



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Bachelor i idrettsvitenskap	Vårsemesteret, 2023 Åpen
Forfatter: Oda Stornes Stålesen	
Veileder: Cathrine Nyhus Hagum	
Tittel på bacheloroppgaven: Konkurransetrekkingst blant kvinnelige fotballspillere på toppnivå. Engelsk tittel: Competitive trait anxiety among female soccer players at top level.	
Emneord: Kvinnelige fotballspillere, konkurransetrekkingst, somatisk angst, kognitiv angst.	Antall ord: 8774 Antall vedlegg: 7 Stavanger, 01. mai 2023

Innholdsfortegnelse

Liste over tabeller.....	5
Liste over vedlegg.....	6
Forord	7
Sammendrag.....	8
1 Innledning	9
1.1 Bakgrunn	9
1.2 Problemstilling	11
1.2.1 Forskningsspørsmål.....	11
1.3 Avgrensning av studien.....	11
2 Teori.....	12
2.1 Relevante begreper	12
2.1.1 Angst	12
2.1.2 Prestasjonsangst	13
2.1.3 Tilstandsangst og trekkangst.....	13
2.1.4 Kognitiv og somatisk angst.....	13
2.1.5 Konkurransangst.....	13
2.1.6 Konkurransetrekking	14
2.2 Prestasjonsangst og prestasjon	15
2.3 Konsekvenser av konkurransetrekking.....	17
2.3.1 Negative konsekvenser.....	17
2.3.2 Positive konsekvenser	18
2.4 Tidligere forskning	18
3 Metode.....	20
3.1 Metodisk tilnærming.....	20
3.2 Utvalg	21
3.2.1 Rekruttering av forsøkspersoner	21
3.2.2 Inklusjonskriterier forsøkspersoner.....	21
3.3 Måleinstrument	21
3.3.1 The Sport Anxiety Scale-Norsk (SAS-N).....	21
3.4 Validitet og reliabilitet.....	22
3.4.1 Instrumentets validitet	22
3.4.2 Instrumentets reliabilitet.....	23
3.5 Prosedyre.....	24
3.6 Litteratursøk	24
3.7 Datainnsamling, bearbeiding og statistisk analyse.....	25

3.7.1	Datainnsamling	25
3.7.2	Statistisk behandling	25
3.7.3	Analyser	25
3.8	Forskningsetiske retningslinjer	26
4	Resultater	27
4.1	Karakteristikk av utvalget.....	27
4.2	Deskriptiv statistikk SAS-N.....	28
4.3	Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom utøvere som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon?.....	29
4.4	Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom aldersgrupper?	30
4.5	Har fotballerfaring (år spilt fotball) betydning for opplevd konkurransetrekking?	31
5	Diskusjon.....	33
5.1	I hvilken grad opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå trekkangst i konkurransesammenheng?	33
5.2	Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom utøvere som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon?.....	34
5.3	Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom aldersgrupper?	35
5.4	Har fotballerfaring (år spilt fotball) betydning for opplevd konkurransetrekking?	36
5.5	Styrker og begrensninger ved studien	37
5.6	Videre forskning	38
6	Konklusjon	39
7	Referanseliste	40
8	Vedlegg	44
8.1	Vedlegg 1: Operasjonalisering av begreper	44
8.2	Vedlegg 2: Informasjonsskriv sendt på e-post.....	46
8.3	Vedlegg 3: Informasjon til respondenter.....	47
8.4	Vedlegg 4: SAS-N spørreskjema.....	49
8.5	Vedlegg 5: Subskalaer på SAS-N.....	51
8.6	Vedlegg 6: Normalitetstester	51
8.7	Vedlegg 7: Skewness/kurtosis Q-Q plots og histogram.....	51

Liste over figurer

Figur 1: Egenprodusert modell som viser sammenhengen mellom de ulike dimensjonene for angsts. 12

Figur 2: Den inverterte-U hypotesen som viser forholdet mellom spenningsnivå og prestasjons. 15

Figur 3: Jones modell som forklarer hvilken effekt prestasjonsangst oppleves å ha på prestasjons. 16

Liste over tabeller

Tabell 4.1: Nivåfordeling i utvalget	s. 27
Tabell 4.2: Aldersfordelingen i utvalget	s. 27
Tabell 4.3: Fotballerfaring i utvalget	s. 27
Tabell 4.4: Gjennomsnitt og standardavvik for hvert spørsmål i SAS-N	s. 28
Tabell 4.5: Deskriptiv statistikk subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore)	s. 28
Tabell 4.6: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore) inndelt etter nivå	s. 29
Tabell 4.7: Kruskal- Wallis test som viser forskjeller mellom nivå og de ulike subskalaene + konkurransetrekkangst (totalscore).....	s. 29
Tabell 4.8: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore) inndelt etter aldersgrupper	s. 30
Tabell 4.9: Post Hoc analyser med effektstørrelse, mellom aldersgrupper og subskalaene + konkurransetrekkangst (totalscore)	s. 31
Tabell 4.10: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore) inndelt etter fotballerfaring	s. 31
Tabell 4.11: Post Hoc analyser med effektstørrelse, mellom fotballerfaring og subskalaene + konkurransetrekkangst (totalscore)	s. 32

Liste over vedlegg

Vedlegg 1: Operasjonalisering av begreper	ss. 44-45
Vedlegg 2: Informasjonsskriv sendt på e-post	ss. 46
Vedlegg 3: Informasjon til respondenter	ss. 47-48
Vedlegg 4: SAS-N som ble sendt ut til respondentene	ss. 49-50
Vedlegg 5: Subskalaer på SAS-N	s. 51
Vedlegg 6: Normalitetstester	s. 51
Vedlegg 7: Skewness/kurtosis Q-Q plots og histogram	ss. 51-52

Forord

Jeg ønsker spesielt å takke veilederen min, førsteamanuensis Cathrine Nyhus Hagum for et godt samarbeid i denne prosessen. Tilbakemeldingene og rettledningen, samt støtten underveis har vært helt essensielt ved gjennomføringen av bacheloroppgaven. Takk for at du har vært så tålmodig og tilgjengelig, både på campus og e-post til enhver tid.

I tillegg vil jeg takke mine nærmeste som har vært fantastiske støttespillere under hele prosessen. Til slutt må jeg først gi en stor takk til alle som har hjulpet meg med å videreformidle spørreskjemaet til bekjente. Det skal også rettes en stor takk til alle som har tatt seg tid til å svare på spørreskjemaet. Deltakelsen settes enormt stor pris på, ettersom studien ikke ville vært mulig å gjennomføre uten dere.

Oda Stornes Stålesen

Signatur

01.05.23

Dato

Stavanger

Sted

Sammendrag

Bakgrunn: Det er ikke mange damespillere som har stått frem og fortalt om forventningspress og deres opplevelse av prestasjonsjag. Hensikten var derfor å kartlegge i hvilken grad kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplever konkurransetrekkangst, samt se på forskjeller mellom nivå, alder og erfaring.

Metode: I studien deltok 214 utøvere, hvorav nivåfordelingen var toppserien (N=52), 1 divisjon (N=55) og 2 divisjon (N=107). Aldersinndelingen var 16-19 år (N=111), 20-23 år (N=72) og >24 år (N=31). Fordelingen på fotballerfaring var 5-10 år (N=29), 11-16 år (N=146) og >17 år (N=39). Det ble brukt en kvantitativ tilnærming med et tverrsnittdesign i form av det validerte spørreskjemaet Sport Anxiety Scale- Norsk (SAS-N) utviklet av (Abrahamsen et al., 2006).

Resultat: Kvinnelige toppfotballspillere har høyest score på bekymring ($M=2,44$, $SD\pm 0,62$), deretter somatisk angst ($M=1,98$, $SD\pm 0,51$) og minst konsentrasjonsforstyrrelser ($M= 1,65$, $SD\pm 0,50$). Totalscoren (konkurransetrekkangst) har en score på 1,96 ($SD\pm 0,44$). Det er ingen signifikant forskjell i opplevd konkurransetrekkangst mellom toppserien, 1 og 2 divisjon. Det er signifikante forskjeller mellom aldersgruppene 16-19 år sammenlignet med >24 ($p<0,001$) år, og 20-23 år sammenlignet med >24 år ($p<0,05$) på konkurransetrekkangst. Fotballerfaring viser signifikante forskjeller mellom 5-10 år sammenlignet med >17år ($p<0,05$) og 11-16 år sammenlignet med >17 år på konkurransetrekkangst.

Konklusjon: Kvinnelige toppfotballspillere opplever «litt» til «ganske mye» konkurransetrekkangst, mest i form av bekymring, litt mindre somatisk angst og minst i form av konsentrasjonsforstyrrelser. Det er ingen forskjell i opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelser og konkurransetrekkangst mellom ulike nivå, men alder og fotballerfaring viser å ha betydning for opplevd konkurransetrekkangst og de medfølgende subskalaene. Så, til spesielt ledere/trenere i klubber/lag på toppnivå med unge spillere med kort fotballerfaring: bruk tid på å forstå betydningen av konkurransetrekkangst, og støtt dem som kjenner på det.

Nøkkelord: *Kvinnelige fotballspillere, konkurransetrekkangst, somatisk angst, kognitiv angst*

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Fotball er en av verdens mest populære idretter og spilles av over 265 millioner mennesker (Haugaasen og Jordet, 2012). Det stilles høye krav til prestasjon, og fotball blir derfor sett på som en av de mest konkurransepregede idrettene (Haugaasen og Jordet, 2012). Dagens fotballspillere trener mer enn noen gang for å komme gjennom nåløyet for å bli profesjonelle. Av disse er det kun et fåtall som lykkes, og en av grunnene kan være det psykologiske presset og stresset på grunn av at kravene og konkurransen blant utøvere er stor. Det er ikke lenger bare viktig med gode fysiske egenskaper, ettersom det mentale aspektet er også en faktor som spiller inn når utøvere ikke når så langt som de ønsker. Utøvere klarer ikke å leve opp til forventet standard, og idealer om hva som faktisk kreves. Det fører til negative følelser i form av eksempelvis prestasjonsangst. Noen får psykiske problemer og presterer dårlig, andre trives ikke og slutter med idrett, og noen ønsker ikke å leve lenger (Herrebrøden og Hansen, 2017; Stensland, 2023).

Over flere tiår har de heteste temaene innen idrettspsykologi vært forholdet mellom angst, stress og prestasjoner (Breslin et al., 2021, s. 29). Forskere mener at for å lykkes i konkurranseidrett generelt kreves det at idrettsutøvere utvikler og utnytter sine mentale ferdigheter, like mye som de fysiske (Breslin et al., 2021). I 2015 gjennomførte den internasjonale spillerorganisasjonen *The International Federation of Professional Footballers* (FIFpro) en anonym undersøkelse rundt norske mannlige toppspillere og deres psykiske helse. De overraskende resultatene viste at over 40% av spillerne led av angst og depresjoner. Over 20% hadde søvnvansker og nesten 7% hadde et problematisk forhold til alkohol (Gouttebauge et al., 2015, s. 814).

I de siste årene har flere norske mannlige toppfotballspillere gitt prestasjonsangst et ansikt ved å fortelle sine historier i media. Håkon Røsten, en ung 17 åring som spiller for Rosenborg i Eliteserien fortalte i 2021 om sin prestasjonsangst i avisa Nidaros. Han satte ord på knytningen fysisk og mental helse når han sa at *“Jeg har vært litt preget mentalt, det har hindret meg også fysisk i spillet”* (Dahl, 2022). Også 34 år gamle Roy Miljeteig har vært ærlig om at prestasjonsangsten, som har fulgt ham nesten hele karrieren, har påvirket ham. I Haugesunds avis i 2022 fortalte han om det store ansvaret han tok på seg og at dette gikk utover gleden. Det er først når han la opp på toppnivå at han innrømmet dette offentlig (Flateby, 2022). Bodøglimt-spiller Ulrik Saltnes forteller derimot ærlig om sin angst for å prestere mens han enda er

toppspiller. Han sier at fotballspillere blir satt i en tilstand preget av ekstremt mye usikkerhet og nerver, og for ham så førte dette til at han tidligere ble sengeliggende og kvalm (Høidalen et al., 2020). Mannlige fotballspillere som forteller om prestasjonsangst i media er altså blitt mer vanlig. Flere klubber i høyere divisjoner har også informert om at de har større fokus på det mentale aspektet. Psykologer og mentale trenere er på lønningslisten for å kartlegge hvordan spillerne har det og dermed bidra til bedre sportslige resultater (Baardsen, 2017; Busk, 2022).

Selv om idrettspsykologiske forskere og noen lag med mannlige spillere er enstemmige om at konkurranseidretten har potensial for høye nivå av stress og angst er det lite forskning på kvinnefotballens forekomst av prestasjonsangst. Det er egentlig overraskende ettersom manglende kunnskap om prestasjonsangst kan være ødeleggende for spilleres prestasjoner og deretter lagenes resultater. Spillere kan miste gleden og/eller slutte med denne fantastiske idretten og lagene når ikke sine mål. Åpenhet og kunnskap om prestasjonsangst vil kunne bidra til at flere kvinnelige spillere blir i fotballen og trives med det.

Som kvinnelig fotballspiller i Norge i mange år har jeg erfart at mesteparten av treningstiden foregår på fotballbanen og i styrkerommet. Veldig lite tid har blitt satt av til å jobbe med mentale utfordringer og -utvikling. Det er heller ikke mange damespillere som har stått frem og fortalt om forventningspress og deres opplevelse av prestasjonsjag. Hensikten med denne studien er derfor å kartlegge forekomsten av konkurransetrekkangst blant kvinnelige toppfotballspillere. Relevant litteratur om hva som kan ha påvirkning på prestasjon er imidlertid kort gjennomgått i lys av resultatene. Et ytterligere mål er at resultatene fra denne studien forhåpentligvis vil være av stor interesse for lag som oppholder seg i miljø med forventningspress. Studien vil også kunne være aktuell for organisasjoner utenfor idretten, som ser sammenhengen mellom mental helse, prestasjoner og resultatmål.

1.2 Problemstilling

I hvilken grad opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå trekkangst i konkurransesammenheng?

1.2.1 Forskningsspørsmål

- Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom utøvere som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon?
- Er det forskjell i opplevd konkurransetrekking mellom aldersgrupper?
- Har fotballerfaring (år spilt fotball) betydning for opplevd konkurransetrekking?

1.3 Avgrensning av studien

Studien er avgrenset til kvinnelige fotballspillere i toppserien, 1 og 2 divisjon. Det medfører at deltakerne i spørreundersøkelsen er 16 år og eldre. Målet er at studien blir et teoretisk, opplysende og oppmuntrende bidrag til både fotballklubber med yngre spillere og spillere i lavere divisjoner.

Studien har hovedfokus på konkurransetrekking i fotball, men på grunn av lite forskning og nært forhold mellom begrepene i angstlitteraturen har studien også redegjort for begreper vist i Figur 1. Vedlegg 1 viser operasjonalisering av begrepene brukt i studien.

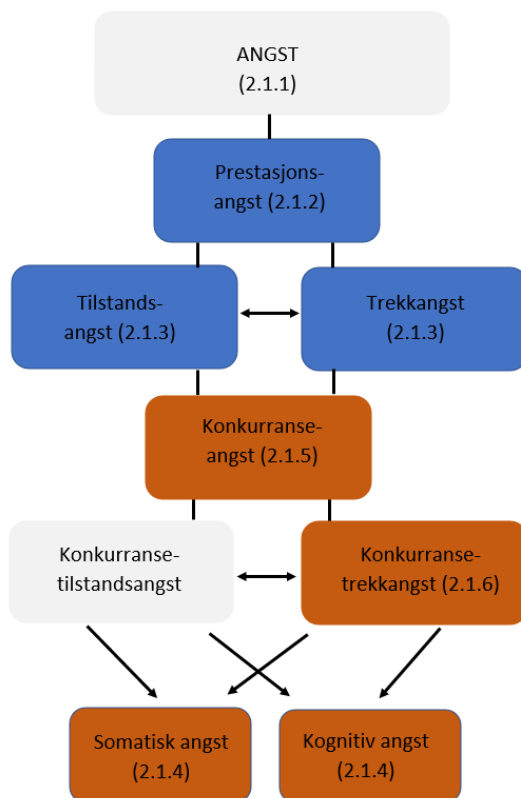
2 Teori

I teorikapitlet vil først relevante begreper bli gjennomgått (2.1). Videre beskrives forholdet mellom prestasjonsangst og prestasjon (2.2), og negative og positive konsekvenser av prestasjonsangst (2.3). Til slutt nevnes tidligere forskning om prestasjonsangst i idretten (2.4).

2.1 Relevante begreper

2.1.1 Angst

Angst blir generelt forklart som en negativ følelsesmessig tilstand preget av bekymring, nervøsitet og frykt, forbundet med aktivering eller opphisselse av kroppen (Weinberg og Gould, 2019, s. 78). Angst finnes i mange ulike dimensjoner, men denne studien omhandler psykologiske faktorer i fotballspilleres liv. Figur 1 synliggjør at studien vil gå nærmere inn på angsttypene i mørkeblått og oransje. Konkurransangst og konkurransetrekkangst er viet størst oppmerksomhet, i tillegg til somatisk og kognitiv angst som er reaksjoner på dette. Pilene viser imidlertid at flere av dimensjonene henger sammen og vil påvirke hverandre.



Figur 3: Egenprodusert modell som viser sammenhengen mellom de ulike dimensjonene for angst. Den grå fargen viser deler av modellen som ikke eksplisitt blir gjennomgått. Den blå fargen synliggjør begreper studien vil gå inn på, men den oransje fargen viser til begrep det er viet mest oppmerksomhet til.

2.1.2 Prestasjonsangst

I idrettssammenheng blir prestasjonsangst definert som en ubehagelig psykologisk tilstand, som en reaksjon på opplevd stress i utførelsen av en oppgave under press (Cheng et al., 2009). Angst som regel delt i to dimensjoner: tilstands- og trekkangst, som igjen består av komponentene kognitiv og somatisk angst. I dagligtale blir prestasjonsangst ofte betegnet som nervøsitet eller stress knyttet til det å prestere (Abrahamsen, 2021, s. 9).

2.1.3 Tilstandsangst og trekkangst

Tilstandsangst (state anxiety) er en emosjonelt skiftende tilstand preget av subjektive følelser av angst og spenning assosiert med fysisk aktivering (Spielberger, 1966, s. 17). Tilstandsangst kan endre seg fra et øyeblikk til et annet, for eksempel i ulike situasjoner i en og samme konkurranse (Weinberg og Gould, 2019, s. 78). Trekkangst (trait anxiety) knyttes til personligheten. Det blir beskrevet som et individs tendens til å oppfatte forskjellige situasjoner som truende, når de objektivt sett ikke er det, og deretter reagere med tilstandsangst (Abrahamsen et al., 2006, s. 358; Spielberger, 1966, s. 17).

2.1.4 Kognitiv og somatisk angst

Når utøvere opplever tilstands- og/eller trekkangst reagerer de med kognitiv og/eller somatisk angst. Kognitiv angst er knyttet til det mentale aspektet, som kan være negative forventninger, bekymringer og/eller frykt om hva som kan skje med en selv, situasjonen eller mulige konsekvenser (Martens et al., 1990, s. 6; Morris et al., 1981, s. 541; Weinberg og Gould, 2019, s. 78). Det fysiske aspektet kalles somatisk angst og er knyttet til fysiske reaksjoner som aktiveres. Rask hjertefrekvens, kortpustethet, klamme hender, sommerfugler i magen og anspent muskulatur er eksempler på dette (Martens et al., 1990, s. 6; Weinberg og Gould, 2019, s. 78).

2.1.5 Konkurranseangst

Før eller under konkurranser oppstår vanligvis en emosjonell reaksjon som kalles konkurranseangst (Rocha og Osório, 2018). De fleste idrettsutøvere på toppnivå har erfart at for å prestere jevnt godt i konkurranser må de kunne håndtere stress, angst eller spenningsnivået effektivt (Breslin et al., 2021, s. 30). Tennisspilleren Rafael Nadal nevner at hvis han beholder roen under en konkurranse vil han spille på sitt beste (Flatman, 2010). Formel 1 verdensmester Lewis Hamilton sier at han alltid har, og trenger nerver til store løp. Dette hjelper ham å

fokusere på oppgaven, men suksessfaktoren er hvordan han klarer å kontrollere dem og hvordan han bruker energien gjennom løpet (Skysports, 2008). Et visst nivå av konkurranseangst relatert til idrett blir sett på som normalt og sunt. Imidlertid kan ekstrem angst hos idrettsutøvere være skadelig og ødeleggende i prestasjonssituasjoner (Patel et al., 2010). Opplevelsen av angst i konkurranse er en reaksjon som er unik, og hvert individ må finne riktig balanse for å prestere best mulig. (Kanton og Mellalieu, 2016, s. 433).

2.1.6 Konkurransetrekking

Sammenlignet med den generelle trekkangstdefinisjonen blir konkurransetrekking beskrevet som en mer situasjonsspesifikk tilstand (Martens et al., 1990, s. 11). Ulike konkurransesituasjoner stiller krav til utøvere om å yte sitt aller beste i hvert tilfelle, ofte under et enormt indre og ytre press. Ubehagelige og stressrelaterte emosjonelle responser kan oppstå, og trekkangst kan i ulik grad bli synlig for de som har dette personlighetstrekket (Lundqvist, 2006, s. 9). Konkurransetrekking kan svinge underveis i konkurransen, og for de fleste vil det somatiske angstnivået reduseres så fort konkurransen er i gang. Det kognitive angstnivået vil også kunne endres ut ifra ulike situasjoner i konkurransen (Butt et al., 2003).

Mye av den tidligere forskningen handler i hovedsak om tilstandsangst, men forskere fremhever at det er en direkte sammenheng mellom en persons nivåer av tilstandsangst og trekkangst (Ong og Chua, 2021). Utøvere som skårer høyt på trekkangsttester har også mer tilstandsangst i konkurransesituasjoner. Weinberg og Gould (2018, s. 81) sier det faktisk så sterkt at trekkangst ofte resulterer i tilstandsangst.

2.1.6.1 Konkurransetrekking i fotball

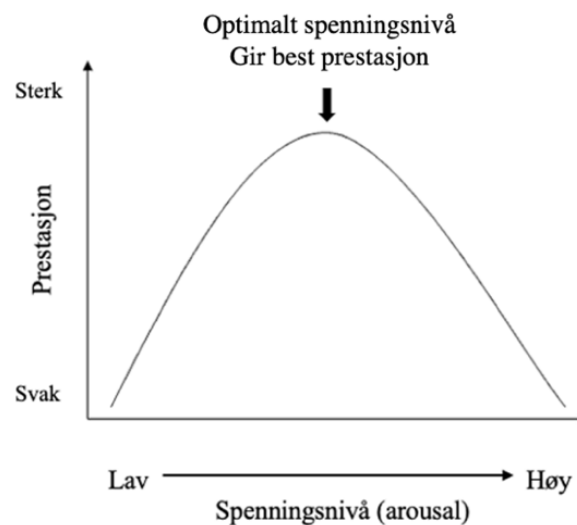
I en fotballkamp vil spillere oppleve situasjoner individuelt. Noen spillere kan oppleve en situasjon som truende, mens andre er helt avslappet (Weinberg og Gould, 2019, s. 79). Flere spillere kan oppleve å være preget av prestasjonsangst før fotballkampen starter, men i det dommeren blåser i fløyta avtar symptomene på kognitiv og somatisk angst (Weinberg og Gould, 2019, s. 81). Under kampen, dersom en spiller får beskjed fra treneren om å ta et straffespark, kan angstnivået bli skyhøyt hvis han/hun har et personlighetstrekk som oppfatter situasjonen som truende (Weinberg og Gould, 2019, s. 79). Spilleren opplever da konkurransetrekking, og reagerer med tilstandsangst i form av fysisk ubehag (somatisk angst). Også kognitiv angst som bekymring og negative tanker kan oppstå hos spilleren

(Weinberg og Gould, 2019, ss. 78-79). Høy trekkangst kan derfor ha en ødeleggende effekt på prestasjon eller utførelse av oppgaver, noe som også er blitt rapportert hos fotballspillere (Hofseth, 2016, s. 13).

Flere utøvere har snakket om de fysiske aspektene ved angst i media. Jon Hodnemyr ble beskrevet som et stort talent i Start FK, men valgte bort livet som fotballproff blant annet på grunn av fysiske angstsmerter som svette og søvnproblemer (Sande, 2016). Erik Arnebrott, tidligere keeper på Vikings A-lag og spiller på ungdomslandslag (U-20/21) hadde også søvnvansker, men i tillegg kastet han opp før viktige kamper (Haugland, 2022).

2.2 Prestasjonsangst og prestasjon

Idretts- og treningspsykologer har utviklet flere modeller som viser sammenhengen mellom angst og prestasjon (Weinberg og Gould, 2019, s. 86). Den inverterte-U hypotesen tar utgangspunkt i at spenningsnivå og prestasjonsangst er to nært relaterte begrep, omtrentlig som synonymmer.

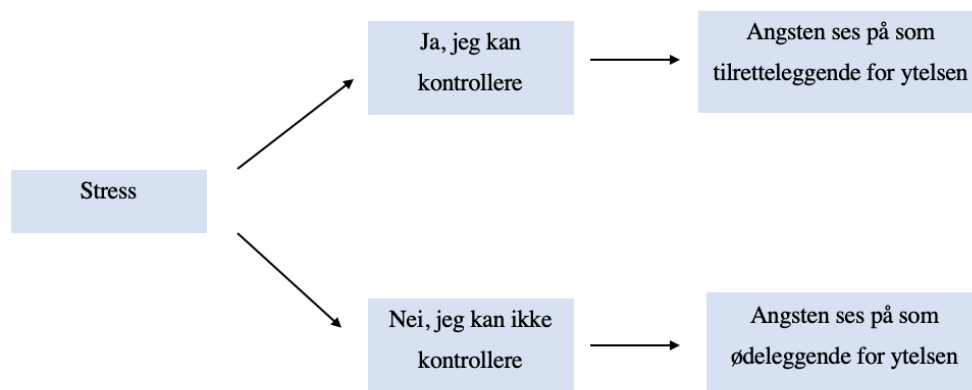


Figur 4: Den inverterte-U hypotesen som viser forholdet mellom spenningsnivå og prestasjon. Modellen er hentet fra (Diamond et al., 2007, s. 3) og er oversatt til norsk.

Modellen forklarer at ved for lavt spenningsnivå har utøvere svak prestasjon fordi de ikke er psyket opp til konkurranse, men hvis spenningsnivået går høyere enn det optimale nivået vil prestasjonen gå ned på grunn av for mye somatisk og kognitiv angst, eksempelvis muskelspenninger og bekymringer (Weinberg og Gould, 2019, s. 443; Woodman og Hardy, 2003). Forskning fra 1970 har sammenlignet flere idretter og funnet ut at grovmotoriske idretter

som fotball krever et høyere spenningsnivå for optimal prestasjon, enn finmotoriske idretter som bueskyting og golf (Oxendine, 1970, ss. 29-30).

Individualized Zones of Optimal Functioning (IZOF) er en alternativ modell, som tar utgangspunkt i at hver utøver har sin egen optimale sone der spenningsnivået er positivt for prestasjon (Hanin, 2000). Noen presterer bedre med lavere nivåer av spenning, og Hanin (2000) hevder også at det individuelle spenningsnivået er forskjellig fra idrett til idrett, noe som støtter opp under Oxendine (1970). Graham Jones og kollegaer (Jones, 1995) har utviklet en modell som forklarer at det som påvirker om angstsymptomene er tilretteleggende (facilitative) eller ødeleggende (debilitative) for prestasjon, er hvor mye angst en person føler (intensitet), samt individets tolking av angstsymptomene (retning) (Jones, 1995).



Figur 3: Jones modell som forklarer hvilken effekt prestasjonsangst oppleves å ha på prestasjon. Modellen er hentet fra (Jones, 1995) og er oversatt til norsk.

Når det oppstår stressfaktorer i et miljø en person oppholder seg i, kan han/hun oppleve ubalanse mellom de fysiske og psykiske kravene som stilles (Weinberg og Gould, 2019, s. 98). Hvor mye stress som oppstår, avhenger av individuelle faktorer som trekkangst og selvtillit (Weinberg og Gould, 2019, s. 92). I fotballkamper vil det oppstå mange situasjoner som oppleves som stressende der straffespark er et godt eksempel. Tilstandsangsten som oppstår, kan enten ses på som tilretteleggende eller ødeleggende for prestasjonen. Den er avhengig av om utøveren føler å ha kontroll på stresset eller ikke (Weinberg og Gould, 2019, s. 92). Hvis utøveren føler å ha tilstrekkelig grad av kontroll over frykt for å feile vil denne type angst kunne gjøre den mentale forberedelsen bedre. Utøveren vil kjenne på følelsen av å kunne håndtere angsten, oppleve mestring og oppnå målene sine. Det vil virke tilretteleggende og positivt på prestasjonen (Mellalieu et al., 2009, s. 11; Weinberg og Gould, 2019, s. 92). I motsatt tilfelle vil utøvere som ikke føler å ha kontroll over stresset kunne føle på uro, bekymring og frykt.

Det kan føre til negative forventninger og lav selvtillit. Angsten blir sett på som ødeleggende for prestasjonen og vil ha en negativ påvirkning (Mellalieu et al., 2009, s. 11; Weinberg og Gould, 2019, s. 92).

Tidligere forskning viser at utøvere som så på en presset situasjon som utfordrende i stedet for en trussel, viste økninger i prestasjon (Moore et al., 2013, s. 553). Å se på situasjoner som en utfordring fremfor trussel har også vist seg å gi lavere nivåer av somatisk og kognitiv angst. Det resulterer i mer fokuserte oppmerksomhetsprosesser (Weinberg og Gould, 2019, s. 92).

2.3 Konsekvenser av konkurransetrekking

Forskere er enige om at høye nivåer av konkurransetrekking påvirker prestasjonen, men har delte meninger om hvilke følger det vil kunne få for den optimale konsentrasjonen og prestasjonen.

2.3.1 Negative konsekvenser

I idretten er noen av mest fremtredende kildene til konkurransetrekking knyttet til kognitiv angst. Ei 17 år gammel jente beskriver sin stressrelaterte emosjonelle respons av konkurranseangst slik:

«It's as a little devil is sitting on my shoulder and says to me that I am not going to manage this /.../ all the adrenaline turned into bad nervousness» (Lundqvist et al., 2007, s. 14)

Spesielt følelsen bekymring blir identifisert som et typisk kjennetegn ved konkurransetrekking, og følelsene er påtrengende, uønskede og til tider forstyrrende (Dunn og Dunn, 2001, s. 412). Negative tanker blir relativt ukontrollerbare (Dunn og Dunn, 2001, s. 411), og frykten for å gjøre feil og/eller å bli kritisert av andre er eksempler som kan føre til bekymring (Borkovec, 1994). Det kan også ha en svekkende effekt på prestasjon i forhold til kognitive og fysiske oppgaver (Dunn og Dunn, 2001, s. 412). Weinberg og Gould (2019, s. 95) utvider forståelsen med begrepet *“worrying about worrying”* der de forklarer at utøvere før en kamp eller en situasjon bekymrer seg for at de skal bli bekymret. For noen utøvere kan overdreven kognitiv angst bli veldig forstyrrende ved at de setter søkelys på andre ting enn selve oppgaven (Weinberg og Gould, 2019, s. 95). Ved økt spenningsnivå vil det skje en endring i oppmerksomheten og konsentrasjonen til utøvere (Weinberg og Gould, 2019, s. 94). Hvis spenningsnivået og angsten ikke er optimal kan dette begrense oppmerksomhetsfokus

til utøveren (Weinberg og Gould, 2019, s. 94). Konkurransetrekking kan også påvirke kroppen fysisk og for mye somatisk angst kan gi muskelspenninger, trøtthet, og koordinasjonsvansker (Weinberg og Gould, 2019, s. 95), noe som kan svekke prestasjonen i spesielt finmotoriske oppgaver, men også grovmotoriske (Grossbard et al., 2009).

Høye nivåer av konkurranseangst kan derfor føre til redusert idretts glede hos både voksne og barn (Scanlan et al., 2005; Smith og Smoll, 1991), og være negativt for prestasjonen, som i verste fall kan gjøre at utøvere slutter med idrett (Raglin, 2004).

2.3.2 Positive konsekvenser

Kanton og Mellalieu (2016, s. 432) fremhever at stressresponser i flere tilfeller har vist seg å ha gunstige effekter for prestasjonen. Det kan tyde på at noen utøvere trives i situasjoner som har en tendens til å fremkalle angst eller andre følelser, som ofte er negative eller ubehagelige for andre (Strack et al., 2017, s. 13). Følelsene som oppstår kan for dem gi energi, fokus og beslutsomhet, samt hjelpe dem å jobbe hardt mot et mål (Strack et al., 2017, s. 13). Angst blir her sett på som positivt for prestasjonsevnen ettersom angstsymptomene ses på som tilretteleggende for utøverne (Strack og Esteves, 2015). Utøvere som ser på angsten som tilretteleggende, opplever at de gjør et arbeid med økt innsats og utholdenhet (Strack et al., 2017, s. 13).

Forhøyet kognitiv angst kan opp til et visst nivå være med å forbedre prestasjonen ved å øke motivasjon, i tillegg til å legge til rette for et passende oppmerksomhetsfokus (Jones, 1995). Den beste prestasjonen oppnås når utøvere har et optimalt nivå av somatisk angst (Ford et al., 2017). Et optimalt nivå vil gjøre at utøvere føler seg klar og påskrudd til å ta fatt på oppgaven, i tillegg vil konsentrasjonen og oppmerksomheten øke (Weinberg og Gould, 2019, ss. 94-95).

2.4 Tidligere forskning

Kjønn

Det finnes lite forskning om kvinner og spesielt konkurransetrekking i fotball. Forskning gjort på kvinnelige idrettsutøvere uavhengig av idrett viser imidlertid at forekomsten av generelle angstlidelser var mye høyere hos kvinner enn hos menn (Patel et al., 2010; Reardon et al., 2021; Rocha og Osório, 2018; Schaal et al., 2011). I en studie, gjort på mannlige fotballspillere på fem europeiske landslag inkludert Norge, opplevde 43% av de norske spillerne angst/depresjon

(Goutteborge et al., 2015). Annen forskning med bruk av spørreskjemaet *Sport Anxiety Scale* (SAS) viste at mannlige collegefotballspillere hadde konsentrasjonsforstyrrelser, og at dette var den sterkeste negative predikatoren for prestasjoner (Dunn og Nielsen, 1996; Fisher og Zwart, 1982; Smith et al., 1990). Patel et al., (2010) støtter også dette i sin forskning.

Nivå

Idrettsutøvere på høyere nivå hadde høyere tilstedeværelse av prestasjonsangst enn utøvere på lavere nivåer (Woodman og Hardy, 2003, s. 451). Funn i en studie til Jones (1995) viser at eliteutøvere tolket både de kognitive og somatiske angstsymptomene som mer tilretteleggende for prestasjonen enn de som ikke var eliteutøvere.

Alder

Forskning viser at det er delte meninger i forhold til om det er unge eller eldre som opplever mest prestasjonsangst, selv om det er mulig at det er noen ulikheter om hva det er forsket på (Martens et al., 1990, s. 105). Reardon et al., (2021) fant at lavere alder kan være en risikofaktor for konkurranseangst. Martens et al., (1990, s. 105) hevder derimot at det totalt sett ser ut til at svært unge idrettsutøvere har lavere nivåer av konkurransetrekkangst enn eldre. Begrunnelsen er at de ikke har blitt utsatt for intense konkurranser og situasjoner som truer deres selvtillit. Videre påpeker Martens et al., (1990, s. 105) at når utøverne blir mer konkurransedyktige på høyere nivåer vil yngre og mindre erfarne utøvere ha høyere konkurransetrekkangst. Dette får støtte av Rocha og Osório (2018) som også fant at unge idrettsutøvere hadde større konkurranseangst. Patel et al., (2010) nevner imidlertid at bekymringen for å prestere dårlig i idretten angis å være stor hos eldre idrettsutøvere og kvinnelige idrettsutøvere. I podcasten Fotballhode med Andre Søndlund snakkes det om at unge spillere tidlig blir for gode for sitt eget beste (Amankwah, 2023). De flyttes opp i nivå og får tidlig kjenne på forventningspresset. Søndlund sier at i hverdagen gikk det alltid ut på å bli målt på prestasjon og at han reagerte både kroppslig og mentalt på variasjonene i sin prestasjon.

Erfaring

Reardon et al., (2021) fant også at mindre atletisk erfaring kan være en risikofaktor for konkurranseangst. Rocha og Osório (2018) støtter dette synet og hevdet at mindre erfarne idrettsutøvere hadde høyere nivåer av konkurransetrekkangst. Martens et al., (1990) mener at dette kan skyldes at erfarne idrettsutøvere er bedre til å kontrollere bekymringer. Andre forskere hevder at erfarne og mindre erfarne utøvere har de samme symptomene på

konkurransetrekkingst, men at de erfarne utøverne er bedre til å se på angsten som tilretteleggende fremfor ødeleggende (Hanton et al., 2008).

3 Metode

I metodekapittelet beskrives først studiens metodevalg, som er benyttet for å besvare problemstillingen (3.1). Deretter presenteres studiens utvalg (3.2), måleinstrumentet som ble brukt (3.3), validitet og reliabilitet (3.4), prosedyre (3.5) og kort om litteratursøk (3.6). Avslutningsvis blir det redegjort for databearbeidingen og de statistiske analyser som er utført (3.7), samt forskningsetiske retningslinjer som ligger til grunn for forskningen (3.8).

Metode skal fortelle noe om hvordan en forsker har gått til verks for å skaffe eller etterprøve kunnskap. Med andre ord er metode en fremgangsmåte som blir brukt for å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. (Dalland, 2012, s. 111). Forskere som besvarer problemstillinger, må dermed kunne dokumentere hvordan de har kommet frem til sine funn. Dette gjøres ved nøye beskrivelser av fremgangsmåter og metodevalg (Thrane, 2018, s. 19), slik at andre forskere kan sjekke om funnene er reproducerbare.

3.1 Metodisk tilnærming

For å belyse problemstillingen ble det i denne studien brukt en kvantitativ tilnærming i form av et spørreskjema. En kvantitativ metode innebærer analyse og tolking av kvantitative data, det vil si tall/målbare enheter (Bjørnnes og Gjevjon, 2019; Dalland, 2012). Den er godt egnet for studier der en skal kartlegge, se på sammenhenger, belyse årsaker og virkninger, eller måle effekter av tiltak (Drageset og Ellingsen, 2009). Denne studien benyttet et tverrsnittdesign, som innebar at det ble samlet inn data i et avgrenset tidsrom (Thrane, 2018, ss. 145-146). Valget av metode er gjort på bakgrunn av studiens problemstilling og formål, som innebar å kartlegge og se på sammenhenger ved opplevd prestasjonsangst blant kvinnelige toppfotballspillere. Valg av elektronisk spørreskjema ga en mulighet til å innhente informasjon fra en stor gruppe mennesker. Målet var å få frem fellestrekk, det vil si det representative for den gruppen som ble undersøkt (Dalland, 2012, s. 113).

3.2 Utvalg

3.2.1 Rekruttering av forsøkspersoner

Studien omhandler kvinnelige fotballspillere fra toppfotballen i Norge som omfatter den øverste divisjonen som er toppserien, 1 divisjon og 2 divisjon. Disse tre divisjonene består av totalt 48 lag. Spørreskjemaet var helt anonymisert, og deltakelsen var frivillig. Det ble først sendt ut en felles e-post til alle trenere og kontaktpersoner med informasjon om forskningsprosjektet (*Vedlegg 2*). De ble bedt om å videreformidle vedlagte spørreskjema til sine spillegrupper. En god del svarte på den første e-posten, men det ble sendt ut en påminnelse på e-post en uke senere for å øke antall respondenter og få et større utvalg. Etter at den andre e-posten ble sendt ut kom det inn flere svar, men ønsket var et enda større utvalg. Spørreskjemaet ble derfor sendt direkte til noen enkeltspillere med et ønske om at de videreformidlet det til resten av laget. Dette ga til slutt god respons med totalt 214 svar. Fordelingen ble 52 svar fra toppserien, 55 fra 1 divisjon og 107 fra 2 divisjon. Denne fordelingen er naturlig siden 2 divisjon består av 24 lag, mens toppserien og 2 divisjon består av 10 lag hver. Etter å ha vært i direkte kontakt med Norges Fotballforbund som ikke hadde et nøyaktig tall på hvor mange spillere som spiller i disse tre divisjonene ble det estimert at hvert lag har en tropp på 22 spillere som totalt sett gir 1056 spillere.

3.2.2 Inklusjonskriterier forsøkspersoner

For å kunne delta i forskningsprosjektet måtte en spiller oppfylle følgende krav:

1. Kvinne
2. 16 år eller eldre
3. Spille i toppserien, 1 divisjon eller 2 divisjon.
4. Kunne norsk for å forstå og svare på spørsmålene i spørreskjemaet.

3.3 Måleinstrument

3.3.1 The Sport Anxiety Scale-Norsk (SAS-N)

Måleinstrumentet som ble disponert for innsamling av data var et strukturert elektronisk spørreskjema sendt ut via SurveyXact, som er et nettbasert spørreskjemaverktøy utviklet av Rambøll Management Consulting. Det bestod av totalt 21 utsagn med svaralternativ på ordinalnivå utfra en 4-delt likert skala fra 1 (ikke i det hele tatt) til 4 (veldig mye) (Thomas et al., 2015, s. 218). Før selve spørreskjemaet ble besvart måtte respondentene besvare tre bakgrunnsspørsmål, som var relevante for problemstillingen: alder, nivå og antall år spilt

fotball. Spørreskjemaet inneholdt også en infoside med informasjon til respondentene (*Vedlegg 3*) om formål med studien, tidsbruk, hvem som kunne delta og hensyn i forhold til personvern, rettigheter og samtykke.

Det allerede eksisterende spørreskjemaet SAS-N (Abrahamsen et al., 2006) (*Vedlegg 4*) er en norskoversatt versjon av spørreskjemaet «*The Sport Anxiety Scale*» (SAS), utviklet av Smith et al. (1990). SAS-N er utviklet av Abrahamsen et al., (2006) og måler «Sport Performance Trait Anxiety», der «Trait Anxiety» på norsk er trekkangst (Abrahamsen et al., 2006, s. 358). Både SAS og SAS-N består av tre subskalaer: somatisk angst (9 indikatorer), bekymring (7 indikatorer) og konsentrasjonsforstyrrelse (5 indikatorer) (*Vedlegg 5*) (Abrahamsen et al., 2006, s. 358).

3.4 Validitet og reliabilitet

Det stilles krav til at metoder som blir brukt til forskning skal gi troverdig kunnskap. Det betyr at studiens krav til validitet og reliabilitet må være oppfylt (Dalland, 2012, s. 52).

3.4.1 Instrumentets validitet

Validitet handler om at et instrument måler det den skal måle (Field, 2018, s. 15). Det som måles må også ha relevans, samt være gyldig for både problemstillingen og det som skal undersøkes (Dalland, 2012, s. 52). Når det ble bestemt hvilket spørreskjema som skulle brukes i forskningsprosjektet ble det benyttet umiddelbar validitet «face validity». Det betyr at det ble gjort en skjønnsmessig vurdering av subskalaene og spørsmålene for å se om de dekket problemstillingen som skulle undersøkes (Ringdal, 2018, s. 104).

I studien var det viktig at spørreskjemaet som ble brukt hadde god begrepsvaliditet, «construct validity». Det betyr at spørsmålene i spørreskjemaet skulle måle det studien forsøkte å undersøke. For å undersøke begrepsvaliditeten til SAS-N kan man gjøre faktoranalyser for å se om spørsmålene er endimensjonale, altså at de måler den bestemte subskalaen og ikke andre ting (Ringdal, 2018, s. 103). Det originale engelske spørreskjemaet SAS har gjennomgått flere faktoranalyser med gode resultat, som får støtte fra flere forskere (Dunn et al., 2000; Smith et al., 1990). For utviklingen av SAS-N ble det brukt en frem- og tilbake oversettelsesmetode for å oversette fra engelsk språk til norsk (Abrahamsen et al., 2006, s. 358). Det ble gjennomført faktoranalyser som var tilnærmet lik strukturen til den originale versjonen. Det som kan være

med å svekke begrepsvaliditeten i studien er om utvalget forstod formulering av spørsmål og svar. Det ble derfor lagt til en ordforklaring på spørsmål 17 (nevnes senere i studien), og gjennomført pilottesting, noe som kan bidra til å øke begrepsvaliditeten.

Ytre validitet handler om at funnene i studien kan generaliseres til resten av populasjonen og i andre kontekster (Andrade, 2018). Utvalget på 214 kvinnelige fotballspillere med en god fordeling mellom nivå, alder og fotballerfaring representerer en stor andel av kvinnene i toppfotballen. Andelen som har svart på spørreundersøkelsen tilsvarer ca. 20% av kvinnene som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon. Populasjonens størrelse er på ca. 1056 spillere, og det kan derfor argumenteres for at en svarprosent på 20% er et representativt utvalg. Den ytre validiteten er ivaretatt og funnene kan dermed generaliseres til kvinner i toppfotballen. Siden denne studien ikke forsker på menn, kvinner på breddenivå, eller annen idrett vil det ikke kunne generaliseres til disse gruppene.

Indre validitet innebærer at resultatene er korrekte og gyldige for studiens utvalg (Pripp, 2018). De definerte inklusjons- og eksklusjonskriteriene styrker denne studiens indre validitet fordi de sikrer at det kun er personer innenfor kriteriene som besvarer undersøkelsen. Studien har hatt en antakelse om at utvalget svarer ærlig på spørreskjemaet ettersom dette er helt avgjørende for den indre validiteten og resultatet på forskningen.

3.4.2 Instrumentets reliabilitet

Reliabilitet, også kalt pålitelighet, innebærer at målinger som blir gjort i forskningsprosjektet må bli utført korrekt, være nøyaktige, og at eventuelt feilmargin nevnes (Dalland, 2012, s. 52; Heale og Twycross, 2015, s. 66). For å sjekke den indre konsistensen for de tre benyttede subskalaene ble det gjennomført reliabilitetstester (Abrahamsen et al., 2006, s. 359). På et utvalg av 267 norske kvinnelige og mannlige utøvere fra individuelle og lagidretter viste en Cronbachs alfa (α) - verdi på somatisk angst (0,80), bekymring (0,83) og konsentrasjonsforstyrrelse (0,65). Det originale spørreskjemaet SAS viste til en Cronbachs alfa (α) - verdi på somatisk angst (0,92), bekymring (0,86) og konsentrasjonsforstyrrelse (0,81) for et utvalg på 384 kvinnelige og mannlige «high school» utøvere. En annen test rapporterte en Cronbachs α verdi på somatisk angst (0,88), bekymring (0,82) og konsentrasjonsforstyrrelse (0,74) for et utvalg på 490 «high school» utøvere (ukjente mannlige og/eller kvinnelige) (Abrahamsen et al., 2006, s. 359).

I følge (Ringdal, 2018, s. 367 og Thrane, 2018, s. 49) regnes en Cronbachs α verdi på 0,70 som en akseptabel nedre grense for tilfredsstillende reliabilitet. Med andre ord kan man si at reliabiliteten er god på to av subskalaene på SAS-N, mens subskalaen konsentrasjonsforstyrrelse er på grensen. Pilottesting som ble gjort før spørreskjemaet ble sendt ut bidro til å styrke reliabiliteten.

3.5 Prosedyre

Det ble undersøkt om prosjektet måtte ha godkjenning fra Sikt, kunnskapssektorens tjenesteleverandør før datainnsamlingen kunne begynne. Siden forskningsprosjektet er anonymt, samt at det ikke ble innhentet personopplysninger måtte prosjektet ikke ha godkjenning fra sikt (Sikt, u.å-b). Det ble utarbeidet et informasjonsskriv til respondentene for å ta vare på personvernet til respondentene. Det ble formulert utfra malen til sikt (Sikt, u.å-a).

Spørreskjemaet SAS-N ble skrevet inn manuelt i SurveyXact før det ble sendt ut til fem personer som gjennomførte en pilottesting. De ble bedt om å ha et kritisk blikk på spørsmålene, utseende på spørreskjemaet, innholdet og ordbruken (Thomas et al., 2015, s. 291). Flere ga tilbakemelding om uklareheter i forhold til spørsmål 17, som ifølge studien Abrahamsen et al., (2006, s. 361) hadde ordlyden: «*Kroppen føles forknytt*». Derfor ble det valgt å inkludere ordene motløs/hemmet som ifølge Det Norske Akademis Ordbok er synonymer på ordet forknytt (NAOB, 2023).

Etter utført pilottest ble spørreskjemaet sendt ut til kontaktpersoner i klubber, via e-post funnet på Norges fotballforbund. En oppfølgings e-post ble sendt en uke senere, samt at det noen dager deretter ble tatt direkte kontakt med enkeltspillere med forespørsel om de kunne videreformidle undersøkelsen til spillerne på laget. Etter at spørreskjemaet hadde vært aktivt i 5 uker ble det lukket og analysearbeidet ble satt i gang.

3.6 Litteratursøk

Det ble gjort systematisk litteratursøk i databasene Oria, Google Scholar, Pubmed etter relevant litteratur. Det ble også brukt manuelt litteratursøk i referanselister til aktuell litteratur. Det ble forsøkt å bruke så ny litteratur som mulig, men erfaringen var at mye av den nye litteraturen bygger på tidligere forskning gjort før 2000-tallet. I tillegg ble det benyttet fagbøker anbefalt på universitetsstudiet og på universitetsbiblioteket.

3.7 Datainnsamling, bearbeiding og statistisk analyse

3.7.1 Datainnsamling

Datainnsamlingen foregikk digitalt i SurveyXact. Spørreskjemaet ble formidlet til respondentene via en lenke. Etter at datainnsamlingen ble avsluttet ble rådataen fra SurveyXact overført til IBM SPSS versjon 28, et statistisk databehandlingsprogram.

3.7.2 Statistisk behandling

Dataen ble nøye gjennomgått og besvarelser som ikke var fullført, ble slettet fra datasettet. Før analysene ble gjort ble variablene alder og nivå kategorisert etter de kategoriene som var i spørreskjemaet. I tillegg ble alle svarene gjennomgått, og feil ble korrigert. Et eksempel var at noen hadde skrevet årstallet de startet på fotball, i stedet for hvor mange år de hadde spilt. Planen var å dele inn i alderskategoriene 16-19, 20-23, 24-27 og >27 år. På grunn av få respondenter i aldersgruppen >27 år, ble det valgt å slå sammen aldersgruppene 24-27 og >27 til en gruppe >24 år for å få et større datagrunnlag å jobbe med.

3.7.3 Analyser

P verdien var satt til 0,05 på alle testene. For å finne ut om parametriske eller ikke parametriske tester skulle brukes ble dataens normalitet sjekket gjennom normalitetstestene Kolmogorov-Smirnov (KS) og Shapiro-Wilk (SW) (*Vedlegg 6*). Begge testene viste en signifikans på ($p = <0,05$). Etersom p-verdien ikke var høyere enn ($p = 0,05$) var dataen ikke-normalt fordelt. Etersom KS og SW ofte viser en signifikans anbefales det å bruke flere kriterier for å vurdere dataens normalitet (Field, 2018). Basert på de grafiske testene Q-Q plots, histogram og skewness/kurtosis (*Vedlegg 7*), som er andre mål på normalfordeling, er et par av variablene tydelig ikke-normalfordelt, mens et par variabler er normalfordelte. Det ble også gjort parametriske tester for å se om det var noe forskjell, og det var det. Siden KS og SW testene viste en signifikans og flere variabler på de grafiske testene viste ikke-normalfordelt data, ble det vurdert at det var mest hensiktsmessig å utføre ikke parametriske tester.

Det ble gjort deskriptiv statistikk på alle variabler. For å se om det var statistisk signifikante for forskjeller mellom subskalaene og totalscoren og nivå, alder og erfaring, ble det utført Kruskal-Wallis tester. Deretter ble det gjort Post-hoc tester med Bonferroni Correction for å nærmere undersøke hvor de signifikante forskjellene mellom gruppene var. Siden det ble brukt en ikke parametriske test ble det etter anbefaling fra Field (2018) brukt effektstørrelsen Pearsons r . For å regne ut effektstørrelsen ble det brukt Z-verdien (Std. Test Statistic) på den parvise

sammenligningen. Z-verdien ble delt på kvadratroten av antall utøvere av de gruppene som ble sammenlignet. På eksempelet under ble det sammenlignet tre grupper som totalt besto av 214 utøvere. Z- verdien var 1,5 som ga en effektstørrelse på 0,10.

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} = \frac{1,5}{\sqrt{214}} = 0,10.$$

Ved tolkning av effektstørrelsene ble det tatt utgangspunkt i følgende: 0 = ingen effekt, 0,1-0,29 = liten effekt, 0,3-0,49 = medium effekt og > 0,5 = stor effekt (Cohen, 1988, ss. 79-80). Dersom et resultat har en effektstørrelse på eksempelvis 0,10 betyr det at forholdet er lite mellom det som undersøkes (eks. alder, erfaring eller nivå) og subskalaene (somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og total score).

3.8 Forskningsetiske retningslinjer

For å sikre god og ansvarlig forskning ble det brukt Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) sine retningslinjer (NESH, 2021). I denne studien ble det tatt ekstra hensyn til punkt B «*Hensyn til personer*», som omhandler at man som forsker har ansvar for alle personer som inngår eller deltar i forskning (NESH, 2021). Det ble gitt informasjon og innhentet samtykke fra alle som deltok i studien ved at alle som åpnet lenken til spørreskjemaet først fikk opp informasjonsskrivet for prosjektet. Det ga deltakerne en mulighet å gjøre en helhetlig vurdering om de ville delta eller ikke (Ringdal, 2018, s. 105). Deltagelsen var dermed frivillig ved at respondentene samtykket når de svarte på spørreskjemaet. Respondentene ble også informert om at deltakelsen var anonym, noe som var viktig for å opprettholde god forskningsetikk (NESH, 2021).

Forskningsprosjektet inneholdt ingen personopplysninger, og det var dermed ikke mulig å knytte enkeltpersoner til svarene på spørreundersøkelsen (Ringdal, 2018, s. 103). Siden denne studien ikke involverte personopplysninger var det ikke nødvendig å melde fra til Personvernombudet (Ringdal, 2018, s. 101). Som hovedregel kan barn og ungdommer selv samtykke til deltakelse i forskning når de er fylt 15 år (Sikt, u.å-c). I noen tilfeller må ungdommen være 16 år for å samtykke og det ble valgt å sette en nedre grense på 16 år i denne studien for å være på den sikre siden.

4 Resultater

Det første delkapittelet (4.1) presenterer fordelingen av utvalget basert på alder, nivå og fotballerfaring. Delkapittel 4.2 beskriver deskriptiv statistikk på de 21 spørsmålene i SAS-N (tabell 4.5) og på subskalaene og totalscoren for konkurransetrekkangst (tabell 4.6). Delkapitlene 4.3, 4.4 og 4.5 tar for seg de tre forskningsspørsmålene.

4.1 Karakteristikk av utvalget

Tabell 4.1 viser nivåfordelingen utvalget, tabell 4.2 viser aldersfordelingen, mens tabell 4.3 viser utvalget fordelt på fotballerfaring.

Tabell 4.1: Nivåfordeling i utvalget

Nivå	N	%
Toppserien	52	24,3%
1 divisjon	55	25,7%
2 divisjon	107	50,0%
Totalt	214	

Notat: N= Antall

Tabell 4.2: Aldersfordeling i utvalget

Aldersgrupper	N	%
16-19 år	111	51,9%
20-23 år	72	33,6%
>24 år	31	14,5%
Totalt	214	

Notat: N= Antall

Tabell 4.3: Fotballerfaring i utvalget

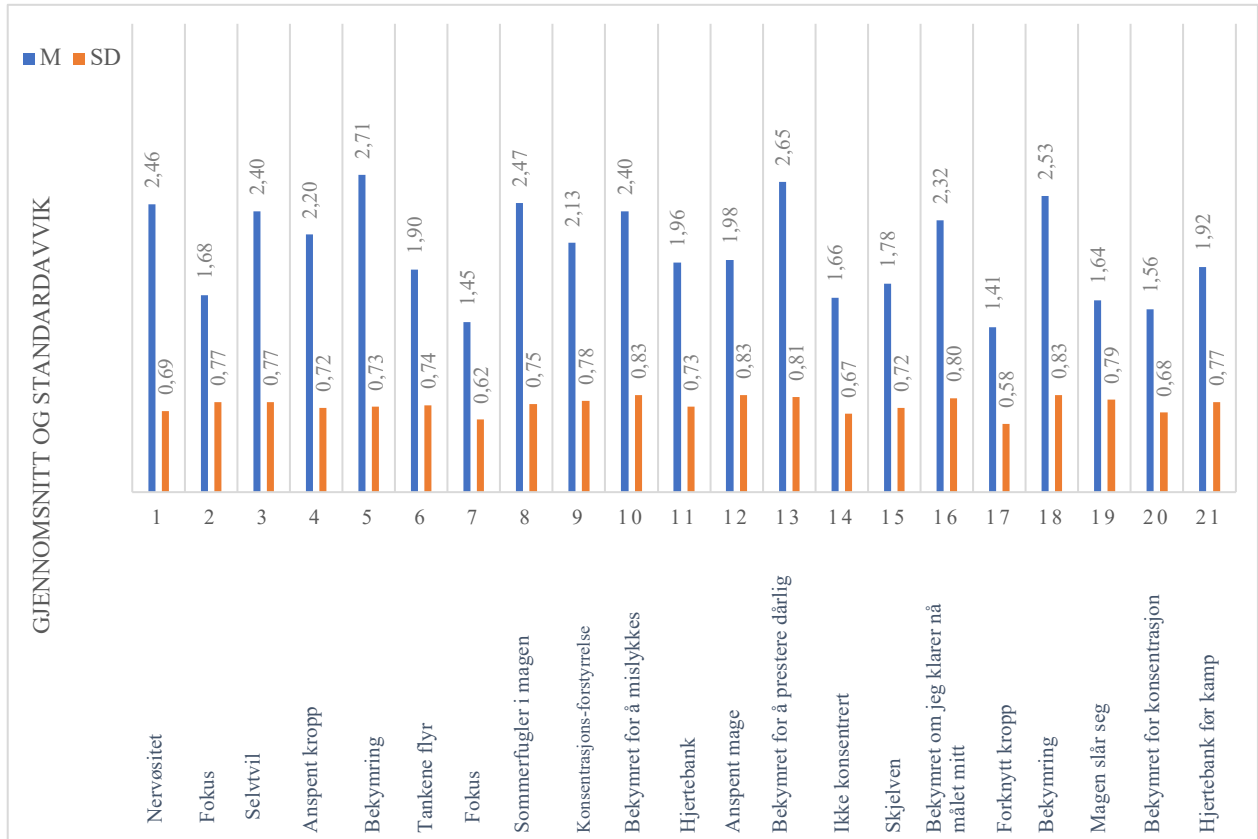
År spilt fotball	N	%
5-10 år	29	13.6%
11-16 år	146	68.2%
>17 år	39	18.2%
Totalt	214	

Notat: N= Antall

4.2 Deskriptiv statistikk SAS-N

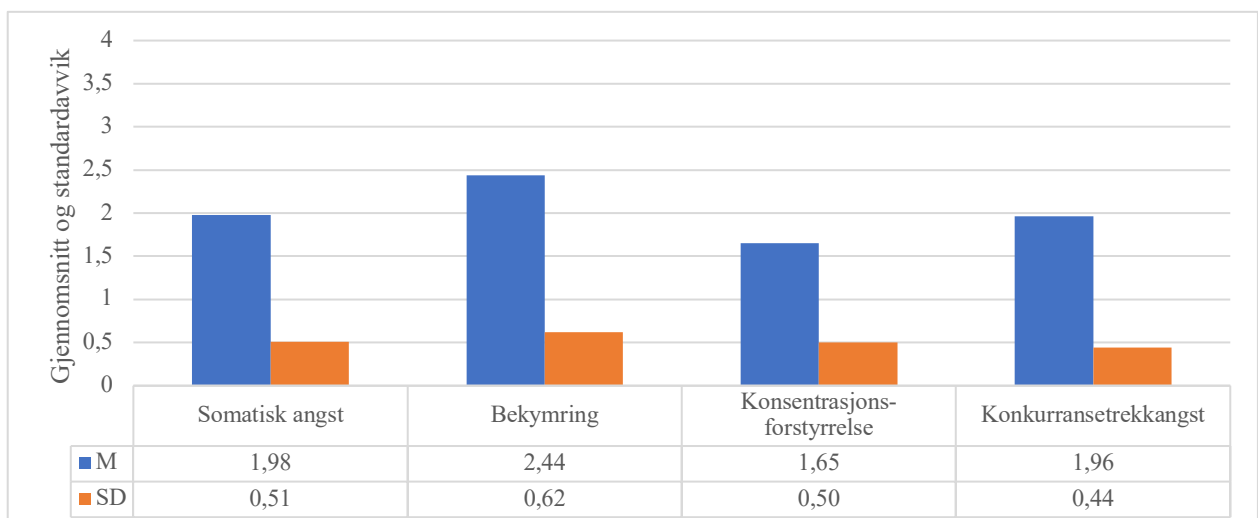
Det ble gjort deskriptiv statistikk av spørreskjemaet for å se på gjennomsnitt og standardavvik på alle spørsmål.

Tabell 4.4: Gjennomsnitt og standardavvik for hvert spørsmål i SAS-N.



Notat: M= Gjennomsnitt, SD= Standard avvik.

Tabell 4.5: Deskriptiv statistikk subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore).



Notat: M= gjennomsnitt, SD= Standard avvik.

4.3 Er det forskjell i opplevd konkurransetrekkangst mellom utøvere som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon?

Tabell 4.6: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore) inndelt etter nivå

Nivå		Somatisk angst	Bekymring	Konsentrasjons-	Konkurranse-
				forstyrrelse	trekkangst
Toppserien	M	1,90	2,34	1,59	1,88
	SD	0,45	0,65	0,50	0,44
	MR	100,21	96,30	99,87	95,66
1 divisjon	M	1,96	2,48	1,63	1,97
	SD	0,54	0,65	0,51	0,45
	MR	104,83	111,80	105,11	109,42
2 divisjon	M	2,02	2,47	1,68	2,00
	SD	0,53	0,58	0,50	0,44
	MR	112,42	110,73	112,44	112,27

Notat: M= Gjennomsnitt, SD= Standard avvik, MR= Gjennomsnittlig plassering (mean rank) fra Kruskal-Wallis test.

En Kruskal-Wallis test (tabell 4.7) viste at det ikke var en statistisk signifikant forskjell i opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og totalscoren konkurransetrekkangst mellom nivåene toppserien, 1 divisjon og 2 divisjon.

Tabell 4.7: Kruskal- Wallis test som viser forskjeller mellom nivå og de ulike subskalaene + konkurransetrekkangst (totalscore)

	Somatisk angst	Bekymring	Konsentrasjons- forstyrrelse	Konkurransetrekk- angst
Kruskal-Wallis H	1,50	2,27	1,57	2,59
df	2	2	2	2
P-verdi	0,471	0,321	0,454	0,274

Notat: Kruskal-Wallis H=graden av forskjell mellom gruppene som sammenlignes, df= degree of freedom, P-verdi= signifikant ved <0,05.

4.4 Er det forskjell i opplevd konkurransetrekkangst mellom aldersgrupper?

Tabell 4.8: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore) inndelt etter aldersgrupper

Alder		Somatisk angst	Bekymring	Konsentrasjons- forstyrrelse	Konkurrans- trekkangst
16-19 år (G1)	M	2,05	2,54	1,73	2,04
	SD	0,50	0,56	0,48	0,40
	MR	117,64	117,90	119,05	119,89
20-23 år (G2)	M	1,97	2,47	1,63	1,96
	SD	0,53	0,67	0,52	0,47
	MR	106,37	108,02	104,17	105,98
>24 år (G3)	M	1,70	2,05	1,39	1,66
	SD	0,44	0,54	0,45	0,42
	MR	73,81	69,06	66,68	66,68

Notat: M= Gjennomsnitt, SD= Standard avvik, MR= Gjennomsnittlig plassering (mean rank) fra Kruskal-Wallis test.

Det ble gjennomført en Kruskal-Wallis test (Tabell 4.9) for å se på forskjeller mellom subskalaene og totalscoren konkurransetrekkangst og aldersgrupper. Det var en statistisk signifikant forskjell mellom de ulike aldersgruppene 16-19 år (G1), 20-23år (G2) og >24 år (G3) på subskalaene somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurransetrekkangst. Det ble videre gjort parvise sammenligninger ved Post-hoc test med (Bonferroni correction) for hver subskala og totalscoren for å undersøke mellom hvilke aldersgrupper det var en signifikant forskjell.

Her viste det seg at det ikke var signifikante forskjeller mellom G1 og G2 på noen av subskalaene og totalscoren. Mellom G1 og G3 er det signifikante forskjeller ($p < 0,001$) på alle subskalaene og totalscoren. Mellom G2 og G3 er det også signifikante forskjeller ($p < 0,05$) mellom alle subskalaene og totalscoren. En kan se i tabell 4.10 at det mellom G1 og G2 er omtrentlig ingen effekt. G1 og G3 viser medium effekt på alle subskalaer, med størst effekt målt på konkurransetrekkangst. G2 og G3 har rett under medium effekt på alle subskalaer og totalscoren konkurransetrekkangst.

Tabell 4.9: Post Hoc analyser med effektstørrelse, mellom aldersgrupper og subskalaene + konkurransetrekkingst (totalscore)

	H	Forskjeller		
		G1-G2	G1-G3	G2-G3
		Z(r)	Z(r)	Z(r)
Somatisk angst	12,24*	1,20 (0,08)	3,49 (0,29)**	2,45 (0,24)*
Bekymring	15,16**	1,05 (0,07)	3,89 (0,32)**	2,93 (0,28)*
Konsentrasjonsforstyrrelser	13,43**	1,60 (0,11)	3,62 (0,31)**	2,29 (0,22)*
Konkurransetrekkingst	17,98**	1,48 (0,10)	4,23 (0,40)**	2,95 (0,29)*

Notat: H= Kruskal Wallis H; Z=standardisert teststatistikk etter parvis sammenligning Post Hoc analyser; r= effektstørrelse; *p < 0,05; **p < 0,001.

4.5 Har fotballerfaring (år spilt fotball) betydning for opplevd konkurransetrekkingst?

Tabell 4.10: Gjennomsnittlig score, standardavvik og gjennomsnittlig plassering mellom subskalaer og konkurransetrekkingst (totalscore) inndelt etter fotballerfaring

Fotballerfaring		Somatisk		Konsentrasjons-	Konkurranse-
		angst	Bekymring	forstyrrelse	trekkingst
5-10 år (G1)	M	2,10	2,58	1,71	2,06
	SD	0,56	0,61	0,44	0,45
	MR	121,38	124,22	118,26	122,97
11-16 år (G2)	M	2,01	2,48	1,69	2,00
	SD	0,51	0,61	0,52	0,43
	MR	111,73	109,76	112,30	111,54
>17 år (G3)	M	1,76	2,22	1,44	1,76
	SD	0,44	0,60	0,43	0,42
	MR	81,36	86,59	81,54	80,87

Notat: M= Gjennomsnitt, SD= Standard avvik, MR= Gjennomsnittlig plassering (mean rank) fra Kruskal-Wallis test.

Det ble gjennomført en Kruskal-Wallis test (Tabell 4.11) for å se på forskjeller mellom subskalaene og totalscoren konkurranstrekkingst og fotballerfaring. Det var en statistisk signifikant forskjell mellom fotballerfaring (5-10 år) (G1), 11-16 år (G2) og >17 år (G3) på subskalaene somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurranstrekkingst. Det ble videre gjort parvise sammenligninger ved Post-hoc test med (Bonferroni correction) for hver subskala og totalscoren for å undersøke mellom hvilke aldersgrupper det var en signifikant forskjell. Det var ingen signifikante forskjeller mellom G1 og G2 på noen av subskalaene og totalscoren. Mellom G1 og G3 er det signifikante forskjeller ($p < 0,05$) på alle subskalaene og totalscoren. Mellom G2 og G3 er det også signifikante forskjeller ($p < 0,05$) mellom alle subskalaene og totalscoren. Tabell 4.12 viser at mellom G1 og G2 er det tilnærmet ingen effekt. G1 og G3 viser medium effektstørrelse på alle subskalaer, med størst effekt målt på konkurranstrekkingst. G2 og G3 har liten effekt på alle subskalaer og totalscoren konkurranstrekkingst.

Tabell 4.11: Post Hoc analyser med effektstørrelse, mellom fotballerfaring og subskalaene + konkurranstrekkingst (totalscore)

	H	Forskjeller		
		G1-G2	G1-G3	G2-G3
		Z(r)	Z(r)	Z(r)
Somatisk angst	9,13*	0,76 (0,05)	2,64 (0,32)*	2,72 (0,20)*
Bekymring	6,79*	1,15 (0,08)	2,48 (0,30)*	2,08 (0,15)*
Konsentrasjonsforstyrrelser	8,75*	0,47 (0,03)	2,43 (0,29)*	2,77 (0,20)*
Konkurranstrekkingst	9,65*	0,90 (0,06)	2,77 (0,33)*	2,75 (0,20)*

Notat: H= Kruskal Wallis H; Z=standardisert teststatistikk etter parvis sammenligning Post Hoc analyser; r= effektstørrelse; * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

5 Diskusjon

I diskusjonskapitlet blir resultatene fra spørreundersøkelsen SAS-N diskutert og belyst opp mot utvalgt teori. I kap. 5.1 er målet å besvare problemstillingen, deretter besvares de underliggende forskningsspørsmålene (kap. 5.2, 5.3 og 5.4). Videre blir også styrker og svakheter (kap. 5.5) og videre forskning (kap. 5.6) diskutert.

5.1 I hvilken grad opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå trekkangst i konkurransesammenheng?

Deskriptiv statistikk gjort på spørreundersøkelsen SAS-N viser at de 214 kvinnelige fotballspillerne scorer høyest på subskalaen bekymring. Med utgangspunkt i svaralternativene på spørreskjemaet ligger bekymring mellom det som kategoriseres som «litt» og «ganske mye». Dette samsvarer med studien til Patel et al., (2010), som fant at kvinner ofte scorer høyt på denne typen kognitiv angst. Weinberg og Gould (2019, s. 98) mener dette kan skyldes at utøvere ikke alltid føler at de har kontroll over stresset som oppstår, og det blir dermed en ubalanse mellom de psykiske og fysiske kravene som stilles. Ifølge Dunn og Dunn (2001, s. 412) er bekymring et typisk kjennetegn ved konkurransetrekkangst og det tyder på at kvinner kan oppleve flere konkurransesituasjoner som truende. Dette kan skyldes at de er redde for å bli kritisert av andre når de gjør feil eller spiller en dårlig kamp. En annen forklaring, som studien ikke undersøker er at selv om kvinner opplever mye bekymring, kan den ses på som positivt dersom de bruker det som noe tilretteleggende for prestasjon (Jones, 1995).

Subskalaen somatisk angst gir nest høyest score. Det betyr at kvinnelige utøvere opplever «litt» symptomer knyttet til den fysiske spenningsnivå før og/eller under konkurranse. Som Martens et al., (1990) nevner kan dette innebære ansent muskulatur, rask hjerterefrekvens og sommerfugler i magen. Butt et al., (2003) og Weinberg og Gould (2019, s. 81) hevder at det somatiske angstnivået for mange vil reduseres når kampen starter og/eller vil kunne variere i løpet av en kamp. Studien undersøker kun det somatiske angstnivået på generelt grunnlag, og avdekker ikke om det endres før/under kamp. En utøver kan for eksempel kjenne mer på stress og oppleve ubalanse mellom de fysiske og psykiske kravene som stilles, hvis det er en avgjørende situasjon, viktig kamp med vanskelig motstander, eller han/hun må prestere for et uttak til landslag (sosial evaluering). Knyttet til prestasjon nevner Ford et al., (2017) at det somatiske angstnivået verken må være for lavt eller for høyt for å prestere best mulig. Woodman

og Hardy (2003, s. 443) hevder at eksempelvis muskelspenninger vil kunne føre til svekket prestasjon.

Av de tre subskalaene scorer de kvinnelige utøverne lavest på konsentrasjonsforstyrrelse. Den ligger mellom «ikke i det hele tatt» og «litt», dog nærmere «litt». Dette tyder på at kvinner i toppfotballen er rimelig gode til å finne et spenningsnivå som gjør at de klarer å opprettholde god konsentrasjon og oppmerksomhetsfokus før og under konkurranser.

Weinberg og Gould (2019, s. 95) nevner imidlertid at å være bekymret kan påvirke konsentrasjonen og oppmerksomheten til utøvere, men det er ukjent i hvilken grad deres forskning omfatter kvinnelige eller mannlige utøvere. Deres funn bør derfor ses opp mot andre tidligere studier med mannlige utøvere, som viser at menn scorer høyt på konsentrasjonsforstyrrelse (Dunn og Nielsen, 1996; Fisher og Zwart, 1982; Smith et al., 1990). Flere mediaartikler har også presentert at flere mannlige toppfotballspillere har hatt prestasjonsangst, som de beskriver som negative og ødeleggende (Dahl, 2022; Flateby, 2022; Høidalen et al., 2020). Denne studien viser imidlertid at påvirkningen mellom bekymring og konsentrasjonsforstyrrelse hos kvinnelige utøvere er svak.

Totalscoren gir et gjennomsnitt på rett under på 2, som tilsvarer «litt» konkurransetrekkangst. Teorikapittelet har presentert at en viss grad av konkurranseangst blir sett på som normalt og sunt, men at for mye konkurransetrekkangst for fotballspillere har en ødeleggende effekt (Hofseth, 2016, s. 13). Når studien presenterer at kvinner på toppnivå opplever «litt» til «ganske mye» bekymring, «litt» somatisk angst og «ikke i det hele tatt» til «litt» konsentrasjonsforstyrrelse kan det bety at de opplever konkurranse situasjoner som litt truende (kognitiv angst) og at de dermed får noen kroppslige reaksjoner (somatisk angst), men at presset ikke er høyere enn at de klarer å opprettholde fokuset. Det er ikke utenkelig at også kvinnelige fotballspillere, som menn nevnt tidligere i studien, har mye konkurranseangst som ødelegger for prestasjonen og fotballgleden. Det er også mulig at de som kjenner mest på konkurranseangst av ulike grunner har valgt å ikke delta i undersøkelsen.

5.2 Er det forskjell i opplevd konkurransetrekkangst mellom utøvere som spiller i toppserien, 1 og 2 divisjon?

Funnene for subskalaene somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og totalscoren konkurransetrekkangst, viste ingen signifikant forskjell mellom toppserien, 1 og 2 divisjon. Ved å undersøke gjennomsnittet for de ulike subskalaene og konkurransetrekkangst scorer spillere i

toppserien lavest, deretter kommer 1 divisjon og til slutt 2 divisjon. Funnene samsvarer dermed ikke med den tidligere forskningen til Woodman og Hardy (2003), som viser til at idrettsutøvere på høyere nivå hadde høyere tilstedeværelse av konkurranseangst enn utøvere på lavere nivå. Forskjellen kan skyldes at studien til Woodman og Hardy (2003) sammenlignet utøvere med større nivåforskjell, som betyr spillere på et regionalt nivå (lavere nivå) med utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå (høyere nivå). Denne studien har kun undersøkt kvinner på toppnivå, og nivåforskjellene er ikke store, noe som forklarer årsaken til at det ikke er signifikant forskjell. Hvis studien eksempelvis hadde undersøkt toppserien opp mot 4 divisjon ville forskjellen antakeligvis vært større fordi de i toppserien utsettes for et større press og kravene er større, likt som i studien til Woodman og Hardy (2003). Resultatene viser at uavhengig av hvilket nivå utøvere spiller på, er de på samme nivå i forhold til opplevd konkurransetrekkangst. Resultatene gir imidlertid ingen svar på om dette nivået av konkurranseangst er tilretteleggende eller ødeleggende for den enkelte spiller ettersom spenningsnivået er unikt for å kunne prestere best mulig.

5.3 Er det forskjell i opplevd konkurransetrekkangst mellom aldersgrupper?

Resultatene viser at det er en statistisk signifikant forskjell mellom alder og de tre subskalaene, samt totalscoren for konkurransetrekkangst. Parvis sammenligning av aldersgruppene 16-19 år og 20-23 år viser ingen statistisk signifikant forskjell i opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurransetrekkangst. Gruppene 16-19 år og 20-23 år sammenlignet med >24 år viser en statistisk signifikant forskjell på alle subskalaene og konkurransetrekkangst. Ved å se på effektstørrelser på aldersgruppene fremkommer det at det er størst forskjell mellom de yngste (16-19år) og de eldste (>24 år) på alle subskalaene og konkurransetrekkangst (totalscore). Effektstørrelsen tilsvarende medium effekt med konkurransetrekkangst som den aller høyeste. Gjennomsnittet for de ulike aldre viser at den yngste aldersgruppen 16-19 år scorer høyest på opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelser og konkurransetrekkangst. Den mellomste aldersgruppen 20-23 år scorer nest høyest på alle subskalaer og konkurransetrekkangst, og utøverne over 24 år scorer lavest på alt.

I denne studien konkurrerer alle utøverne på et relativt høyt nivå. Det kan derfor antas at de yngste utøverne 16-19 år og 20-23 år opplever konkurransene og de ulike situasjoner, som mer intense og stressende enn utøverne over 24 år. Dette kan for eksempel skyldes laguttak, sosial evaluering og bekymringer for å mislykkes. Studiens resultater strider noe imot Martens et al.,

(1990, s. 105) sine funn om at svært unge idrettsutøvere har lavere nivåer av konkurransetrekkangst enn eldre. Martens et al., (1990, s. 105) nevner også at når utøvere blir mer konkurransedyktige på høyere nivåer vil yngre utøvere ha høyere konkurransetrekkangst. Dette stemmer bedre overens med studiens resultater og samsvarer med Reardon et al., (2021) og Rocha og Osório (2018) sine funn om at lavere alder kan være en risiko for konkurranseangst. Grunnen til at yngre utøvere er mer utsatt for konkurransetrekkangst sammenlignet med eldre kan skyldes erfaring, det vil si at de eldre har fått trening i å håndtere ulike situasjoner over tid.

Patel et al., (2010) nevner at bekymringen for å prestere dårlig i idretten angis å være stor hos eldre idrettsutøvere. Studiens resultater viser imidlertid at de yngste 16-19 år og 20-23 år scorer høyest på bekymring sammenlignet med >24 år. Studien undersøker ikke kilder til bekymring, og det er mulig at de yngre har andre kilder å bekymre seg for enn å prestere dårlig. De kan for eksempel bekymre seg for sosial evaluering, frykt for å ikke få spilletid eller dumme seg ut. Unge utøvere kan oppleve et enormt forventningstrykk, og dette kan påvirke det mentale, noe som gjør at de mister motivasjon, gleden og slutter med idretten. I toppfotballen finnes det ekstremt mange unge fotballspillere og som Andre Søndlund uttalte i podcasten fotballhode flyttes ofte gode spillere opp flere nivå for å få større utfordring (Amankwah, 2023). Tidligere forskning og resultatene i studien viser derfor at når utøvere skal prestere på et konkurransedyktig nivå med forventninger, trykk og stress er det de yngste utøverne 16-19 år og 20-23 år sammenlignet med de eldste >24 som kjenner mest på konkurransetrekkangsten.

5.4 Har fotballerfaring (år spilt fotball) betydning for opplevd konkurransetrekkangst?

Resultatene viser at det er en statistisk signifikant forskjell mellom antall år spilt fotball og de tre subskalaene, samt totalscoren for konkurransetrekkangst. Parvis sammenligning av fotballerfaring 5-10 år og 11-16 år viser ingen statistisk signifikant forskjell i opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurransetrekkangst. Det er imidlertid en signifikant forskjell på erfaring 5-10 år og 11-16 år sammenlignet med >17 år på alle subskalaer og totalscoren for konkurransetrekkangst. Ved å se på effektstørrelser på fotballerfaring fremkommer det at det er størst forskjell på de som har spilt fotball kortest tid (5-10 år) og de med lengst erfaring (>17 år) på alle subskalaer og konkurransetrekkangst (totalscore). Effektstørrelsen tilsvarende medium effekt med konkurransetrekkangst og somatisk angst som de aller største effektstørrelsene. Alle forskjellene har en effektstørrelse på medium effekt. Gjennomsnittet for fotballerfaring viser at de som har spilt fotball kortest tid, det vil si 5-10 år

scorer høyest på opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelser og konkurransetrekkangst. Den mellomste erfaringsgruppen 11-16 år scorer nest høyest på alle subskalaer og konkurransetrekkangst, og utøverne som har spilt fotball >17 år scorer lavest på alt. Dette samsvarer godt med Reardon et al., (2021) sine funn, som viser at utøvere med mindre atletisk erfaring har en risikofaktor for konkurranseangst. Det samme påpeker Rocka og Osório (2018), som viser til at mindre erfarne utøvere hadde høyere nivåer av konkurransetrekkangst. En årsak til at utøvere med mest erfaring, (>17 år) har mindre konkurransetrekkangst kan skyldes at de oftere blir eksponert for konkurransesituasjoner. Flere år i toppfotballen gjør dem bedre i stand til å håndtere det store presset som oppstår, nettopp fordi de opplever gjentakende stressede situasjoner. Basert på studiens resultater er det rimelig å tro at det er en sammenheng mellom alder og fotballerfaring når det gjelder konkurransetrekkangst. Det er imidlertid ikke gjort en korrelasjonsanalyse, men gjennomsnittet på de ulike subskalaene og totalscoren viser likheter.

Hanton et al., (2008) mener at både erfarne og mindre erfarne har samme symptomer på konkurransetrekkangst, men at de mer erfarne ser på angsten som mer tilretteleggende, fremfor ødeleggende for prestasjon. Det er ikke utenkelig at eldre utøvere ser på konkurranseangsten som mer tilretteleggende fordi de opplever å ha kontroll over stresset som oppstår, og har en balanse mellom de psykiske og fysiske kravene som stilles. Dette støttes av Martens et al., (1990) mener at mer erfarne idrettsutøvere er bedre til å håndtere og kontrollere bekymringer. Studien har vist flere eksempler der fotballspillere har slitt med konkurranseangst, og Ulrik Saltnes og Håkon Røsten fortalte i media at de tidligere har vært preget psykisk og fysisk. De er fortsatt aktive fotballspillere som leverer på et høyt nivå. Det kan derfor tyde på at de har lært å håndtere konkurranseangsten og at de tidligere opplevde symptomene som ødeleggende, men at de nå klarer å bruke det som noe tilretteleggende og positivt for prestasjon.

5.5 Styrker og begrensninger ved studien

Studien har en bra fordeling mellom nivå, alder og fotballerfaring, og en svarprosent på ca. 20% av populasjonen er en styrke. Det er også en styrke at spørreskjemaet er validert og har gjennomgått flere akseptable faktoranalyser og reliabilitetstester.

Spørreskjemaet ble sendt ut i tidlig pre-season, som var flere måneder etter at spillere hadde spilt fotballkamper. Utøverne måtte derfor tenke tilbake på og prøve å sette seg inn i

konkurransesituasjoner. Det kan være utfordrende å huske nøyaktig hvordan følelsene var i disse situasjonene, noe som kan ha påvirket det som kalles «*recall bias*» (Thrane, 2018, s. 146). Disse hukommelsesskjevhetene kan ha påvirket resultatene ettersom følelsene og opplevelsene til utøverne ikke var ferskt i minnet. Det ble valgt å innhente data på et tidspunkt, og utvalget ble bedt om å se for seg følelser de vanligvis har før og under konkurranse. Disse følelsene kan være forskjellig, avhengig av hvor lenge før konkurransen de erfares og hvilke situasjoner som oppstår underveis. For eksempel på spørsmål 4, «*Kroppen føles anspent*», kan noen spillere oppleve at før en kamp er de på svaralternativ «veldig mye», mens i det kampen er i gang er de på 1 «ikke i det hele tatt». Dette kan gjøre det vanskelig for noen utøvere å sette et tall som tilsvarer den virkelige opplevelsen og følelsene. En siste begrensning er at en likert skala fra 1-4 kan forstås forskjellig fra et individ til et annet. Det betyr at når en utøver svarer 2 «litt», kan det samme svaret forstås annerledes hos en annen utøver. Subjektive besvarelser vil alltid kunne ha en betydning for resultatet.

5.6 Videre forskning

Denne studien kartlegger kvinnelige fotballspillers opplevelse av konkurransetrekkangst. Den ser ikke på sammenhengen mellom konkurransetrekkangst og deres faktiske prestasjon. Til videre forskning anbefales det å undersøke konkurransetrekkangstens påvirkning på prestasjon og om utøverne opplever angsten som tilretteleggende eller ødeleggende for prestasjonen. I tillegg anbefales det å forske på tiltak for effektivt å håndtere og forebygge konkurransetrekkangst blant kvinnelige fotballspillere. Dette vil være essensiell informasjon for klubber, støtteapparat og spillere, slik at de kan drive med fotball uten ubehagelige opplevelser, som igjen kan føre til at utøvere mistrives og/eller slutter.

6 Konklusjon

Kvinnelige toppfotballspillere opplever «litt» til «ganske mye» konkurransetrekkangst, mest i form av bekymring, deretter somatisk angst og minst i form av konsentrasjonsforstyrrelser. Det er ingen forskjell i opplevd somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurransetrekkangst mellom toppserien, 1 og 2 divisjon. Det er forskjeller i opplevd konkurransetrekkangst mellom de ulike aldersgruppene (16-19 år, 20-23 år og >24 år). De to yngste aldersgruppene opplever mer somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelser og konkurransetrekkangst sammenlignet med de over 24 år. Det var imidlertid ingen forskjell mellom de to yngste aldersgruppene. Fotballerfaring viser også å ha betydning for opplevd konkurransetrekkangst og de medfølgende subskalaene. Utøverne som har spilt fotball kortest tid (5-10 år og 11-16 år) opplever mer somatisk angst, bekymring, konsentrasjonsforstyrrelse og konkurransetrekkangst sammenlignet med de som har spilt fotball mer enn 17 år.

Oppsummert viser studien at fotballspillere med lavest alder og kortest fotballerfaring opplever mer konkurransetrekkangst enn de eldste og mest erfarne utøverne. Videre forskning anbefaler at det forskes mer på konkurranseangst for å hindre at unge spillere med kort erfaring forlater fotballen før de lærer å håndtere konkurranseangst som tilretteleggende.

7 Referanseliste

- Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi* (1. utgave. ed.). 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. *Scand J Med Sci Sports*, *16*(5), 358-363. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00511.x>
- Amankwah, Y., , (programleder). (2023, 28 februar). Andre-Sødlund-Når summen av alt blir umulig å bære (Audiopodkast-episode) In *Fotballhode*. M. Media. <https://open.spotify.com/episode/2MG8SzzCzXxJv9yCn8uWBj?si=9fcd487008db43d5>
- Andrade, C. (2018). Internal, External, and Ecological Validity in Research Design, Conduct, and Evaluation. *Indian J Psychol Med*, *40*(5), 498-499. https://doi.org/10.4103/ijpsym.Ijpsym_334_18
- Baardsen, J. (2017, 18 juli). Undersøkelse: Fire av ti norske toppspillere innrømmet psykiske problemer. *VG*. <https://www.vg.no/sport/i/gqx5J/undersokelse-fire-av-ti-norske-toppspillere-innroemmet-psykiske-problemer>
- Bjørnnes, A. K., & Gjevjon, E. R. (2019). Kvalitet i kvantitativ metode – et innblikk. *Sykepleien forskning (Oslo)*(78806), e-78806. <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2019.78806>
- Breslin, G., Kremer, J., Moran, A., Craig, C., & Shannon, S. (2021). *Understanding Sport Psychology*. SAGE.
- Busk, M. (2022, 18 oktober). Mentaltrener Mannsverk i ny bok:- Berg var møkk lei Kjetil Knutsen. *Nettavisen*. <https://www.nettavisen.no/sport/mentaltrener-mannsverk-i-ny-bok-berg-var-mokk-lei-kjetil-knutsen/s/12-95-3424323614>
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, *17*(1), 35-54. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.1.35>
- Cheng, W.-N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of sport and exercise*, *10*(2), 271-278.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). L. Erlbaum Associates.
- Dahl, M. (2022, 7 september). RBK-debutanten erkjenner at prestasjonsangst preget ham: – Jeg har vært litt preget mentalt. *Nidaros.no*. <https://www.nidaros.no/rbk-debutanten-erkjenner-at-prestasjonsangst-preget-ham-jeg-har-var-t-litt-preget-mentalt/s/5-113-358391>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Diamond, D., Campbell, A., Park, C., Halonen, J., & Zoladz, P. (2007). The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis on the Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories, and the Yerkes-Dodson Law. *Neural plasticity*, *2007*, 60803. <https://doi.org/10.1155/2007/60803>

- Drageset, S., & Ellingsen, S. (2009). Forståelse av kvantitativ helseforskning - en introduksjon og oversikt. *Nordisk tidsskrift for helseforskning*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.7557/14.244>
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., Wilson, P., & Syrotuik, D. G. (2000). Reexamining the factorial composition and factor structure of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(2), 183-193.
- Dunn, J. G. H., & Nielsen, A. B. (1996). A classificatory system of anxiety-inducing situations in four team sports. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 111.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*.
- Fisher, A. C., & Zwart, E. F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4(2).
- Flateby, T. (2022, 5 desember). Roy Miljeteig om prestasjonsangst, løftebrudd fra FKH og kjærligheten til Vard. *Haugesunds avis*. <https://www.h-avis.no/roy-miljeteig-om-prestasjonsangst-loftebrudd-fra-fkh-og-kjarligheten-til-var/s/5-62-1452564>
- Flatman, B. (2010, 4 July). Holding court. *The Sunday Times*. <https://www.thetimes.co.uk/article/holding-court-slk6fhhvsc3>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access J Sports Med*, 8, 205-212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.S125845>
- Gouttebauge, V., Backx, F. J., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. M. (2015). Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. *J Sports Sci Med*, 14(4), 811-818.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping*, 22(2), 153-166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152. <https://doi.org/10.1080/17461390801987984>
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177-201. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.677951>
- Haugland, M. (2022, 12 november). Han levde livet titusener drømmer om, men det var et eneste stort mareritt. *Aftenbladet*. <https://www.aftenbladet.no/sport/i/rIEAkw/han-levde-livet-titusener-droemmer-om-men-det-var-et-eneste-stort-mareritt>
- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence Based Nursing*, 18(3), 66-67. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102129>
- Herrebrøden, Ø., & Hansen, F. (2017, 28 september). Talentet stoppet av angst- broren ble eliteseriespiller. *VG*. <https://www.vg.no/sport/fotball/i/AjBQr/talentet-stoppet-av-angst-broren-ble-eliteseriespiller>

- Hofseth, E. (2016). Stress, emotions, and coping in elite football players: a study of negative emotions, defensive self-presentation strategies, and their relationships to skill and performance level.
- Høidalen, I., Aulstad, V., & Gjerde, Y. (2020, 2 mai). Rapport om mental helse bekymrer:- Det er trist. *VG*. <https://www.vg.no/sport/i/Xglqxo/rapport-om-mental-helse-bekymrer-det-er-trist>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Kanton, S., & Mellalieu, S. D. (2016). Coping with stress and anxiety. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY* (ss. 430-445).
- Lundqvist, C. (2006). *Competing under pressure: State anxiety, sports performance and assessment*. Department of Psychology, Stockholm University.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., Durand-Bush, N., & Gustafsson, H. (2007). On the distinction between debilitating and facilitative states of competitive anxiety: an idiographic approach.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Nova Science Publishers New York, NY, USA.
- Moore, L., Wilson, M., Vine, S., Coussens, A., & Freeman, P. (2013). Champ or Chump?: Challenge and Threat States During Pressurized Competition. *Journal of sport & exercise psychology*, 35, 551-562. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.551>
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73(4), 541.
- NAOB. (2023). forknytt. In *Den Norske Akademis Ordbok*.
- NESH. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. Retrieved 16 desember from <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional Arousal and Motor Performance. *Quest*, 13(1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/00336297.1970.10519673>
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Pripp, A. H. (2018). Validitet. *Tidsskrift for Den norske legeförening*.
- Reardon, C. L., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Purcell, R., Rice, S., & Walton, C. C. (2021). Anxiety Disorders in Athletes: A Clinical Review. *Advances in*

- Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 149-160.
<https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2021.05.010>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg. ed.). Fagbokforl.
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. d. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 67-74.
- Sande, E. (2016, 14 januar). Jon (20) taklet ikke livet som fotballproff:- Ble for stort for meg. *Nettavisen*. <https://www.nettavisen.no/artikkel/jon-20-taklet-ikke-livet-som-fotballproff-ble-for-stort-for-meg/s/12-95-3423180088>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., . . . Toussaint, J.-F. (2011). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. *PLOS ONE*, 6(5), e19007.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Sikt. (u.å-a). *Informasjon til deltakarane i forskingsprosjekt*. <https://sikt.no/informasjon-til-deltakarane-i-forskingsprosjekt>
- Sikt. (u.å-b). *Personvernhandbok for forskning*. <https://sikt.no/personvernhandbok-forskning>
- Sikt. (u.å-c). *Vanlige behandlingsgrunnlag i forskning*. <https://sikt.no/samtykke-og-andre-behandlingsgrunnlag>
- Skysports. (2008). <https://www.skysports.com/fl/news/12433/3833056/nerves-no-problem-for-lewis>.
- 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>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3), 413-428.
- Stensland, T. H. (2023, 16 januar). Den tidligere Odd spilleren prøvde å ta sitt eget liv:- Jeg stjal sovepiller fra klubben. *Varden.no*. <https://www.varden.no/sport/i/O8kEGL/den-tidligere-odd-spilleren-proevde-aa-ta-sitt-egget-liv-jeg-stjal-sovepiller-fra-klubben>
- Strack, J., & Esteves, F. (2015). Exams? Why worry? Interpreting anxiety as facilitative and stress appraisals. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(2), 205-214.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F., & Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38, 113-124. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000228>
- Thomas, J. R., Silverman, S. J., & Nelson, J. K. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Human Kinetics.
- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode : en praktisk tilnærming*. Cappelen Damm akademisk.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (Seventh edition. ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sports Sci*, 21(6), 443-457.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

8 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1: Operasjonalisering av begreper

Begrep	Definisjon
Angst	En negativ følelsesmessig tilstand preget av bekymring, nervøsitet og frykt som blir forbundet med aktivering eller opphisselse av kroppen (Weinberg og Gould, 2019, s. 78).
Kognitiv angst	Knyttet til det mentale aspektet ved angst, som kan være negative forventninger, bekymringer og/eller frykt om hva som kan skje med en selv, situasjonen eller mulige konsekvenser (Martens et al., 1990, s. 6; Morris et al., 1981, s. 541; Weinberg og Gould, 2019, s. 78).
Konkurransangst	En emosjonell reaksjon som vanligvis oppstår før eller under konkurranser (Rocha og Osório, 2018). En del forskning bruker begrepet konkurransangst og skiller ikke mellom konkurransetrekkangst og konkurransetilstandsangst. Denne studien viderefører denne bruken ettersom det er ukjent hvilken type konkurransangst det er snakk om. Begge begrepene henger tett sammen, og konkurransetrekkangst kan resultere i konkurransetilstandsangst.
Konkurransetilstandsangst	Viser til begrepet tilstandsangst, men det er en mer situasjonsspesifikk tilstand (Martens et al., 1990, s. 11). Studien har valgt å vektlegge begrepet i liten grad ettersom spørreskjemaet SAS-N har fokus på konkurransetrekkangst.
Konkurransetrekkangst	Viser til begrepet trekkangst, men det er en mer situasjonsspesifikk tilstand (Martens et al., 1990, s. 11), som i denne studien er fotballkamper og situasjoner som oppstår der. Begrepene somatisk angst, bekymring og konsentrasjonsforstyrrelse er kjennetegn ved konkurransetrekkangst.
Prestasjonsangst	En ubehagelig psykologisk tilstand som reaksjon på opplevd stress i utførelsen av en oppgave under press (Cheng et al., 2009). Prestasjonsangst brukes i denne studien når det ikke er definert om det er snakk om trekkangst, tilstandsangst eller knyttet til spesifikke konkurransesituasjoner.

Somatisk angst	Den fysiske aktiveringen som skjer ved angst. For eksempel at man får rask hjerterefrekvens, blir kortpustet, klamme hender, sommerfugler i magen og anspent muskulatur (Martens et al., 1990, s. 6; Weinberg og Gould, 2019, s. 78).
Spenningsnivå (Arousal) (Aktivering)	Hvor fysisk og psykisk aktivert en utøver er i visse situasjoner der det krever oppmerksomhet og konsentrasjon (Weinberg og Gould, 2019, s. 78). Spenningsnivået hos en person varierer på et kontinuum fra dyp søvn til intens spenning. I studien brukes også begrepet aktivering.
Stress	En prosess/reaksjon som oppstår når mennesker opplever en ubalanse mellom de fysiske og psykiske kravene som stilles til dem (Weinberg og Gould, 2019, s. 98).
Tilstandsangst (State anxiety)	En emosjonelt skiftende tilstand preget av subjektive følelser av angst og spenning assosiert med fysisk aktivering (Spielberger, 1966, s. 17)
Trekkangst (Trait anxiety)	Knyttes til en del av personligheten og blir beskrevet som individuelle forskjeller i å oppfatte visse situasjoner som truende, når de objektivt sett ikke er det, og deretter reagerer med tilstandsangst (Abrahamsen et al., 2006, s. 358; Spielberger, 1966, s. 17).

8.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv sendt på e-post

Vil du bidra i forskning om «kvinnelige utøveres opplevelse av prestasjonsangst i fotball»?

0

Oda Stålesen

Til alle lag som spiller på toppnivå for kvinner

Manglende kunnskap om prestasjonsangst kan føre til at spillere slutter med fotball, det kan hemme deres prestasjoner eller de kan miste gløden med denne fantastiske idretten. Temaet er imidlertid lite forsket på i kvinnefotballen.

Jeg skriver en Bacheloroppgave i Idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger der formålet er å kartlegge hvordan kvinnelige fotballspillere opplever prestasjonsangst. Mer forskning vil kunne bidra til å sette lys på et ekstremt viktig tema i fotballen og at både trenere, spillere, krets og fotballforbund får større forståelse for temaet.

Jeg håper derfor at du og din klubb vil bidra med å viderefordre spørreskjemaet (linken under) til laget ditt som spiller i **toppserien, 1 divisjon eller 2 divisjon**. Spørreskjemaet består av 21 flervalgsspørsmål. Det tar 2-5 min å besvare og er helt anonymt.

Del linken med spillegruppen din og jeg vil sette stor pris på om du oppfordrer spillerne til å delta.
<https://svar.uis.no/LinkCollector?key=457TPQTAJ115>

Hvis dere har noen spørsmål, ikke vær redd for å ta kontakt.
På forhånd tusen takk!

Mvh
Oda Stornes Stålesen

8.3 Vedlegg 3: Informasjon til respondenter

Vil du bidra i forskning om
«kvinnelige utøveres opplevelse av prestasjonsangst i fotball»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge hvordan kvinnelige fotballspillere opplever prestasjonsangst i fotball. Nedenfor er informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med studien er å undersøke forekomsten av prestasjonsangst blant kvinnelige fotballspillere på toppnivå.

Studien gjøres i forbindelse med en bacheloroppgave i Idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvem kan delta i studien?

Dersom du er kvinne (over 16 år) og driver med fotball på toppnivå (toppserien, 1 og 2 divisjon), ønsker vi din deltakelse i forskningsprosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du blir bedt om å besvare et kort, elektronisk spørreskjema i SurveyXact som tar rundt 2-5 minutter å besvare. Spørreskjemaet består av 21 flervalgsspørsmål der man skal svare hvor mye en påstand stemmer fra 1- 4.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Svarene du gir blir anonymisert, og det blir ikke lagret noen personlige opplysninger.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi

behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare personer knyttet til dette bachelorprosjektet ved Universitetet i Stavanger som vil ha tilgang til din besvarelse. Det vil si student, veileder, sensorer og eventuelt annen forsker som skal verifisere data i forbindelse med publisering av funnene fra undersøkelsen. Besvarelsen din blir anonymisert ved lagring, det vil si at når du leverer besvarelsen vil spørreskjematjenesten ~~SurveyXact~~ anonymisere besvarelsen før den lagres.

Hva gir oss rett til å behandle opplysninger fra deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Dine rettigheter

Deltakelsen er helt anonym, og du kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen så lenge du ikke har fullført alle spørsmål og trykket «avslutt». All informasjon blir innhentet, lagret og behandlet helt anonymt hvor både IP-adresse og andre sporbare data skjules og blir umulig å spore opp. Det vil derfor ikke være mulig å trekke ditt bidrag etter at du har fullført undersøkelsen.

Samtykke

Ved å svare på undersøkelsen samtykker du til deltakelse i denne spørreundersøkelsen.

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

Universitetet i Stavanger ved prosjektansvarlig og førsteamanuensis Cathrine Nyhus ~~Hagum~~,
email cathrine.n.hagum@uis.no eller student Oda Stornes Stålesen.

Vårt personvernombud: personvernombud@uis.no.

Med vennlig hilsen

Cathrine Nyhus ~~Hagum~~
Prosjektansvarlig/veileder

og

Oda Stornes Stålesen
Student

8.4 Vedlegg 4: SAS-N spørreskjema

(Skjerm bilde fra SurveyXact)

Universitetet i Stavanger

Alder

16-19

20-23

24-27

Over 27

Nivå

Toppserien

1 divisjon

2 divisjon

Hvor mange år har du spilt fotball (tall)

66%

Instruksjoner

Videre kommer det 21 utsagn som blir brukt til å beskrive tankene og følelsene dine før og under en konkurranse. Se for deg en kamp, les utsagnene og velg alternativet som passer best for deg. Ingen svar er riktige eller gale, og jeg ber deg om å dele dine virkelige reaksjoner. Alle spørsmål må besvares før du kan avslutte.

1. Jeg er nervøs.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

2. Når jeg konkurrerer så klarer jeg ikke å holde fokus på konkurransen.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

3. Jeg tviler på meg selv.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

4. Kroppen føles anspent.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

6. Tankene mine flyr under idrettskonkurranser.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

8. Jeg har sommerfugler i magen.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

11. Hjertet mitt hamrer fort.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

12. Jeg føler at magen er anspent.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

13. Jeg er bekymret for å prestere dårlig.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

14. Jeg er ikke fullstendig konsentrert under konkurranser på grunn av nervøsiteten.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

15. Noen ganger så merker jeg at jeg blir skjelve før eller under en konkurranse.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

16. Jeg er bekymret for hvorvidt jeg klarer å nå målet mitt.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

17. Kroppen føles forknytt (møtøs/hemmet).

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

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

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

21. Hjertet mitt banker hardt før konkurranser.

Ikke i det hele tatt

Litt

Ganske mye

Veldig mye

Tusen takk for at du svarte på alle spørsmål, og deltok på denne spørreundersøkelsen.

FORRIGE

AVSLUTT

100%

8.5 Vedlegg 5: Subskalaer på SAS-N

Somatisk angst (9 indikatorer): Spørsmål 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21.

Bekymring (7 indikatorer): Spørsmål 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18.

Konsentrasjonsforstyrrelse (5 indikatorer): Spørsmål 2, 6, 7, 14, 20.

Konkurransetrekkingst (total score): Alle spørsmål

8.6 Vedlegg 6: Normalitetstester

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	P-verdi	Statistic	df	P-verdi
Somatisk angst	0,10	214	<.001	0,96	214	<.001
Bekymring	0,09	214	<.001	0,98	214	.012
Konsentrasjons- forstyrrelse	0,14	214	<.001	0,92	214	<.001
Konkurransetrekkingst	0,07	214	.010	0,98	214	.008

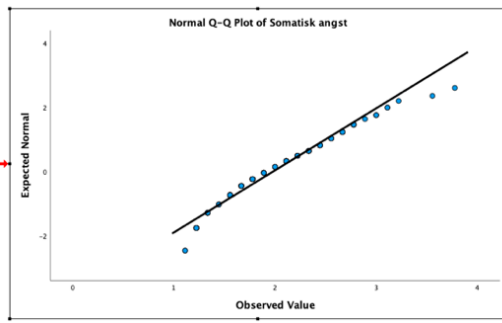
Notat: *df*= degree of freedom.

8.7 Vedlegg 7: Skewness/kurtosis Q-Q plots og histogram

	N	M	SD	Skewness		Kurtosis	
				Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Somatisk angst	214	1,98	0,51	0,58	0,16	-0,02	0,33
Bekymring	214	2,44	0,62	0,17	0,16	-0,48	0,33
Konsentrasjons- forstyrrelse	214	1,65	0,50	0,61	0,16	0,02	0,33
Konkurransetrekkingst	214	1,96	0,44	0,33	0,16	-0,41	0,33

Notat: *N*= Antall, *M*= Gjennomsnitt, *SD*= Standardavvik.

Q-Q plots



Histogram

