all data som er relevant for hvert mulige tema.
4. Gå kritisk gjennom temaene dine	Sjekk om temaene kan relateres til de kodede utdragene (fase 1) og hele datasettet (fase 2), lag et tematisk «kart» over analysen.
5. Definer og gi navn til temaene	Fortsett analysen for å avgrense detaljene for hvert tema og den helhetlige historien som analysen forteller, og skap klare definisjoner, samt navn for hvert tema.
6. Skriv rapporten	Siste mulighet for analysen. Gjør valg av levende, overbevisende utdragseksempler, sluttanalyse av utvalgte utdrag, se analysen opp mot forskningsspørsmålet og litteraturen. Utarbeid til slutt en vitenskapelig rapport av analysen.

Note. Tabellen er utarbeidet selv og tidligere levert i en eksamensbesvarelse

Etiske hensyn

Deltakerne fikk ikke kompensasjon for deltakelse og studien var frivillig å delta i. Studien er i tråd med de etiske retningslinjene til Helsinkideklarasjonen («World Medical Association Declaration of Helsinki», 2013) og ble godkjent av Sikt i forkant av gjennomførelsen. Deltakerne ble tilsendt informasjonsskriv på epost i forkant av studien (se *vedlegg 2*), og måtte krysse av for samtykke før de kunne delta i spørreundersøkelsen, altså

fase 1. I tillegg måtte intervjuobjektene skrive under på samtykke før gjennomføring av dybdeintervjuene, altså fase 2. Informasjonsskrivet til begge fasene informerte blant annet om studiets bakgrunn og formål, en definisjon på perfektjonisme, hva deltakelse innebærer, hvordan informasjonen de oppgir blir lagret, samt at studien var frivillig og at deltakerne hadde rett til innsyn og klage (se *vedlegg 2 og 3*). Noe som ble tatt hensyn til, var deltakernes sårbare informasjon. Svarene på spørreundersøkelsen og opptakene av intervjuene ble lagret på en sikker måte som oppfyller Universitetet i Stavanger sine krav om lagring av sensitiv data (*Data storage guide for student, 2022*).

Tabell 4.*Illustrasjon av den analytiske prosessen*

Meningsenhet	Komprimert meningsenhet Beskrivelse nærliggende teksten	Komprimert meningsenhet Tolkning av de underliggende betydningene	Underordnet tema	Tema
«Jeg blir så perfeksjonistisk her og da må jo alt annet også være på stell.... skolen skal være perfekt, alt med venner skal være perfekt... men jeg tror ikke det hadde vært sånn hvis jeg ikke gikk på turn.... hvis jeg skal bruke så mye tid på trening, så krever det jo at jeg er veldig strukturert med resten. For da må det, når jeg først gjør det, være perfekt»	Blir perfeksjonist av å turne, noe som videre legger press på andre arenaer i livet.	Svart/hvitt-tankegang: må være perfekt på turn, ellers er det ikke vits å drive med det.	Selve idretten stimulerer til mer perfeksjonisme.	Turn skaper mer perfeksjonisme
«Jeg tror jeg er litt mer (perfeksjonistisk)... jeg har jo turnet siden jeg var veldig liten, så jeg har jo alltid drevet med turn. Men, jeg vet ikke om perfeksjonisme kommer fra turning. Men for meg så tror jeg ikke det har hjulpet».	Indikerer at hun alltid har vært perfeksjonistisk og at det kanskje ikke har sin opprinnelse fra turn, men nevner turn som en «dårlig» påvirkning på perfeksjonismen hennes.	Perfeksjonisme som personlighetstrekk, uttrykker at turn stimulerer til mer perfeksjonisme.	Turn skaper et kontrollbehov/katastrofenkning	Turnmiljøets påvirkning til økt eller redusert perfeksjonistisk fokus.
«Irrasjonelle frykter, eller frykt for det ukjente, er veldig fremtredende... altså, det å være redd fordi du ikke vet helt hva som skal skje, eller du er redd for at du kommer til å gjøre noe helt annet enn det du gjorde forrige runde og at alt kommer til å gå dårlig, uten at du har en forutsetning for at det skal skje da...»	Irrasjonelle frykter fører til opplevelse av manglende kontroll.	Frykt for det ukjente, manglende kontroll og katastrofenkning.	Hemmet av behovet for kontroll – katastrofenkning dersom man ikke opprettholder «ritualet» før gjennomføring.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.
«... ting i turnhallen må stå på en viss måte for at jeg skal gjøre elementet.... skriften på matten må være bakerst for eksempel... jeg kan ikke gjøre det hvis skriften er motsatt vei... hvis man ikke får gjort det før (snudd matten), så tror man at det går dårlig eller noe».	Behov for at alt rundt er «perfekt», ellers går det ikke an å gjøre elementet.	Hemmet av behovet for kontroll – katastrofenkning dersom man ikke opprettholder «ritualet» før gjennomføring.	Turnmiljøets påvirkning til økt eller redusert perfeksjonistisk fokus.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.
«... alt var så pirkete.... hvis du ikke gjorde alt du skulle på det enkelte elementet, måtte du gå tilbake og gjøre det helt på nytt... Sånne småting var hun veldig pirkete på.... jeg opplever at hun påvirket meg til å være mer perfeksjonistisk».	Detaljorientert trener som «pirket» på de minste detaljer, stimulerer dermed til perfeksjonisme.	Trener er detaljorientert og bidrar til økt perfeksjonistisk fokus.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.
«Treneren min prøvde å få meg til å slå hjul med matten feil vei».	Trener har forsøkt å utfordre tankene rundt «kontrollbehovet».	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.	Trener har forsøkt å redusere gymnastens perfeksjonisme.

Resultater

Kvantitative resultater

Tabell 5 viser resultater fra frekvensanalyse av de demografiske variablene. Frekvensanalysene gjør rede for gjennomsnittssvar, standardavvik og hvilke svaralternativer deltakerne rapporterte (minimum til maximum). I *Tabell 1* presenteres resultatene fra Sport-MPS, mens resultatene fra MIPS presenteres i *Tabell 2*. *Tabell 6* viser gjennomsnittet på underkategoriene i Sport-MPS og MIPS, samt standardavviket.

For å undersøke korrelasjonen mellom de to måleinstrumentene som ble brukt i spørreundersøkelsen, ble det kjørt en korrelasjonsanalyse av gjennomsnittscoren på Sport-MPS og MIPS. Analysen var bivariat, «two tailed», med Pearsons korrelasjonskoeffisienter (r). Resultatet av analysen viser en signifikant korrelasjon mellom de to spørreskjemaene (Sport-MPS og MIPS), hvor $p < .001$.

Kvalitative resultater

Ut ifra undersøkelse av totalscore, ble de to deltakerne med lavest og de to tilgjengelige deltakerne med henholdsvis høyest score, valgt til å være intervjuobjekter. Deltakeren med lavest perfeksjonistisk verdi (videre kalt L1) hadde en totalscore på 66 av 246, hvor gjennomsnittsscoren (M) per spørsmål var 1.43. Deltakeren som scoret nest lavest (videre kalt L2) hadde en totalscore på 71 ($M = 1.54$). I motsetning hadde deltakeren med høyest perfeksjonistisk verdi (videre kalt H1) en totalscore på 229 av 246 ($M = 4.98$), mens deltakeren med tredje høyest perfeksjonistisk verdi (videre kalt H2) hadde en totalscore på 186 ($M = 4.04$). Intervjuene med de kvinnelige utøvernes opplevelse av perfeksjonisme, ble analysert tematisk. Det fremkom tre primære temaer: 1) perfeksjonisme som verdiladet begrep, 2) perfeksjonisme endrer seg over tid og 3) turn skaper mer perfeksjonisme.

Perfeksjonisme som verdiladet begrep

De fire gymnastene uttrykte en enighet rundt beskrivelse av begrepet, hvor de blant annet definerte perfeksjonisme som «lite rom for feil», «alltid forbedringspotensial» og «detaljorientert». Gjennom intervjuene kom det fram at alle deltakerne hadde et verdiladet forhold til perfeksjonisme, enten det var positivt eller negativt. Alle fire hevdet at perfeksjonisme var positivt i den forstand at det førte til finere utførelsen og dermed færre trekk i poengsum på konkurranser.

Til tross for at deltakerne kunne nevne positive sider ved det å være perfeksjonistisk, var det flere kommentarer på hva som var negativt ved fenomenet. Det som gikk igjen hos

alle fire var en oppfattelse av at perfektjonister aldri opplever å være fornøyd med egen prestasjon. Ei av gymnastene med høyest score på perfektjonisme, la vekt på at fenomenet kunne være negativt fordi perfektjonister skaper «altfor høye forventninger» og forklarte at «det sjeldent blir så perfekt som man kunne ønske seg». Hun forteller videre om en ambivalens rundt det å drive med turn og det å være perfektjonistisk: «hvis jeg ikke hadde vært helt sånn (perfektjonistisk), så tror jeg faktisk ikke jeg hadde vært helt sånn som jeg er i turn... jeg tror jeg hadde vært mye gladere på treninger». Den andre deltakeren som scoret høyt på perfektjonisme, uttrykte at perfektjonisme også kan være slitsom «fordi, du kan jo ikke slappe av før du har gjort det perfekt.... da kan jeg gå rundt å tenke på det resten av dagen da, dersom jeg ikke gjorde det perfekt på trening».

Perfektjonisme endrer seg over tid

Tre av de fire gymnastene gir i intervjuene uttrykk for at perfektjonismen deres har endret seg over tid. De beskriver at de som yngre husker å være preget av et mer eksternt fokus på perfektjonisme, og var da motivert av å tilfredsstille foreldrenes og trenernes ønsker. H1 reflekterer rundt foreldrenes tidligere ønske om at hun skulle strebe etter perfektjon. Hun forteller blant annet at hun har kjent seg presset i konkurranser og nevner at foreldrene i etterkant av konkurranser har kommentert «du burde gjort det bedre» eller «vi hadde forventet mer fra deg». Intervjuobjektet forklarte også at «... mamma og pappa, de er veldig sånn at jeg må gjøre det perfekt og sånn... sånn, basically alt... så jeg tror jeg har mye derifra». Samtidig nevner gymnasten at hun har blitt mer perfektjonistisk de siste årene, noe hun forklarer med at hun nå setter seg høyere mål enn tidligere. Gymnasten forteller at hun nå er mer motivert av mestringsfølelsen, noe som indikerer at utviklingen kan tolkes som en endring fra å være drevet av eksternt motivasjon, til å være internalisert som en intern motivasjon.

De to gymnastene med lavest score har også hatt en liknende utvikling av motivasjonen for streben etter perfektjonisme, men kan likevel forstås som at de har kommet ett steg videre. L1 forteller at hun som liten var opptatt av å tilfredsstille faren hennes, som også i en periode fungerte som hovedtrener. Men, når hun var rundt 15-16 år forteller hun at det skjedde en endring i tankegangen hennes. Intervjuobjektet pratet om en olympisk gymnast som hadde en «filosofi om at man ikke blir god med mindre man har det gøy på trening», noe hun likte godt. Man kan hevde at hun har internalisert holdningen til den olympiske utøveren og utviklet en mer internt motivert tilnærming til turn. Senere nevner hun også at «av og til må man bare «gi faen» og være sånn – okei, jeg fikk tre tiendedeler trekk, so what?». Dette indikerer at gymnasten nå er mer mestringsorientert, samtidig som hun ser verdien av å ikke

bli for opphengt i feil. L2 uttrykker en liknende utvikling og forteller at hun har «vokst litt videre fra turnlivet».

H2 forklarer sin egen perfektjonisme som et mer stabilt, vedvarende trekk som «alltid har vært der». Hun forteller om perfektjonismen sin ut ifra en ekstern motivasjon for å gjøre andre fornøyd: «... jeg føler jeg aldri kan være fornøyd med meg selv.... om treneren, læreren min eller mamma ikke er fornøyd, så tenker jeg at jeg ikke kan være fornøyd». Videre presiserer gymnasten at hun kan oppleve skyldfølelse dersom hun selv er fornøyd, samtidig som foreldrene eller treneren hennes ikke er det. Gymnasten forteller videre at «...det gjør jo at man aldri føler seg bra nok». Dette viser at H2 er mer preget av eksternt motivert perfektjonisme, sammenlignet med de tre andre gymnastene.

Turn skaper mer perfektjonisme

Alle intervjuobjektene fortalte at de hadde en opplevelse av økt perfektjonisme fordi de drev med turn. Deltakeren med høyest score sa at hun opplever seg mer perfektjonistisk fordi hun driver med turn. Dette hevder hun kommer til syne i både turnhallen og andre sosiale situasjoner:

... jeg blir så perfektjonistisk her og da må jo alt annet også være på stell. Og liksom, skolen skal være perfekt, alt med venner skal være perfekt... men jeg tror ikke det hadde vært sånn hvis jeg ikke gikk på turn.... hvis jeg skal bruke så mye tid på trening, så krever det jo at jeg er veldig strukturert med resten. For da må det, når jeg først gjør det, være perfekt!

Samme gymnast forteller videre at hun ikke tenker turn er bra for henne: «... jeg blir helt gal i hodet mitt». I intervjuet observeres det at hun tenker seg om og sier at idretten stresser henne. Gymnasten utdyper ved å si at hun blir «stresset over hva jeg skal spise, når jeg skal sove og hvis jeg ikke følger det jeg har planlagt... da blir det helt surr i hodet mitt». Intervjuobjektet knytter dette opp mot behovet hun har for å være perfekt i turn.

H2 nevner et kontrollbehov når hun skal gjøre elementer som hun frykter ikke vil være perfekt:

... ting i turnhallen må stå på en viss måte for at jeg skal gjøre elementet.... skriften på matten må være bakerst for eksempel... jeg kan ikke gjøre det hvis skriften er motsatt vei... og, det har jo ingenting å si... det er jo bare å snu matten riktig vei for min del, men jeg blir jo litt hemmet av det, på en måte.

Gymnasten forteller om et indre behov for å oppleve kontroll, noe hun hevder blir tilfredsstillt dersom matten ligger «riktig vei» på bommen. Samtidig forklarer hun at dersom det går dårlig fordi den lå «feil vei», har hun noe å skylde på. Samme gymnast forteller om hvordan perfektjonismen påvirker henne i skolehverdagen, hvor hun nevner at «jeg må skrive

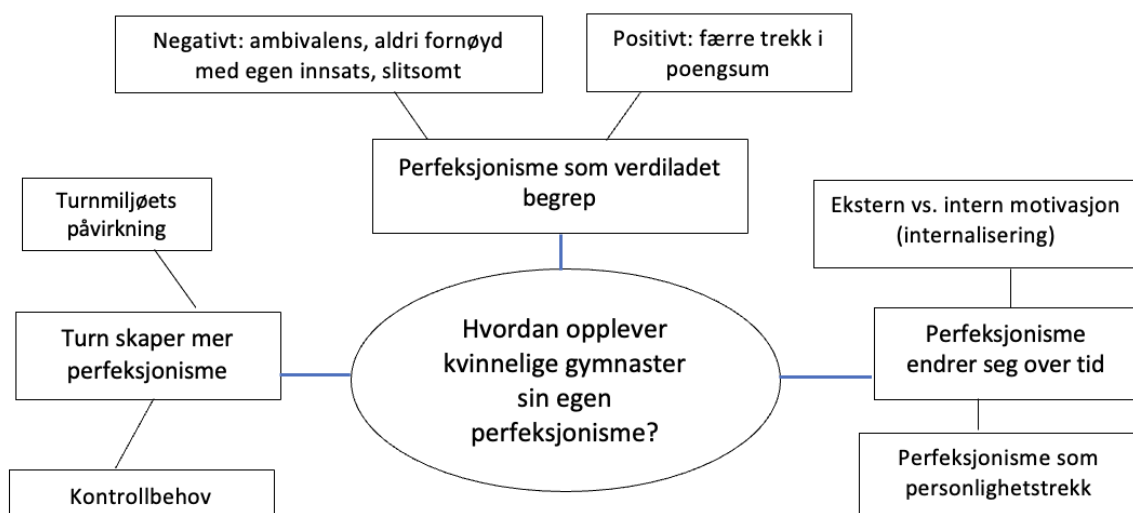
veldig likt, og hvis jeg begynner å skrive på en litt annen måte lengre nede på arket, må jeg rive ut siden og skrive alt på nytt». Gymnasten uttrykker at hun tror noe av perfektjonismen hennes har oppstått ved at hun i flere år har drevet med turn.

Intervjuobjektene har ulik oppfatning av hvorvidt turnmiljøet har påvirket dem til å være mer eller mindre perfektjonistisk. To av gymnastene uttrykte at de ikke hadde opplevd å bli mer eller mindre perfektjonistisk av for eksempel treneren deres, mens L2 nevnte at hun tidligere har hatt en trener som var «overdrevent detaljorientert»:

... alt var så pirkete.... hvis du ikke gjorde alt du skulle på det enkelte elementet, måtte du gå tilbake og gjøre det helt på nytt. Og ... på styrken så var det sånn at dersom en person ikke strakk beina når hun telte, så måtte alle gjøre det på ny. Sånne småting var hun veldig pirkete på.... jeg opplever at hun påvirket meg til å være mer perfektjonistisk.

Figur 2.

Oversikt over temaer fra dybdeintervjuene.



Diskusjon

Studien benyttet seg av et mixed-methods design og undersøkte hvordan kvinnelige gymnaster i Norge (16-21 år) opplever sin egen perfektjonisme. Resultatene fra den kvalitative analysen indikerer at perfektjonisme har positive og negative sider, samt at perfektjonisme endrer seg over tid. I tillegg viste resultatene en tendens til at turn skaper mer perfektjonisme. Den kvantitative analysen ble benyttet for å beskrive deltakerne på gruppenivå, samt for å finne ut hvilke aspekter ved perfektjonisme som er viktige for dem.

Samtidig ble spørreundersøkelsen hovedsakelig benyttet som et verktøy for å velge ut de fire intervjuobjektene som ble brukt i den kvalitative delen.

Intervjuobjekt H2 er preget av høy grad av PC

Den kvalitative analysen viser at alle deltakerne hadde et verdiladet forhold til fenomenet *perfeksjonisme*. H2 fortalte at hun alltid hadde vært perfeksjonist og ga uttrykk for at hun likte å være perfeksjonistisk. Hun fortalte at hun «alltid kommer til å være sånn... og jeg vil egentlig ikke endre på det heller... jeg liker det litt og føler at det gjør meg bedre, og jeg liker at andre blir glad av mine prestasjoner». Gymnasten forklarte videre at hun opplever perfeksjonismen sin som et positivt press med en fordelaktig funksjon både på skolen og i turnhallen, men nevner at det kan bli for mye press også. Hun utdyper at perfeksjonismen hennes tidvis kan virke «slitsom» og hemmende, for eksempel dersom hun unngår å gjøre elementer fordi matten på bommen ligger «feil vei». Dette kan indikere at gymnasten hovedsakelig er preget av PC, som ifølge Stoeber & Madigan (2016), blant annet karakteriseres av unngåelsesstrategier, negativ affekt, behov for anerkjennelse og tvil rundt handlinger.

H2 gir uttrykk for en unngåelsesstrategi ved å forklare at hun ikke gjør elementene dersom situasjonen ikke kommer henne til gode. Gymnasten utdyper at hun unngår å gjøre elementet dersom det ikke føles perfekt, noe som også kan indikere at hun betviler egne evner, samt bekymrer seg for å gjøre feil. Utsagnene stemmer overens med svarene hun har gitt i spørreundersøkelsen. I intervjuet kommer det også fram at «hvis det hadde gått dårlig, så kunne jeg skyldt på matten og at den lå feil vei». Dette kan være tegn på at gymnasten attribuerer feil til ytre, heller enn indre faktorer, for eksempel som et ubevisst mål om å beskytte eget selvbilde.

Til tross for at gjennomsnittsscorene i spørreundersøkelsen indikerer at gymnastene nå ikke opplever at foreldrene og trenerne deres har for høye forventinger til dem, virket det som om H1 og H2 var uenig med de andre. H2 setter svært høye mål for seg selv, samtidig som hun utdyper at hun streber etter å gjøre moren, læreren og treneren hennes fornøyd: «om jeg føler meg fornøyd, men treneren min eller læreren min eller mamma ikke er fornøyd, så føler jeg sånn... åja, men da kan ikke jeg være fornøyd, eller da føler jeg det er skyld i at jeg føler meg fornøyd». Dette kan indikere at gymnasten har behov for bekreftelse og anerkjennelse fra signifikante andre, samtidig som hun opplever negativ affekt dersom hun ikke klarer å tilfredsstille dem. Gymnasten virker å være samvittighetsfull og oppleves å være motivert av ytre faktorer. For eksempel kommer den ytre motivasjonen til syne gjennom målene H2 har

satt seg, hvor hun flere ganger presiserer at hun streber etter å gjøre treneren og moren hennes fornøyd. Man kan hevde at gymnasten er preget av en målorientert tankegang og en høy grad av PC, samtidig som hun oppleves å ha en maladaptiv og sosialt orientert perfeksjonisme. Dette stemmer overens med tidligere forskning fra Hill og kollegaer (Hill et al., 2018), som blant annet fant at PC kan relateres til maladaptiv motivasjon (i dette tilfellet frykt for å mislykkes) og negative emosjoner som angst og sinne. I tillegg nevner gymnasten at hun til tider synes perfeksjonismen hennes er slitsom, noe som kan knyttes til resultater fra Hill og kollegaer (2010), som fant at sosialt orientert perfeksjonisme korrelerer positivt med utbrenthet innen idrett.

Selvstendighet og løsrivelse fra foreldre skaper mindre behov for å være perfekt

En av fordelene ved å bruke et mixed-methods design i studien, var at deltakerne kunne gi mer utfyllende informasjon over hvordan de opplevde perfeksjonismen sin. I spørreundersøkelsen ble deltakerne spurt om i hvor stor grad de oppfatter press fra foreldrene sine, noe deltakerne generelt scoret lavt på. Likevel snakket alle intervjuobjektene om perfeksjonistisk påvirkning fra foreldrene. L1 og L2 nevnte at de som yngre har opplevd perfeksjonistisk press fra foreldrene sine, men utdyper at dette har endret seg over tid. De to intervjuobjektene hevder at de som yngre var mer opptatt av hva foreldrene deres mente, samt at de prøvde å gjøre dem fornøyd. Nå derimot, gir gymnastene uttrykk for at de er mer selvorienterte og sier at foreldrene deres ikke har like stor påvirkning på dem lengre. Intervjuobjektene forklarer altså en utvikling fra eksternt til internt perfeksjonistisk fokus, hvor foreldrene tidligere har hatt en innvirkning på målene og oppfatningene de hadde om seg selv innen turn. Dette kan forstås i sammenheng med Erikson sin teori om psykososial utvikling og gymnastenes løsrivelse fra foreldrene (Siegler et al., 2020). Gymnastenes løsrivelse fra foreldrene kommer her til uttrykk i form av at deltakerne i mindre grad oppgir foreldrene som kilde til perfeksjonismen, samtidig som noen av gymnastene har internalisert foreldrenes holdninger og tar dem med seg videre.

Dersom man vurderer intervjuobjektene ut ifra Eriksons andre fase (*autonomi eller skam og tvil*, 1-3,5 år), kan man gjerne hevde at L1 og L2 løste denne fasen på en god måte. Trolig har disse intervjuobjektene som barn (1-3,5 år), hatt støttende omgivelser som har gitt rom for at barnet fikk oppleve mestring og selvkontroll. Dette kan ha medført en positiv løsning på stadiets utfordring, som igjen har gjort individene mer selvstendige og uavhengige av foreldrene sine. I motsetning kan man tenke seg at H1 og H2, har kommet dårligere ut av denne fasen. Disse to gymnastene er mer preget av foreldrenes meninger om prestasjonene

deres, noe som indikerer lavere opplevelse av selvstendighet hos disse individene. For eksempel kan det hende at de to gymnastene med høyest perfektjonistisk verdi, som også kan vurderes å være preget av PC (Stoeber & Madigan, 2016), ikke opplevde mestring og positive tilbakemeldinger tidlig i barndommen.

Overdreven skyldfølelse kan føre til perfektjonisme

Man kan også trekke sammenhenger mellom Eriksons tredje fase (*initiativ eller skyldfølelse*, fra 4-6 år) og utøvernes type perfektjonisme. I den tredje fasen til Erikson er det viktig at barnet utvikler en balansert samvittighet (Siegler et al., 2020). Dersom vi vurderer den tredje fasen i sammenheng med intervjuobjektene grad av perfektjonisme, kan man hevde at de L1 og L2, har hatt tillatelse til å utforske omgivelsene sine, samtidig som foreldrene deres har satt passende grenser. I motsetning kan man tenke seg at H1 og H2, har hatt en mer begrenset oppdragelse, hvor de ofte har blitt irettesatt. Resultatet av denne fasen kan for dem har vært en utvikling av overdreven skyldfølelse, heller enn en sunn utvikling av initiativtaking.

Identitetsutvikling reduserer et perfektjonistisk behov

Den femte fasen til Erikson (*identitet eller rollekonflikt*), kan også ha sammenheng med intervjuobjektene ulike perfektjonistiske grad. utfordringer knyttet til gymnastenes identitet oppstår i overgangen fra ungdomsårene til ung voksen alder. Årsaken til dette er at intervjuobjektene med lavest score på perfektjonisme (L1 og L2), uttrykker en indre motivasjon for å drive med turn. De nevner blant annet «mestringsfølelsen» og forteller at de opplever turn som gøy å drive med. Gymnastene virker å være preget av en adaptiv form for perfektjonisme, ettersom de opplever mestringsorienterte og har gode evner til å håndtere personlige begrensninger (Hamachek, 1978). I tillegg kan man hevde at en indre motivasjon for å drive med turn, har sammenheng med deltakernes identitetsutvikling. For eksempel kan det hende at gymnastene med lavest score har utviklet identiteten sin både innenfor og utenfor idretten, noe som kommer til syne gjennom den ene gymnastens utsagn: «jeg har vokst litt videre fra turnlivet... når jeg var liten så var det liksom hele livet mitt, men nå har jeg blitt eldre og er interessert i andre ting, vil være mer sosial og sånn».

I motsetning til L1 og L2, kommer det fram at de to gymnastene med høy perfektjonistisk score, forklarer motivasjonen sin ut ifra ytre faktorer. Ytre motivasjon kan ha sammenheng med PC (Stoeber & Madigan, 2016), noe begge de perfektjonistiske gymnastene uttrykket høy grad av. Dersom man skal forklare H1 og H2 ut ifra Erikson sin femte fase, kan man hevde at disse to gymnastene identifiserer seg med turn, samtidig som de

mangler en sosial identitet utenfor turnen. En slik identitetsutvikling kan føre til at intervjuobjektene kun identifiserer seg med idretten de driver med, noe som kan skape høyere forventninger ovenfor seg selv, og dermed øke perfektjonismen. Identitetsutvikling handler også om å løsrive seg fra foreldre, noe de perfektjonistiske gymnastene gir uttrykk for at de foreløpig ikke har gjort. H2 er svært opptatt av å tilfredsstille moren sin, noe som trolig kan skape problemer med utviklingen av en personlig identitet.

Begrensninger med studien

Denne studien har flere begrensninger. Innen kvalitativ forskning er det problematisk å hevde at funnene kan generaliseres, fordi det som regel er et lite utvalg. Resultatene kan derfor ikke generaliseres til alle gymnaster. Formålet med studien har heller ikke vært å fremstille generaliserbar data, men at analysen av data skal formidle erfaringer fra gymnasters opplevelse av perfektjonisme innen idretten. Et større utvalg i både Fase 1 og 2 ville gitt mer data og dermed styrket resultatene. Som en følge av dette, eksisterer det betydelige begrensninger om hvorvidt resultatene har ekstern validitet.

En annen begrensning med studien er at Norges turnmiljø er lite. Dette betyr at selv om jeg lover konfidensialitet, kan det føre til at intervjuobjektene har tilbakeholdt informasjon. I tillegg kunne det blitt stilt flere oppfølgingsspørsmål i intervjuene, noe som anses som en vanlig begrensning hos uerfarne intervjuere som meg. Likevel føler jeg at jeg fikk frem meningsfylt informasjon og at studien kan danne grunnlag for videre forskning på emnet.

Framtidig forskning

Til eventuell videre forskning hadde det vært interessant å undersøke om gymnaster som starter med turn i en tidlig alder, blir mer perfektjonistiske enn de som begynner i en senere alder, fordi de i den tredje fasen til Erikson har trenere som er mer grensesettende. Med tanke på intervjuobjektene hadde en oppfatning om at turn skaper mer perfektjonisme, vil jeg anbefale at videre forskning tar en nærmere titt på hvilke variabler innen idretten som skaper et slikt perfektjonistisk fokus. Oppstår fokuset på grunn av trenerne, foreldrene, personlighet, karaktersystemet eller er det andre faktorer? I tillegg ville det vært verdifullt og hensiktsmessig å undersøke forholdet mellom perfektjonisme og aspekter ved tvangstanker, samt hvordan tvangstanker former perfektjonistenes positive og negative opplevelser.

Praktiske implikasjoner

Resultatene fra intervjuene viser tydelig at gymnastene har opplevd å bli mer perfektjonistiske av å drive med turn. De nevner at de har blitt oppmuntret til å være mer perfektjonistisk av trenerne, noe som gjør det relativt åpenbart at trenerne bør ha et bevisst

forhold til hva de uttrykker ovenfor gymnastene sine. Dette viser til at trenerstil har mye å si.

Studiens resultater sier også noe om hvordan man kan arbeide for å skape færre negative konsekvenser av perfektjonisme, samtidig som gymnastene fremdeles jobber målrettet. I studien kommer det fram at en mestringsorientert tilnærming til idretten kan bidra til å skape en høyere grad av PS. Tidligere forskning har funnet at en slik perfektjonistisk tilnærming, har sammenheng med toppidrettsutøvere på høyt nivå (Hill et al., 2018). I praksis betyr dette at idretten bør dyrke en indre motivasjon for å drive med turn, og gymnastene bør lære seg problemfokuset mestring, samtidig som de setter seg høye mål.

Konklusjon

Formålet med den foreliggende studien var å undersøke hvordan kvinnelige gymnaster i Norge (16-21 år) opplever sin egen perfektjonisme. Resultatene viste at perfektjonisme har både positive og negative sider, at perfektjonismen endrer seg over tid og at gymnastene har en forståelse av at turn skaper mer perfektjonisme. H1 og H2 er hovedsakelig preget av høy PC, samtidig som H2 gir uttrykk for å være en sosialt orientert perfektjonist. Funnene indikerer at L1 og L2 scorer lavt på perfektjonisme fordi de gjennom oppveksten har utviklet selvstendighet. Samtidig virker det som om L1 og L2 har internalisert foreldrenes perfektjonistiske holdninger og gir uttrykk for å ha utviklet en identitet både innen- og utenfor turnen.

Referanseliste

- 2022-2024 Code of Points: Womens Artistic Gymnastics. (2022). Fédération Internationale de Gymnastique. https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf
- Baghurst, T., & Fort, I. (2008). Subjective Judging and the Home Advantage in Female Collegiate Division I Gymnastics. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 17(2), 3–7. <https://doi.org/10.1123/wspaj.17.2.3>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 2006, 3(2), 77–191. <https://doi.org/DOI:10.1191/1478088706qp063oa>
- Data storage guide for student. (2022, oktober 24). UiS.no. <https://www.uis.no/en/student/data-storage-guide-for-students>
- Diseth, Å. (2021). *Psykologi 1: Psykologi 1 programfag*. Cappelen Damm.
- Dunn, J., G. H., Dunn, J., C., Gotwals, J., K., Vallance, J., K. H., Craft, J., M., & Syrotuik, D., G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 57–79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.003>
- Erikson, E., H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Finstad, K., S. (2018). *Perfekte ryttere: Personlighet, perfeksjonisme og mental helse hos norske konkurranseryttere* [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-65932>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association.
- Flett, G., L., & Hewitt, P., L. (2020). Reflections on Three Decades of Research on Multidimensional Perfectionism: An Introduction to the Special Issue on Further Advances in the Assessment of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational*

- Assessment*, 38(1), 3–14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Frost, R., O., Marten, P., A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism | Elsevier Enhanced Reader. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gotwals, J., K., Stoeber, J., Dunn, J., G. H., & Stoll, O. (2012). Are Perfectionistic Strivings in Sport Adaptive? A Systematic Review of Confirmatory, Contradictory, and Mixed Evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263–279.
<https://doi.org/DOI:10.1037/a0030288>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27–33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)*. [Technical Manual]. Multi-Health Systems Inc.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: A Test of the 2 x 2 Model of Dispositional Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 18–29. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.18>
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415–430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>

- Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2017). A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2 × 2. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.021>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(3), 235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Hill, A. P., Witcher, C. S. G., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *4*(4), 237–253. <https://doi.org/10.1037/spy0000041>
- Holmen Tropp og Turn. (2021, april 16). *Hvordan bedømmes utøverne i turn kvinner og turn menn?* Holmenturn.no. <https://www.holmenturn.no/b/hvordan-bedoemmes-utoeverne-i-turn-kvinner-og-turn-menn>
- Nordin-Bates, S., M., & Kuylser, S. (2020). High Striving, High Costs? A Qualitative Examination of Perfectionism in High-Level Dance. *Journal of Dance Education*, *21*(4), 212–223. <https://doi.org/10.1080/15290824.2019.1709194>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Siegler, R., Saffran, J., R., Gershoff, E., Eisenberg, N., & Leaper, C. (2020). *How Children Develop* (6. utg.). MacMillian International Higher Education.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J., & Madigan, D., J. (2016). *Measuring perfectionism in sport, dance, and exercise:*

Review, critique, recommendations. Routledge.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.

https://doi.org/doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006). *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS): English version.*

https://www.researchgate.net/publication/263467983_Multidimensional_Inventory_of_Perfectionism_in_Sport_MIPS_English_version

Van Dyke, E., D. (2019). *Being Mindful of Perfectionism and Performance Among Athletes in a Judged Sport* [Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports., West Virginia University].

https://researchrepository.wvu.edu/etd/7428?utm_source=researchrepository.wvu.edu%2Fetd%2F7428&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages

World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. (2013). *JAMA*, 310(20), 2191.

<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Appendiks

Tabell 1.

Deskriptiv analyse av variabler fra Sport-MPS

Variabler	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
<i>PS</i>				
Om jeg ikke setter høye nok standarder for meg selv innen idretten, vil jeg ende opp som annenrangs utøver.	3.59	1.08	1	5
Jeg hater å være mindre enn best på ting innenfor idretten jeg driver med.	3.37	1.21	1	5
Det er viktig for meg at jeg er kompetent i alt jeg gjør innen idretten jeg driver med.	4.04	.85	2	5
Jeg tror jeg forventer høyere ytelse og bedre resultater på trening, sammenlignet med andre utøvere.	3.22	1.22	1	5
Jeg føler andre utøvere generelt aksepterer lavere standarder ovenfor seg selv i idretten enn jeg gjør.	2.96	1.16	1	5
Jeg har ekstremt høye mål for meg selv innen idretten jeg driver med.	3.67	1.14	1	5
Jeg setter høyere mål enn de fleste utøvere innenfor samme idrett.	3.07	1.27	1	5
<i>COM</i>				
Selv om jeg bare mislykkes litt i konkurranser, opplever jeg dette som en total fiasko.	3.30	1.24	1	5
Dersom jeg mislykkes i konkurranser, føler jeg meg som en mislykket person.	2.96	1.37	1	5
Jo færre feil jeg gjør i konkurranser, jo flere vil like meg.	2.04	1.29	1	5
Jeg bør være lei meg dersom jeg gjør noen feil i konkurranser.	2.78	1.22	1	5
Dersom en lagkamerat eller konkurrent gjør det bedre enn meg i konkurransen, føler jeg at jeg til en viss grad har mislyktes.	2.93	1.47	1	5
Dersom jeg ikke gjør det bra i konkurranser hele tiden, føler jeg at andre ikke vil respektere meg som utøver.	2.37	1.18	1	5
Andre vil sannsynligvis tenke dårligere om meg, dersom jeg gjør feil i konkurranser.	2.59	1.15	1	5
Dersom jeg gjennomfører bra, men kun gjør en åpenbar feil under konkurransen, føler jeg meg fortsatt skuffet over gjennomføringen.	3.07	1.30	1	5
<i>PPP</i>				

Foreldrene mine setter veldig høye standarder for meg innen idretten jeg driver med.	2.44	1.42	1	5
I konkurranse føler jeg aldri at jeg helt kan nå mine foreldres forventninger.	1.74	1.10	1	5
Kun fremragende prestasjon under konkurranser er godt nok i min familie.	1.74	1.06	1	5
Foreldrene mine har alltid hatt høyere forventninger for min framtid i idrett, enn jeg selv har hatt.	1.89	1.09	1	4
Jeg føler at jeg blir kritisert av foreldrene mine for å gjøre ting som er mindre enn perfekt i konkurranser	1.59	.93	1	4
Foreldrene mine forventer at jeg utmerker meg i idretten jeg driver med.	2.33	1.64	1	5
I konkurranser føler jeg aldri at jeg helt kan leve opp til mine foreldres standarder.	1.70	.95	1	4
Jeg føler at foreldrene mine aldri forsøker å helt forstå feilene jeg gjør i konkurranser.	1.93	1.11	1	4
Foreldrene mine vil at jeg skal bli bedre enn alle andre utøvere innenfor idretten jeg driver med.	2.26	1.45	1	5
<i>PCP</i>				
Jeg føler at treneren min kritiserer meg for å gjøre ting som er mindre enn perfekt i konkurranser.	2.33	1.44	1	5
Kun fremragende prestasjoner i konkurranse er godt nok for treneren min.	2.26	1.35	1	5
Jeg føler at jeg aldri lever helt opp til min(e) treners standarder.	2.41	1.39	1	5
Treneren min setter veldig høye standarder for meg i konkurranser.	2.48	1.42	1	5
Treneren min forventer at jeg utmerker meg til enhver tid: både på trening og i konkurranser.	2.93	1.39	1	5
Jeg føler at treneren min aldri forsøker å helt forstå feilene jeg noen gang gjør.	2.00	1.27	1	5

Note. N = 27

Tabell 2.

Deskriptiv analyse av MIPS.

Variabler	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
På trening føler jeg et behov for å være perfekt.	4.19	1.33	2	6
På trening forsøker jeg å være så perfekt som mulig.	4.78	1.05	2	6
På trening vil jeg gjøre alt perfekt.	4.59	1.33	2	6

På trening er det viktig for meg at alt jeg forsøker meg på er perfekt.	3.52	1.48	1	6
På trening krever jeg intet mindre enn perfeksjon fra meg selv.	3.48	1.63	1	6
På trening har jeg svært høye forventinger til meg selv.	4.26	1.40	1	6
På trening er jeg en perfeksjonist når det gjelder målene mine.	4.00	1.47	1	6
På trening ønsker jeg å gjøre alt perfekt.	4.52	1.48	1	6
På trening blir jeg stresset om ikke alt jeg gjør er perfekt.	3.74	1.77	1	6
Etter trening føler jeg meg nedstemt dersom jeg ikke har vært perfekt.	3.30	1.46	1	6
På trening blir jeg ekstremt sint dersom jeg gjør feil.	3.22	1.12	2	6
På trening setter jeg meg selv så høye standarder at jeg ikke klarer å oppnå dem.	2.74	1.35	1	6
På trening setter jeg meg selv under press med mine ekstremt høye forventninger.	3.00	1.52	1	6
Etter trening er jeg skuffet dersom gjennomføringen min ikke var perfekt.	3.41	1.45	1	6
Dersom noe ikke er perfekt på trening, er jeg misfornøyd med hele treningsøkten.	2.89	1.37	1	6
På trening blir jeg frustrert dersom jeg ikke klarer å oppnå mine høye forventninger.	3.70	1.49	1	6

Note. N = 27

Tabell 5.

Deskriptiv analyse av demografiske variabler.

Variabler	Mean (M)	SD	Minimum	Maximum
Alder	18.11	1.67	16	21
År drevet med turn	13.22	2.33	9	19
Antall timer trening per uke	21.61	6.27	3	30
Tidsbruk på hele spørreskjemaet (minutter)	25.22	29.07	7.12	127.02
Totalt gjennomsnitt på begge spørreskjema (max = 246)	137.33	37.81	66	229

Note. N = 27

Tabell 6.

Gjennomsnitt på underkategoriene i Sport-MPS og MIPS og standardavvik

Variabler	Mean (M)	SD
-----------	----------	----

<i>Sport-MPS</i>		
PS	3.44	1.15
COM	2.75	1.28
PCP	1.97	1.20
PPP	2.38	1.39
<i>MIPS</i>		
PADT	4.17	1.40
NRNP	3.27	1.46

Note. N = 27

Vedlegg 1.

Intervjuguide til kvalitativ del.

Hvordan opplever kvinnelige gymnaster sin egen perfektjonisme? Har den en hemmende eller fremmende effekt?

Intervjuguiden er inspirert av artikkelen til Nordin-Bates & Kuytser (2020).

Takk for at du vil være med og bidra til dette forskningsprosjektet! Det blir veldig interessant å høre om dine tanker og erfaringer. Før jeg begynner tenkte jeg bare å gi deg litt kort, generell informasjon i intervjuet.

- 1) Svar så åpent og ærlig på spørsmålene som mulig. Det finnes ingen «rette» eller «gale» svar. Jeg er genuint interessert i dine tanker, opplevelser og erfaringer.
- 2) For å forsikre meg om at jeg ikke glemmer noe, så ønsker jeg å spille inn intervjuet digitalt.
 - a) **Går det fint for deg?**
 - b) Etersom jeg er interessert i kun dine erfaringer, så kan du gjerne si «jeg tenker» og «jeg mener», i stedet for «man» eller «turnere generelt».
- 3) Lydfilen oppbevares ikke med ditt navn og ingen uautoriserte har tilgang til verken lydfilen eller de sitatene som jeg eventuelt bruker fra intervjuet ditt. Alle sitat vil anonymiseres (f.eks. turner 1, 2, 3 osv.)
- 4) Før studiens resultater publiseres, vil du ha mulighet til å lese gjennom transkriberingen av intervjuene og korrigere dersom det er noe jeg har misforstått. Du kan selvsagt også få en kopi av den publiserte teksten når den er ferdig – sender på mail.
- 5) Som du vet, er det frivillig å være med. Det innebærer også at du når som helst kan avbryte intervjuet eller velge å ikke svare på spørsmål.
- 6) Før vi begynner så kan du gjerne sette telefonen på ikke-forstyrret og dersom du har noen spørsmål eller tanker, kan vi gjerne ta dem nå.

Del 1: Oppvarming

- 1) Hva synes du er det beste med turn?
 - Kan du gi et spesifikt eksempel på når det er skikkelig gøy og givende?
 - Hva er ditt beste turnminne?

- 2) Vi har alle ulike psykologiske egenskaper som gjør oss til den vi er og som kan fremme eller hemme oss i spesifikke situasjoner.
 - a. Når du ser på deg selv: Hva slags egenskaper ved deg er det som gjør at du kan turne på nasjonalt nivå?
 - b. Tenk på en skikkelig god og framgangsrik turner – hvilke egenskaper tror du at hen har?
- 3) Finnes det psykologiske egenskaper som du tror hemmer en turner?
 - Hvis du ser på deg selv: Er det noen egenskaper ved deg som kan hemme din framgang i turn?
 - Hvorfor tror du det er slik?
- 4) Har du noen spesifikke mål eller drømmer med turnen?
 - a. Beskriv din drømmesituasjon i turn

Del 2: Mål og perfektjonisme

- 5) Dersom du tenker på en vanlig turntrening, hva ville du sagt at du streber etter (hva er dine mål på trening)? F.eks. målet med gårsdagens trening?
 - a) Hvordan kjennes det å jobbe mot det målet?
- 6) Hva skal til for at du kan kjenne at du er skikkelig fornøyd med deg selv på trening eller i konkurranse?
 - a. Kan du gi et eksempel på dette?
 - Hva gjorde du (atferd)
 - Hvordan kjentes det (følelser, tanker)?
 - Hva gjør du for å få en bra trening? Strategier, mental trening? Fungerer det?
- 7) Hvor ifra tror du at du fikk tanker om hva som er en bra eller dårlig trening? (påvirkning fra andre, egen personlighet, annet?)
- 8) Hvordan tror du målene dine påvirker suksessen din i turn?

9) Noen ganger gjør du feil og når ikke målene dine. Kan du beskrive en slik situasjon?

- Hva gjorde du (oppførsel)?
- Hvordan følte du deg (følelser/tanker)?
- Hva skjedde (gode/mindre gode effekter)?
- Hvordan reagerer treneren din i slike situasjoner?
- Hvordan opplever du at de rundt deg reagerer når noe ikke går som planlagt?

10) Hva tenker du det innebærer å være perfektjonistisk?

- Hvordan er en perfektjonist – følelser, tanker og atferd?
- Kan du si noe positivt med å være perfektjonistisk?
- Kan du si noe negativt med å være perfektjonistisk?

11) Visse turnere opplever at de blir mer eller mindre perfektjonistiske av å trene turn.

- Hvordan kjenner du deg igjen i dette?

12) Har du på noen måte blitt oppmuntret eller påvirket til å være mer perfektjonistisk?

Av hvem (foreldre, trenere og venner)? Eller oppmuntret eller påvirket til å være mindre perfektjonistisk (foreldre, trenere og venner)?

13) Scoren din på spørreundersøkelsen var xx. Det er ganske høyt / lavt ift resten av de som svarte. Hva tenker du om dette?

Del 3: Avrundning

Vi er nesten ferdig med intervjuet, men før vi slutter vil jeg spørre om et par korte saker:

14) Først og fremst, har vi glemt å diskutere noe viktig? Er det noe du vil legge til?

15) Har du noen spørsmål eller kommentarer om selve intervjuet?

Tusen hjertelig takk for at du ville stille opp på dette intervjuet!

Vedlegg 2.

Informasjonsskriv for deltakelse i studie om perfektjonisme blant kvinnelige gymnaster.

Informasjonsskriv for deltakelse i forskningsprosjekt om perfektjonisme blant norske, kvinnelige gymnaster

Bakgrunn og formål

Denne oppgaven er min avsluttende del av bachelorgraden jeg tar i psykologi ved Universitetet i Stavanger. Problemstillingen min fokuserer på perfektjonisme hos kvinnelige turnere og fokuserer særlig på utøverens positive og negative opplevelse av perfektjonisme. Begrepet *perfektjonisme* kan beskrives som en tendens til å sette høye standarder, samt vurdere seg selv på en overdreven kritisk måte.

Spørreundersøkelsen som gjennomføres vil handle om utøverens opplevelse av personlige standarder, bekymring rundt egne feil, oppfattet press fra foreldre, samt oppfattet press fra trenere. Utformingen av spørsmålene er basert på spørreundersøkelsene *Sport Multidimensional Perfectionism Scale* (Gotwals & Dunn) og deler av *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (Stoeber et al.).

Hva innebærer deltakelse i studien?

Prosjektet har to deler. Jeg vil presisere at ingen svar er riktig eller galt og at dine meninger er viktige.

1. Jeg spør kvinnelige gymnaster i Norge mellom 16-22 år om de ønsker å besvare en spørreundersøkelse som er utformet i Nettskjema. Forventet tidsbruk på spørreundersøkelsen er ca. 10-20 minutter og tar sted der det passer informantene best. Av personopplysninger vil jeg kun lagre navn, fødselsdato og telefonnummer/epostadresse inntil oppgaven leveres. Deretter vil personopplysninger anonymiseres.
2. Jeg ønsker å intervjuer gymnaster om perfektjonisme og utøverens oppfattelse av ytre og indre press mer i dybden. Ettersom intervjuet tar lengre tid enn spørreundersøkelsen (alt fra 20-45 minutter), kan jeg dessverre ikke intervjuer alle. Utvalgsriteriene for deltakelse i intervjuet baseres på hvor høyt eller lavt du skårer på *perfektjonisme*. I utgangspunktet vil du bli kontaktet dersom du er en av de som skårer på høyest eller lavest på trekket (basert på svarene dine i spørreundersøkelsen). Dersom

du blir spurt og sier ja, bestemmer vi et tidspunkt som passer for intervju (gjærne via Teams, Zoom eller Google Meet). Å bli intervjuet betyr ganske enkelt å fortelle mer om hvordan akkurat du tenker, opplever og føler om temaer innen perfektjonisme.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Ingen personer vil bli gjenkjent i publiseringen av oppgaven. Alle navn vil anonymiseres. Det er kun min veileder og jeg som vil ha tilgang til personopplysningene. Informasjonen vil ikke omhandle informantene privat, men deres profesjonelle tanker, opplevelser og vurderinger.

Prosjektet skal avsluttes 25.04.2023. Datamaterialet vil da være anonymisert.

Frivillig deltakelse og retten til å klage

Det er helt frivillig å delta i studien og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Samtykket kan trekkes ved å sende meg en SMS eller e-post. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert selv om oppgaven ikke er levert. Du har til enhver tid rett til innsyn, retting og sletting av opplysninger, samt en rett til å få utlevert en kopi av svarene du gir. Dersom du ved noen anledning opplever krenkelse på behandling av personopplysninger, har du rett til å klage til Datatilsynet.

Studien er meldt til Norsk senter for forskning.

Jeg håper du vil være med i spørreundersøkelsen! Dersom du har noen spørsmål knyttet til gjennomføring av intervjuet, kan du ta kontakt med:

- Meg (Synne Rinaldo Pedersen) på tlf. 98111270 eller e-post synnerinaldopedersen@yahoo.no.
- Veileder ved Universitetet i Stavanger, Liss Gøril Anda-Ågotnes, tlf. 90512362 eller epost liss.anda@uis.no
- Vårt personvernombud, Rolf Jegervatn: personvernombud@uis.no

På forhånd, takk.

Med vennlig hilsen

Synne Rinaldo Pedersen

Samtykker du til at svarene og opplysningene du gir i intervjuet, kan bli brukt til forskning?

Ja Nei

Navn (blokkbokstaver):

Dato:

Sted:

Signatur:

Vedlegg 3.

Informasjonsskriv for deltakelse i intervju.

Informasjonsskriv for deltakelse i forskningsprosjekt om perfektjonisme blant kvinnelige gymnaster i Norge (intervju)

Bakgrunn og formål

Som nevnt i informasjonsskrivet til spørreundersøkelsen, er denne oppgaven min avsluttende del av bachelorgraden jeg tar i psykologi ved Universitetet i Stavanger. Problemstillingen min handler om perfektjonisme hos kvinnelige turnere i Norge og legger særlig vekt på utøverens positive og negative opplevelse av perfektjonisme. Begrepet *perfektjonisme* kan beskrives som en tendens til å sette høye standarder, samt vurdere seg selv på en overdreven kritisk måte.

Basert på spørreundersøkelsen som du gjennomførte for noen uker siden, ønsker jeg å gjennomføre et personlig intervju med deg, knyttet til perfektjonisme innenfor idretten din. I intervjuet vil jeg stille deg noen spørsmål om egen opplevelse av perfektjonisme, slik at jeg får et inntrykk av hvordan dette individuelle trekket påvirker deg i din treningshverdag.

Hva innebærer deltakelse i intervjuet?

Utvalgskriteriene for deltakelse i intervjuet baseres på skåren din på spørreundersøkelsen du nettopp har gjennomført. Forventet tidsbruk på intervjuet vil være mellom 20-45 minutter og vil enten foregå over videochat (f.eks. Google Meet, Zoom eller Teams) eller i person dersom det lar seg gjøre. Det vil bli tatt lydopptak av intervjuet og det er ønskelig at intervjuet gjennomføres en gang i løpet av uke 12-13. Av personopplysninger vil jeg lagre navn, fødselsdato, telefonnummer/epostadresse, samt lydopptaket inntil oppgaven leveres. Deretter vil personopplysningene anonymiseres.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Ingen personer vil bli gjenkjent i publiseringen av oppgaven. Alle navn vil anonymiseres. Det er kun min veileder og jeg som vil ha tilgang til personopplysningene. Informasjonen vil ikke omhandle deg privat, men dine profesjonelle tanker, opplevelser og erfaringer. Prosjektet skal avsluttes 25.04.2023 og datamaterialet vil da anonymiseres.

Frivillig deltakelse og retten til å klage

Det er helt frivillig å delta i studien og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Samtykket kan trekkes ved å sende meg en SMS eller e-post. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert selv om oppgaven ikke er levert. Du har til enhver tid rett til innsyn, retting og sletting av opplysninger, samt en rett til å få utlevert en kopi av personopplysningene dine (retten til dataportabilitet). Dersom du ved noen anledning opplever krenkelse på behandling av personopplysninger, har du rett til å klage til Datatilsynet. Studien er meldt til Norsk senter for forskning.

Jeg håper du ønsker å delta i intervjuet! Dersom du har noen spørsmål knyttet til gjennomføring av intervjuet, kan du ta kontakt med:

- Meg (Synne Rinaldo Pedersen) på tlf. 98111270 eller e-post synnerinaldopedersen@yahoo.no.
- Veileder ved Universitetet i Stavanger, Liss Gøril Anda-Ågotnes, tlf. 90512362 eller e-post liss.anda@uis.no
- Vårt personvernombud, Rolf Jegervatn: personvernombud@uis.no

Med vennlig hilsen

Synne Rinaldo Pedersen

Samtykker du til det som er skrevet i informasjonsskrivet, samt at svarene og opplysningene du gir i intervjuet, kan bli brukt til forskning?

Ja Nei

Navn (blokkbokstaver):

Dato:

Sted:

Signatur:
