

Arnt Resell Krogstad

Opplevd angstfølelse og selvtillit i konkurransesammenheng

Finnes det forskjeller i opplevd angstfølelse og selvtillit på tvers av ulike idretter?

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2020

Arnt Resell Krogstad

Opplevd angstfølelse og selvtillit i konkurransesammenheng

Finnes det forskjeller i opplevd angstfølelse og selvtillit på tvers av ulike idretter?

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap
Veileder: Stig Arve Sæther
Mai 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Tre år ved NTNU og samfunns- og idrettsvitenskap har ledet opp til denne bacheloroppgaven. Det har vært en spennende, til tider utfordrende, men ikke minst en veldig læringsrik prosess.

Jeg valgte temaet for bacheloroppgaven mye på grunn av dagens økende fokus på mental helse. Fra mine egne opplevelser som idrettsutøver var det lite, eller ingen, prat om angst og mental helse generelt i idrettssammenheng. Det virket som temaet var litt tabu blant både utøvere og trenere, og dermed mener jeg det er viktig å sette lys på et vanskelig tema.

Jeg vil takke venner og familie for god støtte gjennom hele denne prosessen. Til slutt vil jeg benytte anledningen til å takke min veileder, Stig Arve Sæther, for gode tips og en god dialog dette semesteret.

- Arnt Resell Krogstad

Mai 2020

Sammendrag

Opplevd angstfølelse og selvtillit i konkurransesammenheng

Målet med denne studien var å undersøke forskjeller i forekomsten av selvrappert angstfølelse og selvtillit blant unge utøvere som går studieprogrammet toppidrett ved videregående skole. Problemstillingen studien skulle undersøke var "Finnes det forskjeller i opplevd angstfølelse og selvtillit mellom utøvere innen lagidretter og individuelle idretter, og kjønn?" Tidligere forskning har vist en forskjell i angstnivå basert på type idrett, og kjønn. For å samle inn data ble det sendt ut en elektronisk spørreundersøkelse med bruk av måleinstrumentet CSAI-2 for å måle angst og selvtillit, samt spørsmål rundt utøvernes idrettsdeltakelse. Totalt var det 82 respondenter, med henholdsvis 37 menn og 45 kvinner. Gjennomsnittsanalyser (t-test og enveis variansanalyse) og korrelasjonsanalyse ble gjennomført for å undersøke forskjeller. Resultatet viste ingen signifikant forskjell mellom type idrett, men høyere forekomster av angst, og lavere nivå av selvtillit, blant kvinner.

Innhold

1. Innledning	1
1.2 Problemstilling	2
2. Fagfelt	3
2.1 Kognitiv og somatisk angst.....	3
2.2 Trekkangst og tilstandsangst.....	4
2.3 Angst og prestasjon.....	4
2.4 Selvtillit.....	5
2.5 Tidligere forskning.....	5
3. Metode	7
3.1 Design	7
3.2 Utvalg.....	7
3.3 Etikk.....	8
3.4 Måleinstrument	8
3.5 Statistiske tester	9
3.6 Validitet og reliabilitet	9
4. Resultat	11
4.1 Deskriptiv statistikk	11
4.2 T-test	12
4.3 One-Way ANOVA.....	12
4.4 Korrelasjon.....	13
5. Diskusjon	15
5.1 Angst og selvtillit – forskjeller mellom individuelle idretter og lagidretter.....	15
5.2 Angst og selvtillit - kjønnsforskjeller.....	16
5.3 Angst og selvtillit knyttet til ambisjonsnivå, konkurranselyst og prestasjonspress	17
6. Konklusjon.....	19
6.1 Videre forskning	19
Litteratur	20
Vedlegg.....	22

1. Innledning

I dagens samfunn er mental helse et stort og viktig tema, som er gjentakende ved alle samfunnets sider, om det så er skole, arbeidsliv eller idrett. Det er godt dokumentert at trening og fysisk aktivitet har mange positive helseeffekter, både på kropp og sinn (Henriksson & Sundberg, 2009). Å være idrettsutøver i dagens samfunn handler om mye mer enn de synlige, fysiske faktorene, som hvem som løper fortest eller løfter tyngst. De fleste idretter er stadig i utvikling, og har gjennom forskning og stadig økt interesse utviklet seg til å bli mer komplekse enn tidligere. For å være en komplett idrettsutøver er det gitt at man må være i svært god fysisk form, men andre og kanskje mer usynlig aspekter og ferdigheter spiller stadig en større rolle for idrettsutøvere, uansett nivå. Slike aspekter kan være psykiske, tekniske- og taktiske ferdigheter (Gambetta, 2007). Dette er ferdigheter som både kan ha positive eller negative innvirkninger på prestasjonsevnen til utøverne.

Innen idrettspsykologien blir begrepene stress, angst og spenning (arousal) ofte brukt om hverandre, og skillet mellom disse begrepene er ofte flytende og vage. Angst blir ofte definert som en negativ respons, både psykisk og fysisk, til for eksempel konkurranse. En mye brukt definisjon av angst er "*a negative emotional state in which feelings of nervousness, worry and apprehension are associated with activation or arousal of the body*" (Weinberg & Gould, 2015, s. 76). Angst blir dermed ansett som et potensielt ødeleggende aspekt ved en rekke ferdigheter, som for eksempel utøverens psykiske tilstand og tilstedeværelse. Arousal blir ofte definert som "*a general physiological and psychological activation that varies on a continuum from deep sleep to intense excitement*" (Weinberg & Gould, 2015, s. 76), og poengterer dermed betydningen av 'tenningsnivået' et individ har. Disse definisjonene har dermed noen likheter. For en idrettsutøver som skal prestere, kan ulike motivasjonsfaktorer og følelsesmessige faktorer være forskjellen på om utøveren får ut sitt potensiale eller om utøveren "choker". I enkelte tilfeller kan angst til og med føre til at utøveren slutter med idrett (Smith & Smoll, 1990).

Enhver utøver som skal konkurrere må også ha et visst nivå av arousal for å prestere sitt beste. Det er ulike teorier på hvilket nivå av arousal en utøver bør ha, men det optimale nivået vil være ulikt fra idrett til idrett. I tillegg vil selvtillit være et sentralt begrep, da selvtillit og angst blir regnet som motpoler på samme skala (Vealey, 1986). Selvtillit blir gjerne definert som "*the belief or degree of certainty individuals possess about their ability to be successful in sport*" (Vealey, 1986, s. 222).

Denne oppgaven skal omhandle temaet angst, nærmere bestemt prestasjonsangst. Men

den vil også se nærmere på forholdet mellom selvtillit og angst, ettersom det er sterk sammenheng mellom angst og selvtillit. I tillegg vil arousal (spenning) være et relevant tema, da tilstandsangst og arousal er sterkt sammenknyttet (Smith & Smoll, 1990). Det var dermed interessant å undersøke om prestasjonsangst var et problem blant unge utøvere ved toppidrettslinja på videregående skole. I tillegg var det interessant å undersøke effekten prestasjonsangst hadde på idrettsutøverne og deres forhold til konkurranse.

1.2 Problemstilling

På grunnlag av dette blir problemstillingen for denne studien: "Finnes det forskjeller i opplevd angstfølelse og selvtillit mellom utøvere innen lagidretter og individuelle idretter, og kjønn?" Med denne problemstillingen skal jeg undersøke om type idrett har sammenheng med utøvernes selvrapporterte angstnivå og selvtillit. I tillegg skal studien se på om det er sammenheng mellom angstnivåene og selvtillitnivået til utøverne, og andre karakteristika som kjønn, alder (års-trinn), konkurransenivå, ambisjonsnivå, om utøverne liker å konkurrere og om utøverne føler press fra trener om å prestere.

2. Fagfelt

Idrettspsykologi handler om de psykiske ferdighetene til en utøver, og er et relativt bredt fagfelt. Et felles mål for store deler av idrettsforskning generelt er hvordan man skal optimalisere prestasjonen til idrettsutøvere. Denne studien skal se nærmere på et negativt aspekt av psykologien til en idrettsutøver, som i enkelte tilfeller kan være svært ødeleggende for prestasjon, nærmere bestemt angst.

Når man snakker om angst i en idrettssetting er det vanlig å skille mellom to typer angst; 1) situasjonsbasert, som kalles tilstandsangst, 2) og når angsten er en del av personligheten til utøveren, omtalt som trekkangst. Angst er et relativt bredt tema som omhandler mange sider ved en idrettsutøvers liv, men i denne studien er det fenomenet før-konkurransangst, eller prestasjonsangst, som undersøkes. Det vil si det fysiske eller psykiske ubehaget en utøver føler i forkant av en konkurranse (Smith & Smoll, 1990).

2.1 Kognitiv og somatisk angst

Angstresponsen kan forekomme i ulike typer hos en utøver. Da skiller man mellom en fysisk respons, som man kaller somatisk angst, og en psykisk respons, som man kaller kognitiv angst. Kognitive angstresponser er et resultat av negative tanker en utøver har om seg selv og egen prestasjon (Martens, Vealey, Burton, 1990). Eksempler på slike responser kan være nervøsitet, bekymring og frykt knyttet til konkurranse. På den andre siden har vi somatiske angstresponser som kommer av den fysiske aktiveringen (arousal) forbundet med angst. Somatiske angstresponser kan være spente muskler, pulsøkning, klamme hender og sommerfugler i magen (Martens et al., 1990). Selv om det er godt etablert at kognitive og somatiske angstresponser er ulike effekter av angst, er forekomsten av de ulike typene ofte sammenknyttet. En utøver vil sjeldent kun føle kognitive eller kun føle somatiske angstresponser.

Siden ulike utøvere vil ha ulike angstresponser er det vanskelig å vite konkret hva ulike grader av angst gjør med en utøver, men på en generell basis kan man si at en utøver med lav, eller ikke-eksisterende, grad av tilstandsangst vil være fysisk og psykisk rolig, ubekymret og avslappet. Utøvere med moderat grad vil kanskje føle seg anspent, bekymret og nervøs. Til slutt har vi utøvere som sliter med høy grad av angst. Hos disse individene kan angstresponsen være en intens frykttfølelse, voldsomme negative tanker (bekymring) og svært høy kroppslig spenning (arousal) (Smith & Smoll, 1990).

2.2 Trekkangst og tilstandsangst

I noen tilfeller blir angst hos en utøver sett på som et aspekt av utøverens personlighet, dette kalles trekkangst (trait anxiety) (Smith & Smoll, 1990). Utøvere med en høy grad av trekkangst har visse aspekter ved personligheten som tilsier at utøverne vil oppleve fysisk og psykisk ufarlige situasjoner som truende. Det vil si at en utøver som har en høy grad av trekkangst vil også ha en betydelig større sjanse for å bli rammet av tilstandsangst. Forskning har også vist at utøvere med høy grad av trekkangst vil ha en mer intens og mer langvarig angstrespons enn en utøver med en lavere grad av trekkangst (Smith & Smoll, 1990).

I tilfeller hvor angst ikke blir sett på som en del av utøverens personlighet, snakker man om tilstandsangst (state anxiety). Tilstandsangst handler om en evig skiftende sinnstilstand hos utøveren. Det vil si at en utøver har forskjellige nivå av angst til ulike tidspunkt og i ulike situasjoner for eksempel rundt en konkurranse (Weinberg & Gould, 2015). Utøveren kan ha en høy grad av tilstandsangst rett før kampstart, være mer rolig midt i kampen og ha en veldig høy grad av tilstandsangst i de siste, avgjørende minuttene i kampen.

2.3 Angst og prestasjon

Innen idrettsforskning er det ikke bare fokus på å definere og kartlegge angst blant idrettsutøvere, men også hvilken effekt angst har på prestasjonene til utøverne er en vesentlig del av idrettspsykologien. Forskere har lenge sett på sammenhengen mellom angst og prestasjon, og har utviklet flere ulike modeller og teorier som viser denne sammenhengen. Som nevnt er det en strek sammenheng mellom angst og arousal, dermed vil man ofte snakke om arousal i angstteorier. En modell idrettspsykologer flest benyttet var omvendt-U hypotesen (Weinberg & Gould, 2015). Omvendt-U hypotesen sier at arousal er bra for prestasjon til et visst punkt, hvor arousal forbi dette punktet, vil ha en negativ innvirkning på prestasjon.

Den russiske idrettspsykologen Yuri Hanin utviklet IZOF (individualized zones of optimal functioning) (Hanin, 2000) som et alternativ til den populære omvendt-U hypotesen. I stedet for at arousal er positivt for alle utøvere til et visst punkt, før det blir ødeleggende, foreslår Hanin at hver enkelt utøver har sin optimale sone hvor arousal vil være positivt for prestasjon (Hanin, 2000). Nivåer av arousal under eller over den optimale sonen til den enkelte utøver vil dermed ha en negativ effekt på prestasjon. Eksempelvis kan vi si at Hans

presterer optimalt når han har et lavt nivå av arousal, mens Kristian trenger et høyt nivå av arousal for den beste prestasjonen. Dette er med andre ord en teori som tar for seg hvert enkelt individ, og tar høyde for at ett spesifikt spenningsnivå ikke passer for alle innen samme idrett.

2.4 Selvtillit

Idrettsutøvere er alltid avhengig av å ha et støtteapparat, familie, venner osv. som har tro på utøveren, men det som er enda viktigere er at utøveren selv har tro på egen prestasjonsevne. Idrettsforskere anser selvtillit som den viktigste psykologiske ferdigheten til en utøver når det kommer til prestasjon (Vealey, Hayashi, Garner-Holman & Giacobbi, 1998). Utøvere som ikke har tro på seg selv, vil aldri klare å prestere på sitt optimale nivå. Effekten av selvtillit er tydelig ved mange sider av en idrettsutøver. Utøvere med høy selvtillit setter seg mer utfordrende mål, er mer motiverte og har en høyere innsats og ambisjoner enn utøvere med lav selvtillit (Vealey, 2009). Selvtillit er også nært knyttet til prestasjonsangst, da selvtillit fungerer som en demper på angst. Selvtillit blir gjerne brukt som et overordnet begrep om troen en utøver har på seg selv.

2.5 Tidligere forskning

Tidligere forskning som har blitt gjort på dette feltet har vist at utøvere innen lagidretter har lavere nivå av angst, og høyere nivå av selvtillit, enn utøvere innen individuelle idretter. Flere studier (Zeng, 2003; Pluhar, McCracken, Kelsey, Griffith, Christino, Sugimoto & Meehan III, 2019; Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003) fant statistisk signifikante sammenhenger med forekomsten av selvrapportert angst og selvtillit, og type idrett. Zeng (2003) gjennomførte en studie på collegeutøvere i USA, som sammenlignet nivåene av selvrapportert angst og selvtillit til utøvere innen individuelle idretter og lagidretter. Denne studien benyttet seg blant annet av måleinstrumentet CSAI-2 for å kartlegge kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit blant utøverne. Funnene til dette studiet var at utøvere innen individuelle idretter oftere har høyere nivå av både kognitiv og somatisk angst, og lavere nivå av selvtillit enn utøvere innen lagidretter. En studie gjennomført ved et idrettsskadesenter (Pluhar et al, 2019) så på mental helse blant utøvere innen lagidretter og individuelle idretter. I denne studien rapporterte også utøvere innen individuelle idretter høyere forekomster av angst enn lagidrettsutøvere. 13% blant individuelle idrettsutøvere rapporterte angst, mot 7% av lagidrettsutøvere. En

metaanalyse gjennomført på alle studier frem til 1999 som benyttet måleinstrumentet CSAI-2 (Craft et al., 2003) fant signifikante forskjeller i nivå av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit basert på type idrett. Funnene var at individuelle idrettsutøvere rapporterte høyere nivå av kognitiv og somatisk angst, og lavere nivå av selvtillit, enn lagidrettsutøvere.

Det har også blitt gjennomført omfattende forskning på sammenhengen mellom forekomsten av angst og kjønn (Pluhar et al., 2019; Omar-Fauzee, Wai, Geok & Latif, 2008; Stenling, Hassmén & Holmström, 2019). Trenden når det kommer til kjønn er at kvinner rapporterer høyere forekomster av angst enn menn. I studien Pluhar et al (2019) rapporterte hele 10,9% av kvinner at de slet med angst, mens for menn var det 4,9% som rapporterte høyt nivå av angst. Studiene Omar-Fauzee et al. (2008) og Stenling et al. (2019) fant også signifikante forskjeller i angstnivå blant kvinner og menn, som bekreftet trenden om at kvinner er mer utsatt for angst.

Kvinner har også vist å ha høyere forekomster av angst utenfor idretten (Altemus, Sarvayia & Epperson, 2014). Andelen av kvinner (6,6%) med angstlidelser var tilnærmet det dobbelte av menn som slet med angst (3,6%). Kvinner rapporterte også oftere somatiske (fysiske) ubehag ved angst, som utmattelse og muskelspenn.

3. Metode

I metodekapittelet skal jeg beskrive hvordan jeg har samlet dataen som har blitt brukt i denne oppgaven, og hvilke måleinstrumenter som har blitt benyttet. Design, utvalg, reliabilitet og validitet, og hvilke statistiske analyser som ble benyttet er ting jeg skal beskrive i dette kapittelet slik at studien kan gjenskapes.

3.1 Design

For å samle inn data til denne oppgaven valgte jeg å gjennomføre en elektronisk spørreundersøkelse (survey) som ble sendt ut til to ulike videregående skoler i Trøndelag. Spørreundersøkelsen besto av spørreskjemaet CSAI-2, som kartlegger tilstandsangst hos utøvere, i form av kognitiv og somatisk angst, samt grad av selvtillit.

I tillegg til måleinstrumentet CSAI-2, inneholdt spørreundersøkelsen spørsmål knyttet til utøvernes idrettsdeltakelse. Det var spørsmål om kjønn, klassetrinn og type idrett (individuell/lagidrett). I tillegg ble utøverne spurt om hvilket nivå de konkurrerer på, hvilket nivå de ønsker å konkurrere på (ambisjonsnivå), om de liker å konkurrere (konkurranselyst), samt i hvilken grad de føler press fra trener om å konkurrere (prestasjonspress). Spørsmålene om konkurransenivå og ambisjonsnivå er scoret 1=Lokalt, 2=Regionalt, 3=Nasjonalt, 4=Internasjonalt. Spørsmålet om de liker å konkurrere er rangert 1=Liker ikke å konkurrere, 2=Er likegyldig til konkurranse, 3=Liker det litt, 4=Liker det veldig godt. Prestasjonspress blir rangert 1=Ikke i det hele tatt, 2=I liten grad, 3=I stor grad, 4=I veldig stor grad.

3.2 Utvalg

Undersøkelsen ble sendt ut elektronisk til idrettslinjen ved to ulike videregående skoler i Trøndelag. Alle elevene på alle trinnene (1.-4. trinn) ble bedt om å gjennomføre undersøkelsen, det vil si jenter og gutter i alderen 16-20 år (gjennomsnittlig alder 17,9 år), som driver med individuelle idretter og lagidretter. Totalt var det N82 deltakere, 45 jenter og 37 gutter som deltok på undersøkelsen. Fordelt på idrett var det 33 utøvere innen lagidretter og 49 individuelle utøvere. Optimalt sett burde jeg ha hatt minst 100 deltakere på undersøkelsen og jeg tok kontakt med flere videregående skoler, og purret flere ganger på å få inn flere resultat. Men på grunn av Covid-19 pandemien var det en krevende situasjon for både elever og lærere ved de videregående skolene, og de fleste jeg tok kontakt med var ikke villige til å delta på undersøkelsen.

3.3 Etikk

Når man gjennomfører en forskningsstudie er det viktig at de etiske retningslinjene opprettholdes. Som nevnt ble datagrunnlaget for denne studien samlet inn ved hjelp av et elektronisk spørreskjema. Nettsiden som ble benyttet var nettskjema.no som er godkjent av NSD til innsamling av elektroniske spørreundersøkelser. Ettersom spørreundersøkelsen var totalt anonym og ikke stilte spørsmål om personopplysninger som gjorde det mulig å oppsøke deltakerne, var det ikke nødvendig å søke om godkjenning av NSD om å gjennomføre undersøkelsen.

3.4 Måleinstrument

Martens og kollegaer utviklet et spørreskjema som skulle måle tilstandsangst blant idrettsutøvere, og være lett å anvende i ulike idrettssettinger. Dette spørreskjemaet, som de kalte Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-1), besto av 10 spørsmål, men ble senere videreutviklet til det multidimensjonale måleinstrumentet CSAI-2. CSAI-2 består av 27 ulike spørsmål som måler kognitiv tilstandsangst, somatisk tilstandsangst, samt en dimensjon om selvtillit (Smith & Smoll, 1990).

Spørreundersøkelsen besto av måleinstrumentet Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2), som gir et bilde av forekomsten av kognitiv og somatisk angst hos utøverne. For denne oppgaven ble det brukt en oversettelse av den svenske versjonen av CSAI-2. Dette skjemaet er utformet slik at det kan anvendes i mange ulike situasjoner når det kommer til konkurranser i idrett, uavhengig av type idrett.

Som nevnt består CSAI-2 av 27 spørsmål eller påstander, hvor deltakerne svarer på i hvilken grad disse påstandene stemmer for dem. Svaralternativene på instrumentet scores fra 1-4, hvor 1="Ikke i det hele tatt", 2="Litt", 3="Ganske mye" og 4="Veldig mye". Dette gjelder for alle spørsmålene bortsett fra spørsmål 14, hvor man reverserer scoren slik at "Veldig mye" blir 1, og "Ikke i det hele tatt" blir 4. Måleinstrumentet er fordelt i kognitiv angst (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 og 25), somatisk angst (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 og 26) og selvtillit (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 og 27). Resultatene til hver deltaker regnes så ut, og vil gi en score mellom 9 og 36 i hver kategori. Lav score betyr lavt nivå av angst og selvtillit, og høy score betyr høyt nivå av angst og selvtillit. En deltaker kan få ulike score i ulike kategorier, for eksempel høy score i kognitiv angst og lav score på selvtillit. Eksempler på

påstander fra måleinstrumentet er "Jeg føler meg engstelig" for kognitiv angst, "Hjertet mitt banker fort" for somatisk angst og "Jeg er sikker på at jeg presterer bra" for selvtillit.

3.5 Statistiske tester

T-test er en grunnleggende gjennomsnittsanalyse som viser fordelingen av en gjennomsnittet avhengig variabel blant to grupper (Ringdal, 2016). I denne studien har t-testen blitt benyttet for å se etter forskjeller i gjennomsnitt blant type idrett og kjønn, når det kommer til forekomsten av somatisk angst, kognitiv angst og selvtillit. For å sammenligne gjennomsnittet blant flere grupper ble enveis variansanalyse (ANOVA) benyttet. Til slutt så jeg på sammenhengen mellom flere av variablene i studien. Ved bruk av en korrelasjonsanalyse fant jeg ut om det var positive eller negative sammenhenger mellom variablene, og om sammenhengene var statistisk signifikante.

3.6 Validitet og reliabilitet

Kvaliteten ved enhver forskningsstudie måles ut ifra studiens validitet og reliabilitet (Ringdal, 2016). Reliabiliteten (påliteligheten) til en studie handler om i hvor høy grad man kan gjenskape studien i en annen setting. Validiteten (gyldigheten) sier derimot noe om studien måler det man har tenkt å måle. Reliabiliteten sier altså noe om man vil få de samme resultatene om studien gjennomføres til en annen tid og/eller et annet sted, mens validiteten handler om måleinstrumentet faktisk måler det studien ønsker.

I denne studien ble måleinstrumentet CSAI-2 benyttet for å kartlegge kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit blant utøverne som deltok. Måleinstrumentet er hyppig brukt i studier om angst i forbindelse med konkurranse. For at et måleinstrument skal ha godkjent reliabilitet, må det ha tilfredsstillende verdi av Cronbachs alpha (α). Grensen for godkjent alphaverdi har et minstekrav på 0.70 (Cortina, 1993).

Det er flere feilkilder til validiteten til en studie. Slike feilkilder kan være knyttet til måleinstrumentet, deltakerne osv. (Ringdal, 2016). For denne studien har vi allerede etablert at reliabiliteten til måleinstrumentet er høy. Det vil si at måleinstrumentet, når det kommer til scoring, har høy validitet. Deltakerne i studien kan være en feilkilde ved at de ikke trengte å fylle ut undersøkelsen i forbindelse med konkurranse, og dermed måtte tenke seg til hvordan det vanligvis er. Deltakerne kan også være feilkilde ved manglende motivasjon under utfyllingen av spørreundersøkelsen. Siden utvalget for denne studien var lavere enn optimalt

sett (N82) kan det begrensede utvalget være en feilkilde, og dermed ikke representativt for øvrige utøvere.

4. Resultat

I dette kapitlet skal jeg legge frem funnene ved studien. Først skal jeg legge frem generell deskriptiv statistikk av funnene, dermed se på gjennomsnittsanalyser (t-test og one-way ANOVA) og korrelasjonsanalyse. Alle analysene for denne studien ble gjennomført i STATA 16. For å teste reliabiliteten til måleinstrumentet CSAI-2 ble det gjennomført alfa-tester. Resultatene viste $\alpha=0,89$ for kognitiv angst, $\alpha=0,87$ for somatisk angst og $\alpha=0,93$ for selvtillit, som alle tilfredsstillt kravet for $0,70 \alpha$.

4.1 Deskriptiv statistikk

I tabellen under (tabell 1) presenteres nivåene av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit som måleinstrumentet CSAI-2 målte i undersøkelsen. Som nevnt scores kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit på en skala fra 9 til 36. På tabellen ser vi at gjennomsnittet for kognitiv angst er $19,45 \pm 5,86$ (Standardavvik (SD)). Somatisk angst har litt lavere gjennomsnitt på $17,65 \pm 5,15$ (SD). For målet på selvtillit er gjennomsnittet på $23,23 \pm 6,57$ (SD).

Spørreundersøkelsen hadde også spørsmål som hvilket nivå utøverne konkurrerer på i dag, hvilket ambisjonsnivå de har, om de liker å konkurrere og om de føler press fra treneren sin om å prestere. Ut ifra tabell 1 kan vi se at gjennomsnittet for konkurransenivå var $2,26 \pm 0,92$, som vil si at snittnivået utøverne konkurrerte på var regionalt nivå. Gjennomsnittet for ambisjonsnivå var $3,06 \pm 1,05$ som tilsvarer regionalt nivå. Her er det også verdt å merke seg standardavviket på $1,05$ som er et helt nivå under/over snittet. For konkurranselyst var gjennomsnittet $3,62 \pm 0,76$, som vil si at utøverne i snitt liker å konkurrere. Til slutt var gjennomsnittet for prestasjonspress $2,45 \pm 0,78$, som tilsvarer liten grad av prestasjonspress.

Tabell 1. Deskriptiv statistikk over inkluderte variabler

N	M	SD	MIN	MAX
---	---	----	-----	-----

KOGNITIV ANGST	82	19.45	5.86	9	32
SOMATISK ANGST	82	17.65	5.15	9	31
SELVTILLIT	82	23.23	6.57	9	35
KONKURRANSENIVÅ	82	2.26	0.92	1	4
AMBISJONSNIVÅ	82	3.06	1.05	1	4
KONKURRANSELYST	82	3.62	0.76	1	4
PRESTASJONSPRESS	82	2.45	0.78	1	4

N=Antall respondenter, M=Gjennomsnitt, SD=Standardavvik, MIN=Minsteverdi, MAX=Maksverdi

4.2 T-test

Tabell 2 viser t-test av assosiasjonen/sammenhengen mellom kjønn og type idrett opp mot kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit. Resultatene av t-testen viser sterk sammenheng ($P < 0,00$) mellom kjønn og selvrapportert kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit.

Tabell 2. T-test

	KOGNITIV ANGST		SOMATISK ANGST		SELVTILLIT	
	M ± SD	t	M ± SD	t	M ± SD	t
MANN	16.51 ± 4.56	-4.5952**	15.05 ± 3.95	-4.6487**	25.97 ± 5.90	3.6768**
KVINNE	21.87 ± 5.76		19.80 ± 5.07		20.07 ± 6.29	
LAG- IDRETT	20.06 ± 5.94	0.7702	17.00 ± 4.95	-0.9492	23.24 ± 6.90	0.0120
INDIVIDUELL IDRETT	19.04 ± 5.84		18.10 ± 5.29		23.22 ± 6,42	

M= Gjennomsnitt, SD= Standardavvik, t= T-verdi, **= $P < 0,01$

4.3 One-Way ANOVA

Det ble gjennomført en enveis variansanalyse (ANOVA) for å sammenligne gjennomsnittsverdiene av selvrapportert kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit, opp imot klasse (alder), konkurransenivå, ambisjonsnivå, konkurranselyst og prestasjonspress (tabell 3). Resultatene er presentert ved 1, 2, 3, 4, der 1= lavt nivå, 2= moderat, 3= høyt og 4= svært høyt. Eksempelvis betyr dette at 1 innen ambisjonsnivå betyr at personen har lave ambisjoner (lokalt nivå). Analysen viser statistisk signifikant forskjell mellom konkurransenivå ($P < 0,05$)

og prestasjonspress ($P < 0,05$) når det kommer det kommer til selvrapportert kognitiv angst. Funnene inkluderer også store forskjeller ($P < 0,01$) mellom gruppene innen ambisjonsnivå og konkurranselyst i forekomsten av kognitiv angst. De ulike gruppene innen konkurranselyst rapporterer også forskjeller ($P < 0,01$) i forekomsten av somatisk angst og selvtillit.

Tabell 3. One-Way ANOVA

	KOGNITIV ANGST		SOMATISK ANGST		SELVTILLIT	
	M ± SD	P	M ± SD	P	M ± SD	P
KLASSE (KLASSETRINN)	1= 20.84 ± 5.92	.14	1= 17.97 ± 4.65	.29	1= 22.41 ± 7.02	.27
	2= 19.28 ± 7.32		2= 18.85 ± 7.55		2= 23.64 ± 6.59	
	3= 18.20 ± 5.04		3= 17.50 ± 4.69		3= 22.80 ± 5.63	
	4= 16.44 ± 3.28		4= 14.77 ± 2.94		4= 27.11 ± 6.09	
KONKURRANSE- NIVÅ (1, 2, 3, 4)	1= 22.60 ± 4.97	.02*	1= 19.74 ± 5.22	.06	1= 21.26 ± 7.34	.31
	2= 18.15 ± 6.56		2= 15.42 ± 5.08		2= 24.68 ± 7.05	
	3= 18.30 ± 5.69		3= 17.61 ± 4.90		3= 23.44 ± 5.98	
	4= 17.75 ± 2.22		4= 16.75 ± 3.95		4= 25.75 ± 1.89	
AMBISJONSNIVÅ (1, 2, 3, 4)	1= 22.60 ± 4.69	.001**	1= 20.10 ± 4.88	.06	1= 19.80 ± 7.37	.08
	2= 24.33 ± 6.12		2= 19.16 ± 6.19		2= 20.58 ± 6.01	
	3= 17.87 ± 4.33		3= 15.56 ± 3.98		3= 24.87 ± 6.32	
	4= 18.00 ± 5.87		4= 17.81 ± 5.21		4= 24.00 ± 6.35	
KONKURRANSE- LYST (1, 2, 3, 4)	1= 21.66 ± 8.96	.001**	1= 16.66 ± 4.51	.000**	1= 18.33 ± 6.65	.000**
	2= 24.80 ± 4.32		2= 24.20 ± 5.49		2= 17.00 ± 1.87	
	3= 23.83 ± 5.81		3= 21.08 ± 5.50		3= 17.08 ± 6.41	
	4= 18.06 ± 5.23		4= 16.51 ± 4.46		4= 25.16 ± 5.72	
PRESTASJONS- PRESS (1, 2, 3, 4)	1= 18.16 ± 3.97	.02*	1= 17.00 ± 1.41	.07	1= 22.50 ± 5.20	.40
	2= 18.29 ± 5.65		2= 16.78 ± 5.04		2= 24.29 ± 6.45	
	3= 19.81 ± 5.44		3= 17.89 ± 5.01		3= 22.66 ± 6.19	
	4= 25.12 ± 6.87		4= 21.87 ± 6.44		4= 20.25 ± 9.09	

1, 2, 3, 4=Svaralternativ, M=Gjennomsnitt, SD=Standardavvik, P=Signifikansnivå, <0.05=*, <0.01=**

4.4 Korrelasjon

Først og fremst viste korrelasjonsanalysen (tabell 4) sterk positiv sammenheng ($P < 0,01$) mellom kognitiv angst og somatisk angst, samt en sterk negativ sammenheng ($P < 0,01$) mellom selvtillit og kognitiv og somatisk angst. Analysen viste dog ingen statistisk signifikant sammenheng mellom type idrett og opplevd angstfølelse (kognitiv og somatisk) eller selvtillit. Når det kommer til kjønnsforskjeller viste analysen en sterk negativ sammenheng ($P < 0,01$) med kognitiv og somatisk angst, og en sterk positiv sammenheng ($P < 0,01$) med selvtillit. For klasse (års-trinn) viste analysen en negativ signifikant sammenheng ($P < 0,05$) med kognitiv angst.

Videre viste analysen sterk negativ sammenheng ($P < 0,01$) mellom konkurransenivå, ambisjonsnivå og konkurranselyst, og kognitiv angst. I tillegg viste også analysen en sterk negativ sammenheng ($P < 0,01$) mellom konkurranselyst og selvrapportert somatisk angst, samt en sterk positiv sammenheng ($P < 0,01$) med selvtillit. For prestasjonspress var det en sterk positiv signifikant sammenheng ($P < 0,01$) med kognitiv angst, og en signifikant positiv sammenheng med somatisk angst ($P < 0,05$).

Tabell 4. Korrelasjonsanalyse.

	KOGNITIV ANGST	SOMATISK ANGST	SELVTILLIT
KOGNITIV ANGST	1.00		
SOMATISK ANGST	0.63**	1.00	
SELVTILLIT	-0.70**	-0.64**	1.00
TYPE IDRETT	-0.08	-0.11	-0.01
KJØNN	0.45**	-0.46**	-0.38**
KLASSE	-0.26*	-0.15	0.16
KONKURRANSENIVÅ	-0.29**	-0.15	0.15
AMBISJONSNIVÅ	-0.35**	-0.14	0.23*
KONKURRANSELYST	-0.35**	-0.31**	0.44**
PRESTASJONSPRESS	0.29**	0.24*	-0.14

$P < 0,05 = *$, $P < 0,01 = **$

5. Diskusjon

Denne studien har sett på sammenhengen mellom idrett og de psykiske aspektene angst og selvtillit blant unge utøvere. Problemstillingen for denne studien var "Finnes det forskjeller i opplevd angstfølelse og selvtillit mellom utøvere innen lagidretter og individuelle idretter. Kan eventuelle forskjeller forklares ved kjønn?". Basert på tidligere forskning var det forventet at utøvere innen individuelle idretter skulle rapportere høyere nivå av angst, og lavere nivå av selvtillit, enn utøvere innen lagidretter.

Hovedfunnene for studien var først og fremst at det, i motsetning til tidligere forskning, ikke var noen statistisk signifikant forskjell i selvrapportert angstfølelse og selvtillit, basert på type idrett. Dog var det, i samsvar med tidligere forskning, signifikante kjønnsbaserte forskjeller i rapporteringen av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit.

5.1 Angst og selvtillit – forskjeller mellom individuelle idretter og lagidretter

Resultatene fra denne studien viser ingen signifikante forskjeller mellom type idrett, altså om det er lagidrett eller individuell idrett og opplevd kognitiv- eller somatisk angstfølelse. Dette er dog et noe overraskende resultat, og indikerer motstridene resultater fra tidligere studier. Studien gjort av Pluhar et al. (2019), viser at utøvere som driver individuelle idretter rapporterer signifikant høyere opplevd angstfølelse, enn utøvere innen lagidretter. Pluhar et al. (2019) argumenterer for funnene ved å foreslå at utøvere som driver individuell idrett opplever mer press for å prestere, på grunn av at alt avhenger av egen prestasjon. Studien foreslår også at opplevelsen av nederlag blir tyngre å bære for utøvere innen individuelle idretter, dette på grunn av at man ikke har det samme samholdet som man har i lagidretter (Pluhar et al. 2019).

En forskjell mellom Pluhar et al. (2019) og denne studien som er verdt å merke seg er fordelingen mellom kjønn på lagidrett og individuell idrett. Hos Pluhar et al. (2019) er det flere kvinner enn menn som driver individuell idrett, mens i denne studien er fordelingen relativt lik. Resultat fra denne studien viser en signifikant forskjell mellom kjønn og opplevd kognitiv- og somatisk angstfølelse, der kvinner scorer høyere enn menn. Disse funnene samsvarer derimot med Pluhar et al. (2019), som viste høyere grad av opplevd angst innen individuell idrett, der flertallet av deltakerne var kvinner. Det er dog motstridende funn mellom denne studien og tidligere forskning på signifikansnivå mellom opplevd angstfølelse innen lagidretter og individuelle idretter. Men tendenser viser til at de motstridende resultatene til dels kan begrunnes av kjønnsforskjeller.

Funnene til metastudien Craft et al. (2003) indikerte tilsvarende trend av selvrapporterte angstnivå basert på type idrett. I tillegg fant studien signifikante forskjeller i selvrapportert selvtillit. Individuelle idrettsutøvere rapporterte lavere nivå av selvtillit enn lagidrettsutøvere. Som nevnt er det sterk sammenheng mellom angst og selvtillit, og det vil dermed være naturlig at høye nivå av angst tilsvarer lave nivå av selvtillit, og vice versa. Denne studien fant ingen signifikante forskjeller i nivå av selvtillit basert på type idrett, og samsvarer dermed ikke med trenden blant tidligere forskning. Grunnen til dette er at selvtillit også vil bli påvirket av de samme faktorene som angst, som høyere press om å prestere og manglende samhold ved nederlag (Pluhar et al., 2019). Som nevnt var flertallet av individuelle utøvere i studien Pluhar et al. (2019) kvinnelig. Dermed kan det, på lik linje med selvrapportert angst, være kjønnsforskjeller som forklarer nivå av selvtillit og ikke type idrett.

5.2 Angst og selvtillit - kjønnsforskjeller

Funnene i denne studien viste en signifikant forskjell i både kognitiv angst og somatisk angst når det kommer til kjønn. I samsvar med tidligere forskning (Pluhar et al., 2019; Omar-Fauzee et al., 2008; Stenling et al., 2014) peker resultatene i denne studien på at kvinner har høyere nivå av kognitiv og somatisk angst. T-testen for kognitiv- og somatisk angst indikerte signifikante forskjeller hos kvinner og menn, der kvinner rapporterer signifikant høyere selvrapportert angst.

Det betyr at kvinner oftere opplever fysisk og psykisk ubehag i forbindelse med konkurranse, noe som kan være svært avgjørende for prestasjon. Siden denne studien baseres på selvrapportert data kan en mulig grunn til at kvinner rapporterer høyere grad av både kognitiv og somatisk angst være at kvinner generelt sett er mer åpne for å snakke om tema som mental helse (Omar-FAUZEE et al., 2008). Dette kan gi utslag selv på anonyme undersøkelser.

En annen grunn til kjønnsforskjellen i opplevd angstnivå er måten man ser konkurranse på. Kvinner har en tendens til å være mer fokusert på risikoen for å feile eller prestere dårlig, mens menn er fokusert på muligheten til å vinne og prestere godt i konkurranse (Stenling et al., 2014). Som nevnt kommer kognitiv angst som et resultat av negative tanker en utøver har om seg selv og egen prestasjon. Når kvinner da har en negativ tilnærming til konkurranse vil det øke sannsynligheten for at de blir rammet av en viss grad av kognitiv angst. Siden kognitive angstresponser sjeldent kommer alene, vil det til dels kunne forklare hvorfor kvinner rapporterer høyere nivå av somatisk angst enn menn.

Forskning utenfor idretten (Altemus et al., 2014) har vist at kvinner oftere lider av angstlidelser sammenlignet med menn. Kvinner med angstlidelser rapporterer også et større somatisk ubehag, eksempelvis stive muskler og utmattelse. Dette viser at funnene i denne studien stemmer overens med tidligere funn (Stenling et al., 2014; Pluhar et al., 2019; Omar-FAUZEE et al., 2008), med høyere rapporterte nivå av både kognitiv og somatisk angst for kvinner. Trenden til menns tilnærming til konkurranse vil dog kunne forklare menns lavere nivå av kognitiv og somatisk angst, og selvtillit. Med en mer positiv tilnærming til konkurranse vil menn rapportere lavere nivå av kognitiv og somatisk angst, og høyere nivå av selvtillit.

Selvtillit er som nevnt troen på at en suksessfullt kan gjennomføre en ønsket prestasjon. Dermed vil den positive tilnærmingen til menn kunne forklare hvorfor menn rapporterer høyere nivå av selvtillit enn kvinner. Når det kommer til kjønnsforskjeller i selvtillit, var funnene i denne studien at menn rapporterte høyere nivå enn kvinner, noe som vil være et naturlig utfall med tanke på at selvtillit regnes som motpolen til angst (Vealey, 1986). En mulig grunn til at kvinner rapporterer lavere nivå av selvtillit kan være tendensen de har for å fokusere på risikoen for å feile i konkurranse, framfor muligheten for å lykkes (Stenling et al., 2014). Siden selvtillit handler om å ha tro på egne tanker vil en slik negativ tilnærming til konkurranse være ha en stor effekt på en utøvers selvtillit.

5.3 Angst og selvtillit knyttet til ambisjonsnivå, konkurranselyst og prestasjonspress

Korrelasjonsanalysene viste statistisk signifikante sammenhenger mellom kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit, og ambisjonsnivå, konkurranselyst og prestasjonspress blant utøverne.

Korrelasjonsanalysen viste en negativ sammenheng ($P < 0,05$) mellom kognitiv angst og ambisjonsnivå. Denne korrelasjonen viser at utøvere med høye ambisjoner hadde lavere nivå av kognitiv angst. Analysen viste også positiv sammenheng ($P < 0,05$) mellom ambisjonsnivå og selvtillit. Dette kan begrunnes i at utøvere med ambisjoner om å konkurrere på nasjonalt og internasjonalt nivå, vil følgelig ha sterk tro på seg selv (Vealey, 1986). Utøvere med høyere nivå av kognitiv angst vil føle et større ubehag i forbindelse med konkurranse, og dermed ikke ønske å konkurrere på et høyere nivå. Når det kommer til selvtillit vil ikke utøvere som har en lav grad av selvtillit, ha tro på at h*n har ferdighetene som skal til for å konkurrere på et nasjonalt eller internasjonalt nivå. Analysen viste dog ingen signifikant sammenheng mellom ambisjonsnivå og somatisk angst, noe som vil si at

ambisjonsnivået til utøverne har vesentlig mye større sammenheng med det psykiske hos utøverne (kognitiv angst og selvtillit), og ikke så mye det fysiske (somatisk angst).

Analysene viste en negativ korrelasjon ($P < 0,05$) mellom kognitiv angst og om utøverne liker å konkurrere. Den negative korrelasjonen betyr at utøvere som ikke liker å konkurrere har høyere grad av kognitiv angst i forbindelse med konkurranse. Dette kan begrunnes ved at utøvere som føler ubehag under konkurranse ofte er engstelig og nervøs før konkurransen starter (Smith & Smoll, 1990). Utøvere som føler seg komfortable under konkurranse, og liker å konkurrere, vil ha mindre negative tanker i forkant av konkurransen. Utøvere som liker å konkurrere rapporterte også høyere nivå av selvtillit ($P < 0,05$). Utøvere med høye nivå av selvtillit har troen på at de vil prestere godt i konkurranse, og dermed være mer komfortabel både før og under konkurranse. Korrelasjonsanalysen viste ingen signifikant sammenheng mellom somatisk angst og konkurranselysten til utøverne. Det vil dermed si at flere av utøverne som sliten med negative tanker før konkurranse, ikke føler et like sterkt fysisk ubehag.

Et annet interessant funn er den positive korrelasjonen mellom nivå av kognitiv og somatisk angst, og om utøvere føler press fra trener om å prestere. Korrelasjonen viser at utøvere som i høyere grad føler press fra treneren om å prestere, rapporterer høyere nivå av både kognitiv angst og somatisk angst. En mulig begrunnelse for dette funnet kan være at utøvere som føler et større press før konkurranse vil være engstelig for å feile i konkurranse.

6. Konklusjon

Målet med denne studien var å kartlegge selvrapportert angstfølelse og selvtillit blant unge utøvere ved to videregående skoler. Studien fant ingen signifikant forskjell mellom selvrapportert angst og selvtillit ut fra hvilken type idrett utøverne utøvde. Studien fant dog en signifikant forskjell mellom selvrapportert angst og kjønn, med høyere nivå av angst blant kvinner. Resultatene indikerte også at menn rapporterte signifikant høyere nivå av selvtillit enn kvinner, noe som også har sterk assosiasjon med kvinners selvrapporterte angstnivå.

6.1 Videre forskning

Videre forskning på innen dette fagfeltet bør undersøke den langvarige utviklingen av angst hos unge utøvere, og effekten av angst over lengre tid. Forskning bør også se på frafall som kommer på bakgrunn av prestasjonsangst, og hvordan man på best mulig måte kan forebygge at utøvere blir rammet av angst, uavhengig av type idrett, kjønn, alder og hvilket nivå man konkurrerer på.

Litteratur

- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(3), 320-330.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of applied psychology*, 78(1), 98.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Emotions in sport*, 65-89.
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2009). 1. Generelle effekter av fysisk aktivitet. *Aktivitetshåndboken*, 8.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, III.: Human Kinetics Books.
- Omar-FAUZEE, M. S., LAI Wing Wai, SOH Kim Geok, & LATIF, R. A. (2008). Sports Anxiety among High School Athletes. *Journal of Physical Education & Recreation (10287418)*, 14(2), 44–48.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490–496.
- Ringdal, K. (2016) *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg). Bergen: Fagbokforlaget.
- Smith R.E., Smoll F.L. (1990) Sport Performance Anxiety. In: Leitenberg H. (eds) *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Springer, Boston, MA

- Stenling, A., Hassmén, P., & Holmström, S. (2014). Implicit beliefs of ability, approach-avoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 14(7), 720–729.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. *Sport Psychology*, 1, 43-52.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20(1), 54-80.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. Utg.). USA: Human Kinetics
- Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7(1), 28.

Vedlegg

Vedlegg 1 – spørreskjema

NEDENFOR ER EN REKKE PÅSTANDER OM HVORDAN EN UTØVER VANLIGVIS FØLER SEG FØR EN KONKURRANSE. LES PÅSTANDENE GODT OG SVAR PÅ I HVOR HØY GRAD DISSE PÅSTANDENE STEMMER FOR DEG.

	IKKE I DET HELE TATT	LITT	GANSKE MYE	VELDIG MYE
1. JEG ER BEKYMRET FØR KONKURRANSE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. JEG FØLER MEG NERVØS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. JEG FØLER MEG VEL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. JEG TVILER PÅ MEG SELV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. JEG FØLER MEG ENGSTELIG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. JEG FØLER MEG KOMFORTABEL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. JEG ER BEKYMRET FOR AT JEG KANSKJE IKKE GJØR SÅ GODT JEG KAN I KONKURRANSE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. KROPPEN FØLES STIV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. JEG FØLER MEG SELVSIKKER	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. JEG ER BEKYMRET FOR AT PERSONLIGE FEIL SKAL PÅVIRKE RESULTATET	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. JEG FØLER MEG ANSPENT I MAGEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. JEG FØLER MEG TRYGG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. JEG ER BEKYMRET FOR Å MISLYKKES FULLSTENDIG UNDER PRESS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. KROPPEN FØLES AVSLAPPET	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. JEG ER SIKKER PÅ AT JEG KLARER UTFORDRINGEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. JEG ER BEKYMRET FOR Å PRESTERE DÅRLIG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. HJERTET MITT BANKER FORT	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. JEG ER SIKKER PÅ AT JEG PRESTERER BRA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. JEG ER BEKYMRET FOR Å IKKE NÅ MÅLET MITT	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. JEG FØLER AT MAGEN ER TUNG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. JEG FØLER MEG I MENTAL BALANSE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. JEG ER BEKYMRET FOR AT ANDRE SKAL BLI SKUFFET OVER DET JEG PRESTERER	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. JEG HAR KLAMME HENDER	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. JEG ER SELVSIKKER FORDI JEG KAN SE FOR MEG AT JEG NÅR MÅLET	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. JEG ER BEKYMRET FOR AT JEG IKKE SKAL KLARE Å KONSENTRERE MEG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. KROPPEN FØLES ANSPENT	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. JEG ER SIKKER PÅ JEG KLARER MEG UNDER PRESS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HER NOEN SPØRSMÅL OM DIN IDRETTSDELTAKEELSE				
28. HVILKET KJØNN ER DU?	<input type="radio"/> Mann		<input type="radio"/> Kvinne	
29. HVILKEN TYPE IDRETT DRIVER DU MED?	<input type="radio"/> Lagidrett (håndball, fotball osv.)		<input type="radio"/> Individuell idrett (sykkel, ski osv.)	
30. HVILKET ÅRSTRINN GÅR DU?	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
31. HVILKET NIVÅ KONKURRERER DU PÅ PER DAGS DATO?	<input type="radio"/> Lokalt	<input type="radio"/> Regionalt	<input type="radio"/> Nasjonalt	<input type="radio"/> Internasjonalt
32. HVILKET NIVÅ ØNSKER DU Å OPPNÅ?	<input type="radio"/> Lokalt	<input type="radio"/> Regionalt	<input type="radio"/> Nasjonalt	<input type="radio"/> Internasjonalt
33. LIKER DU Å KONKURRERE?	<input type="radio"/> Liker ikke å konkurrere	<input type="radio"/> Er likegyldig til konkurranse	<input type="radio"/> Liker det litt	<input type="radio"/> Liker det veldig godt
34. I HVILKEN GRAD FØLER DU PRESS FRA TRENER OM Å PRESTERE?	<input type="radio"/> Ikke i det hele tatt	<input type="radio"/> I liten grad	<input type="radio"/> I stor grad	<input type="radio"/> I veldig stor grad

Vedlegg 2 – Informasjonsskriv til deltakere

Til deltakere

Deltakelse i bacheloroppgave: Selvopplevd angstfølelse og press blant unge utøvere.

Bakgrunn og formål

Jeg er en bachelorstudent ved NTNU, samfunn- og idrettsvitenskap, som er i gang med et prosjekt om unge idrettsutøvere. Formålet med dette prosjektet er å undersøke faktorer knyttet til stress og nervøsitet i forbindelse med konkurranse. Jeg søker derfor elever ved idrettslinjen på videregående skole.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen består av et spørreskjema som tar 5-7 minutter å fylle ut.

Spørreundersøkelsen handler om hva du føler før konkurranse. Det finnes ingen riktige eller gale svar og jeg ønsker at du svarer så ærlig som mulig. Det er frivillig å delta i studien.

Hva skjer med informasjonen om deg?

All data som samles inn, vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Det vil derfor ikke være mulig å gjenkjenne enkeltelever i undersøkelsen.

Prosjektet gjennomføres i regi av Arnt Resell Krogstad ved NTNU og vil bli avsluttet mai 2020.

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med min veileder Stig Arve Sæther:

stigarve@ntnu.no

