

Maria Lyngstad

*Konkurranses-motivasjon hos idrettsutøvere*

Psykologisk institutt

NTNU

## Innhold

<b>Forord</b> .....	<b>4</b>
<b>Introduksjon:</b> .....	<b>5</b>
<b>Teori</b> .....	<b>7</b>
<b>Motivasjon</b> .....	<b>7</b>
<b>Tre dominerende motivasjonsteorier på 1960-tallet:</b> .....	<b>7</b>
<b>Goal setting theory</b> .....	<b>8</b>
<b>Selvbestemmelsesteori (Deci, Ryan, 2002)</b> .....	<b>10</b>
<b>Motivasjon og mentale prosesser (Geen, 1995)</b> .....	<b>11</b>
<b>Konkurransemotivasjon</b> .....	<b>12</b>
<b>Oppgave-vurdering versus ego-orientering</b> .....	<b>13</b>
<b>Individualisme versus kollektivism</b> .....	<b>14</b>
<b>Psykologiforskning innen kulturforskjeller:</b> .....	<b>14</b>
<b>Indre konkurranse-motivasjon:</b> .....	<b>17</b>
<b>Indre motivasjon</b> .....	<b>17</b>
<b>Indre konkurranse-motivasjon</b> .....	<b>17</b>
<b>Refleksjon og vurdering av sitt eget talent</b> .....	<b>18</b>
<b>Situasjon- og oppgave-spesifikk selvtillit</b> .....	<b>19</b>
<b>Personlighet</b> .....	<b>21</b>
<b>Meta-analyser: Personlighet og prestasjoner</b> .....	<b>21</b>
<b>Emosjoner</b> .....	<b>23</b>
<b>Emosjonstradisjoner: introduksjon</b> .....	<b>23</b>
<b>Psyko-fysiologisk spenning</b> .....	<b>24</b>
<b>«Cognition – arousal theory»</b> .....	<b>27</b>
<b>«Psychoevolutionary Theory»</b> .....	<b>28</b>
<b>Ytre faktorer</b> .....	<b>30</b>
<b>«Hvorfor blir de beste best?»</b> .....	<b>30</b>
<b>Metode:</b> .....	<b>31</b>
<b>Veien fra teori til empiri</b> .....	<b>31</b>
<b>Utvalget:</b> .....	<b>32</b>
<b>Intervjuguiden</b> .....	<b>33</b>
<b>Intervjuprosess</b> .....	<b>34</b>
<b>Indre og ytre konkurranse-motivasjon</b> .....	<b>34</b>
<b>Indre og ytre motivasjon</b> .....	<b>34</b>

<b>Konkurranses-motivasjon</b> .....	36
<b>Konkurranses-motivasjon og personlighet</b> .....	37
<b>Ansvarlighet og konkurransemotivasjon</b> .....	37
<b>Refleksjon, disiplin og konkurranse-motivasjon</b> .....	37
<b>Ekstroversjon og konkurranse-motivasjon</b> .....	38
<b>Emosjonell stabilitet og konkurranse-motivasjon</b> .....	39
<b>Vurdering av sitt eget talent og konkurranse-motivasjon</b> .....	40
<b>Diskusjon</b> .....	<b>41</b>
<b>Indre og ytre konkurranse-motivasjon:</b> .....	41
<b>Konkurranses-motivasjon og personlighet</b> .....	43
<b>Fem Faktor-dimensjonene og prestasjoner</b> .....	43
<b>Samvittighetsfullhet, åpenhet til erfaring og konkurransemotivasjon</b> .....	45
<b>Fem-faktormodell: kritikk</b> .....	46
<b>Konkurransesmotivasjon og vurdering av sitt eget talent</b> .....	46
<b>Konklusjon</b> .....	<b>48</b>
<b>Referanser:</b> .....	<b>49</b>
<b>Appendiks</b> .....	<b>51</b>
Intervjuguide .....	51

# Forord:

Det er en stor enighet om psykologiens rolle i idrettsprestasjoner: det er slett ikke tilfeldig hvilke utøvere som vil prestere på ekspertnivå og hvilke som vil gi seg. Konkurransesmotivasjon er ett av slike prestasjonsområder jeg vil prøve å utdype i denne oppgaven.

Min bakgrunn er kanskje den største grunnen til at denne oppgaven handler om akkurat idrettsmotivasjon. Jeg er en aktiv danser og danselærer, og vil personlig si at jeg sitter med mye erfaring innen disiplinert prestasjonsutvikling. Opprinnelig, er jeg født og oppvokst i Ukraina, noe som forklarer mine manglende norskkunnskaper.

Videre vil jeg takke mine informanter og veileder, som har sørget for at oppgaven i seg selv har vært en opplevelse å skrive. Uten dere har den ikke blitt til.

# Introduksjon:

Motivasjon er en drivkraft til våre handlinger, og vil dermed ha en direkte innflytelse på alt vi gjør, både i arbeid, privatliv og fritid. Det er et viktig begrep å ta hensyn til når man snakker om komplekse prosesser, både på individuelt og sosialt plan. En av slike komplekse prosesser er idrettsprestasjoner på høyt nivå. Det er en stadig økende interesse innen mentale prosesser, både blant utøvere og blant trenere. Det er mye bevisstgjøring og mentalt arbeid man må gjennom for å kunne nå resultater i det man driver med. Det er dermed mye psykologi som gjør at høye prestasjoner ikke skjer tilfeldig. Det er et tett årsaks og virkningsforhold mellom psyken og prestasjoner, og det blir stadig viktigere å studere denne relasjonen for at utøvere skal nå sine mål og utnytte sitt potensial.

Konkurrans-motivasjon handler om drivkraften bak utøveres vilje om å forbedre seg, og oppnå resultater. Deres aktive karrierer, bestående av et tøft ferdighetsutviklingsforløp, konkurransesituasjoner, oppturer og nedturer, er med på å danne deres konkurrans-motivasjon. En annen måte å definere begrepet på er motivasjon til å delta i konkurranser. På grunn av ordøkonomisering blir begrepet konkurrans-motivasjon brukt.

Idretten jeg driver med (sportsdans) er primærkilden til min inspirasjon, og grunnen til at jeg skriver denne oppgaven. Jeg har dessverre startet sent (3.5 år siden), og ennå ikke nådd mine ambisjoner, men det er denne idretten som gir meg noe jeg ikke kan finne i andre aktiviteter. Sportsdanskarreren min har alltid vært et produkt av min indre motivasjon, en tilstand jeg ikke alltid opplever. Indre motivasjon er et meget aktuelt tema i dagens samfunn og er veldig avgjørende i idrett. Prestasjoner på høyt nivå er krevende på en del måter; som utøver er du nødt til å tøye dine fysiske grenser flere timer hver dag i mange år. Som utøver er du nødt til å utvikle høyeste grad av konsentrasjon på treninger og refleksjon utenfor treninger. Når utøveren ikke trener, går mange timer daglig til detaljert refleksjon; «Dette er jeg ikke fornøyd med» «hva har jeg ikke gjort nok av i dag?» «Hva skal gjøres bedre til neste dag?» «hvilke refleksjoner og valg står bak daglige mål?» «Bringer valgene mine meg nærmere mine langsiktige mål?» «Hvor målrettet og målbevisst er atferden min?» Disse og mange andre spørsmål må man stille og svare på hver dag for å optimalisere resultater og innsatsen. Man har en intern dialog, fordi utøveren man er i morgen skal være bedre enn utøveren man er i dag, spesielt i konkurransidretter. Begrepet *konkurrans-motivasjon* står derfor sterkt i dette bildet her: man konkurrerer både med seg selv og med andre rundt seg. Det vil dermed være

en av de største suksesspredikatorer en idrettsutøver kan ha for å lykkes. Hvor mye er man villig til å ofre for suksessen sin skyld? Hva er grunnlaget for utøvernes motivasjon?

Mye av denne oppgavens innhold vil være inspirert av idrettspsykologi. Bak høye prestasjoner skal det være en unik mental kapasitet. Den styrer læring og prestasjoner. Utøvere på høyt nivå bruker deres mentale kapasitet bevisst til økt prestasjon og nøye refleksjon over alle fysiske og mentale tilstander de opplever, både på treninger, konkurranser og på fritiden. I denne oppgaven vil jeg først og fremst ta for meg motivasjon: grunnleggende psykologiske og emosjonelle motiver bak utøvernes ønsker og mål. Hvilke krefter driver utøverne som, uansett hva, skal til toppen? Prestasjonsutvikling er et komplisert felt som berører flere viktige temaer, og de henger veldig nøye sammen. Dessverre er det slik at disse temaene ofte blir behandlet hver for seg, noe som gjør at man ikke får med seg sammenhengen og bredden. Det er dermed viktig at idrettsmotivasjon er sett i lys av flere temaer, som personlighet, emosjoner, utøverens kognisjon, og ytre påvirkninger.

Til å begynne med, vil jeg ta for meg motivasjonsbegrepet for seg. Videre vil jeg bygge opp motivasjonskonseptet med konkurranse. Hvilken tilstand er konkurranse-motivasjonen? Hvordan kan denne konkurranse-motivasjonen ha sammenheng med deres emosjoner, personlighet og andre faktorer? Hvordan vil utøverne selv ordlegge sine forklaringer på motivasjon de har innen idrett?

Følgende utsagn er hypoteser som skal bygge opp oppgaven. Disse skal brukes for å utdype drøfting og diskusjon rundt temaet konkurranse motivasjon hos idrettsutøvere.

- *Indre motivasjon for å delta i konkurranser fører til bedre idrettslige prestasjoner enn ytre motivasjon*
- *Visse personlighetstrekk har positiv forsterkende innflytelse på konkurransemotivasjon hos idrettsutøvere*
- *God vurdering av sitt eget talent har positiv innvirkning på konkurransemotivasjon*

Hoved-tråden jeg er ute etter er hva som er toppidrettsutøvernes motivasjon. Hvorfor gjør de det de gjør? Hvorfor vil de bli bedre for hver dag tross alle kostnader, smerter og ubehag? Hvorfor konkurrerer de med både seg selv og andre? Hva består deres konkurranse-motivasjon i? Disse spørsmål vil bli belyst i teoridel, og drøftet i diskusjonsdelen.

# Teori

Jeg vil først begynne med å drøfte de to nøkkelordene i denne oppgaven, nemlig «motivasjon» og «konkurrans». Følgende punkter gir en oversikt over temaene som blir berørt:

1. Definisjon av motivasjon, samt motivasjonsteorier
2. Definisjon og drøfting av konkurransemotivasjon
3. Indre og ytre konkurransemotivasjon hos idrettsutøvere
4. Relasjon mellom motivasjon, konkurranse og idrettsprestasjoner
5. Konkurransemotivasjon i lys av følgende punkter:
  - vurdering av sitt eget talent
  - personlighet
  - emosjoner
  - ytre faktorer (familie, venner, trener, penger, osv.)

## Motivasjon

Jeg vil starte med å introdusere motivasjonstilnærminger som har vært de mest dominerende etter 1960 tallet. De er ikke nødvendigvis anvendbare, men det er nyttig å få en innsikt i hvor de aktuelle motivasjonsteoriene stammer fra.

### Tre dominerende motivasjonsteorier på 1960-tallet:

1. **«Drive theory»** av Hull og hans medarbeidere (1952) mente at motivasjon stammer fra menneskers ikke-tilfredsstilte fysiologiske behov. Denne utilfredsstillelsen kan drive mennesker til å ta action for å oppfylle sine behov og dermed redusere utilfredsstillelsen. Slik atferd er selvfølgelig regulert av situasjonelle og sosiale faktorer for å unngå tilfeldig prøving og feiling (Locke, Latham, 1994). Denne teorien har sine svakheter; det er ikke alle fysiologiske ikke-tilfredsstilte behov som fører til økt drive og actiontaking. Ett av slike eksempel er mangel på, for eksempel, vitaminer, proteiner eller fett. En slik type mangel vil heller gi en svekkende fysiologisk effekt. Dessuten stammer ikke all motivasjon fra utilfredsstilte fysiologiske behov (nysgjerrighet, idrettsprestasjoner). Når man er mett, vil man ha redusert drive og actiontaking. Sist og ikke minst er vi mennesker ofte engasjert i aktiviteter som heller øker fysiologisk spenning enn minsker den (idrett er

et godt eksempel).

2. **«Reinforcement Theory»** av Skinner hevdet at atferden er styrt av forsterkninger. Vi vil forsterke den type atferden som gjør oss godt og har gode konsekvenser. Dette er en behavioristisk tilnærming som har dominert psykologien i flere tiår etter 1950-tallet. Ifølge behavioristene kan menneskelig atferd bli forstått uten å referere til bevissthet (Skinner, 1974). Et slikt synspunkt er påvist å være feil; tenkning og bevissthet er ikke bare et produkt av miljøets forsterkninger (Locke, Latham, 1994). Atferd er redusert til stimuli-respons tankegangen. Behaviorismen ignorerer eksistens av bevissthet og følelser (Skinner, 1974). Begreper som intensjon, kognitive prosesser, målsettinger, er den ikke i stand til å forklare.
3. **«Subconscious Motives»**. Dette er en alternativ tilnærming innen motivasjon, utviklet av David McGlelland (1961). Han var opptatt av underbevisstheten sin rolle. Alt som er kunnskap, minner, verdier, motiver som ikke er i personens bevissthet er regnet som en del av underbevisstheten, og vår atferd er i høy grad motivert av underbevisste mål («subconscious achievement motives») (Locke, Latham, 1994). Mennesker med sterke «achievement motives» velger ikke å være involvert i aktiviteter der de kan ha kontroll over konsekvenser og resultater. Dette motivet har i følge McGlelland (1961) en positiv sammenheng med suksess og gode resultater. Et slikt synspunkt er ikke uproblematisk: enhver aktivitet kan ha forskjellige typer motiver. Dermed må en god mengde motiver studeres for å fange opp konsekvenser i spesifikke situasjoner.

Som kritikk av disse dominerende teoriene for motivasjon har en alternativ teori også kommet frem.

### **Goal setting theory**

Som navnet tilsier er dette en tilnærming som vektlegger målsetting («goal setting»). Mye av menneskelig atferd er hensiktsmessig og er bevisst styrt av våre ønsker og mål (Locke, Latham, 1994). På det laveste artsnivå er målrettet atferd kontrollert av rent fysiologiske faktorer. Organismer (dyr) på et høyere nivå har en bevisst selvregulering ved hjelp av sensomotoriske mekanismer (for eksempel behag, smerte og sult). Mennesker som har den høyeste formen av bevissthet, har rasjonalitetsevnen: vi kan bruke vår bevissthet til å tenke, kartlegge, sette mål, utarbeide strategi, og dermed styre vår atferd (Locke, Latham, 1994).



Goal setting theory har som mål å forklare hvorfor noen presterer bedre enn andre (Locke, Latham, 1990). Om variablene kunnskap og muligheter er under kontroll, vil forklaring ligge i hvilke målsettinger man har (Locke, Latham 1994). En slik tilnærming virker konsistent med mine informanter sine prestasjonstanker. Å sette *spesifikke* mål (både kortsiktige og langsiktige) er en stor del av drivkraften de opplever. Denne drivkraften holder deres hverdagslige rutiner og prestasjoner gående.

Mål kan være tydelige og spesifikke (eksempel: Jeg skal få til 10 salg i dag), og utydelige og vage (eksempel: jeg gjør det jeg kan). Mål kan også variere i vanskelighetsgrad, noe som er preget av subjektive oppfatninger; en og samme mål kan gi forskjellige vanskelighetsgradsoppfatninger, som dermed kan avgjøre prestasjonsnivå (Locke, Latham, 1994). Slike forskjeller i oppfatninger er naturligvis basert på personens erfaring, kunnskap og evner. Relasjon mellom vanskelighetsgrader og prestasjonsnivå kan forstås som en reversert U-formet kurve. Prestasjoner øker når vanskelighetsgrad øker til et vist punkt, men det skjer en betydelig prestasjonsnedgang når mål og oppgaver er for vanskelige. Denne negative virkingen kan forsterkes hvis mål er vage, strategi er dårlig planlagt og dedikasjon er redusert. Da kan oppgavene oppfattes som uoppnåelige, og sannsynligheten for at en utøver gir opp vil stige (Locke, Latham, 1994).

Det er funnet ut at høye mål som er *spesifikke og definerte* gir bedre prestasjoner enn vage. Vage mål (eksempel: «gjør ditt beste») kan assosieres med forskjellige atferdsmønstre som ikke trenger å være i samsvar med personens høyeste potensial. Når et mål ikke er spesifisert kan den videre tolkes på forskjellige måter. Og slike tolkninger trenger ikke føre til at vi virkelig «gjør vårt beste». Mål vi konstruerer oss ut fra at «vi skal gjøre vårt beste» kan bli svært varierte, noe som skaper en enklere oppnåelse av følelsen av tilfredshet. Dermed er det vanskeligere å yte når målene ikke bare er høye men også er spesifikt-definerte. Dette vil også si at variabilitet i atferdsmønstre er betydelig mindre når man har spesifikt definerte mål. Som nevnt har man større frihet til prestasjonsvariasjon når målsettingen er vag. Dedikasjon (commitment) er forsterket når man opplever målene sine som *oppnåelige og viktige*. . Relasjoner mellom vanskelighetsgrader, planlegging, dedikasjon, målsetting og evner ser vi videre på i diskusjonsdelen.

## Selvbestemmelsesteori (Deci, Ryan, 2002)

Selvbestemmelsesteori (Deci, Ryan, 2002) er en måte å forklare indre motivasjon på. I følge Deci og Ryan (2002) har mennesker noen grunnleggende psykologiske behov som skal tilfredsstilles før man kan bli indre motivert. Det er særlig tre hovedgrupper av psykologiske behov som Deci og Ryan legger vekt på:

- ***Behovet for å være kompetent***: mennesker søker utfordringer for å optimalisere sin kapasitet, slik at de føler seg kompetente. Man vil arbeide hardt under aktiviteten slik at ferdighetene opprettholdes og forbedres og kapasiteten økes. Kompetanse er dermed ikke en ferdighet som allerede er oppnådd. Det er utøverens opplevelse av sin fremgang.
- ***Behovet for selvbestemmelse (autonomi)***: refererer til utøverens oppfattelse av seg selv som kilden til sin egen atferd. Man opplever sine handlinger som resultat av indre interesser og egne verdier. Å utforme selvstendighet og ansvarlighet er egenskaper som bør oppfordres og fremmes (Moen, 2013). Dette dyrker motivasjon som kommer innenfra. Å erfare at ens atferd er uttrykk for en selv (selv om påvirkning fra ytre faktorer også er tilstede), vil dermed føre til utvikling og forsterkning av selvbestemmelsesbehovet.
- ***Behovet for tilhørighet***: Alle mennesker har et tilknytningsbehov. Vi vil føle at noen tar vare på oss og at vi tar vare på andre. Man ønsker å være integrert og akseptert av andre (Moen, 2013). Et slikt behov gjelder også i idrettsmiljøet. Selv om behovet for selvbestemmelse står sterkt, vil man også føle seg integrert og akseptert; man er avhengig av positiv feedback og bekreftelse av andre.

Denne teorien tilsier at oppfyllelse av disse psykologiske behovene vil resultere i engasjerte, effektive og motiverte individer, som vil strebe mot nye utfordringer og personlig utvikling. Den er mye brukt i idrettspsykologi og coaching, der man legger spesiell vekt på tilfredsstillelse av disse behovene. Forskning viser at når en persons kompetanse, perspektiver og behov for å bestemme selv blir respektert, vil indre motivasjon for læringsarbeidet øke (Moen, 2010; Moen & Skaalvik, 2009). I følge Moen (2013) må disse grunnleggende behov tas hensyn til og tilfredsstilles når man jobber med idrettsutøvernes psyke.

## Motivasjon og mentale prosesser (Geen, 1995).

Motivasjon er en drivkraft, som er betydningsfull og relevant i nesten alle sammenhenger. Men selve begrepet forklarer ikke *prosessen*; hvilke mentale prosesser som bidrar til et atferdsmønster og hvorfor en person vil fokusere på å vedlikeholde den. Ifølge Geen (1995) er det tre dimensjoner (etapper) som beskriver det vi kaller for motivasjon:

- «*Initiation*»: et atferdsmønster må være initiert for å settes i gang.
- «*Intensity*»: mennesker kan bruke forskjellige intensitetsnivå i det de holder på med. Noen ganger vil man jobbe mye og kraftig med alt man gjør, andre ganger er intensiteten svakere og langsommere.
- «*Persistence of behavior*»: Mennesker har forskjellige måter å takle høy vanskelighetsgrad på. Noen hater å gi opp og viser stor utholdenhet i det de gjør, andre vil heller gi opp når vanskelighetsgraden øker over et visst terskelnivå (Geen, 1995). Slike forskjeller er individuelle.

Disse er grunnleggende dimensjoner i motivasjon. Det er i tillegg viktig å nevne at mesteparten av atferden skjer i sosiale sammenhenger. Av sin natur er mennesker sosiale skapninger og bruker mesteparten av tiden sin på hverandre (Geen, 1995). Det at vi er sosiale skapninger trenger ikke bety at det bare handler om vennskap, kooperasjon, kjærlighet og gruppetilhørighet. Sosial atferd betyr også at vi kan både mislike og misbruke hverandre. Man kan være både med i gruppen, og imot gruppen, eller isolert fra gruppen, men konteksten og motivasjonen involvert i alle disse tre tilfellene er sosialt preget i både positive og negative tilfellene (Geen, 1995).

Motivasjon i lys av komplekse mentale prosesser er tett knyttet til målrettet atferd. Det er særlig tre steg som er viktige når det kommer til målrettet atferd:

- ***Definere et mål basert på ambisjoner.*** Hvorfor trenger vi å definere mål? I følge Geen (1995) har vi behov og krav som initierer måldannelse. Mødre, for eksempel, har *behov* for å ta vare på sine barn. Slike behov vil derfor initiere og målsette atferd for å skape nærhet og kjærlighet (Geen, 1995)
- ***Retninger man velger å bruke for å komme nærmere målene.*** Man trenger en viss grad av *dedikasjon* og *intensjon* for å holde prosessen gående. Disse egenskapene holder retningen klar og tydelig.

Selv om disse faktorene er på plass er det ikke lett å predikere hvor bra en prestasjonsutviklingsprosess vil gå. Det er mange andre faktorer utenom måldefinering, dedikasjon og intensjon, som spiller inn. For eksempel, å ha tro på sin egen kompetanse og sitt utgangspunkt viser seg å ha en del å si for prestasjoner. Temaet oppgavespesifikk selvtillit vil jeg berøre senere i oppgaven. Affekt og emosjoner kan være involvert til enhver tid (Geen 1995). Kognitive prosesser involvert i strategiutarbeidelse, prosessevalueringer, målsetting kan man heller ikke utelukke.

- **Gjennomføring og fullføring av målene som er satt.** Når målene er satt og intensjonen om å holde prosessen gående er tilstede, trenger man videre en *strategi* (Geen, 1995). Strategi er en plan man trenger for at man skal kunne igangsette og opprettholde atferd. En gjennomtenkt strategi vil hjelpe en å bli bevisst den faktiske vanskelighetsgraden hans/hennes mål/ambisjoner har. Vanskelighetsgraden bør være såpass høy slik at nye utfordringer hele tiden kan holde måloppnåelsesprosessen gående.

Disse tre punktene er gjensidig sammenvevd. Behov og krav vi opplever, kan påvirke hvor mye dedikasjon og hardt arbeid vi legger inn i det vi gjør. Dedikasjon er påvirket av hvor kompleks og spesifikk oppgaven er. Og strategidannelse kan i høy grad påvirkes av for eksempel målkompleksitet og vanskelighetsgrad (Geen, 1995). Disse sammenhengene er ikke fastsatte, det kan alltid være situasjonsbetinga, sosiale og personlige variabler inn i bildet. Slike variabler kan gi varierte data, som vi skal senere se i både resultat og diskusjonsdelen. I slike tilfeller er ofte generalisering en unødvendig utfordring. Flere gode svar kan befinne seg i forskjeller, enn i likheter.

## **Konkurransemotivasjon**

Når en idrettsutøver konkurrerer, får han/hun en plassering og blir vurdert *i forhold* til de andre. Etter min tankegang er konkurransesituasjoner preget av ytre faktorer. Disse ytre faktorene er andre deltagere, dommere, nivå på ferdigheten, kriteriene som blir vurdert, dommeres synspunkter, publikums følelser, feedback og, ikke minst, utøverens tanker om hva andre synes. Konkurransen er en tøff situasjon, som kan prege prestasjonen i forskjellige retninger. Noen utøvere blir veldig nervøse og presterer dårligere enn i treningssammenhenger. De får angst, er redde for å fremstå som dumme og trives lite når konkurrenter er i nærheten. De kan med andre ord ha enorm rask og flott individuell prestasjonsutvikling, men ikke takle ytre press og faktorer nevnt ovenfor. I motsetning til

disse finnes det også utøvere som opplever eufori, en følelse av adrenalin inne i kroppen, og kjærlighet fra publikum. De får ikke til å beskrive hvor mye de elsker å vise ferdigheter de er gode på. De er glad i å ha folk rundt seg, og får positive opplevelser av å prestere foran dommere, publikum og trenere. De elsker å bli vurdert og utfordret. Som resultat av denne situasjonen kan de ofte oppleve sine prestasjoner på sitt beste i konkurransesituasjoner. Hvordan kan vi forklare slike forskjeller? De trenger ikke nødvendigvis være på grunn av individuell motivasjon: både de som elsker og de som er redde for å konkurrere kan ha like høy idrettsmotivasjon. Det er heller andre faktorer som nå gjør seg gjeldende. Ligger disse forskjellene i hvordan utøvere ser på sine ferdigheter? Ligger de i personlighet? Er det kanskje kulturelle forskjeller? Forskjeller på trenere, motivasjon og oppvekst kan man kanskje heller ikke utelukke? Disse og andre spørsmål skal drøftes i diskusjonsdel når jeg bringer frem og diskuterer informantenes ord.

### **Oppgave-vurdering versus ego-orientering**

Aftermann, Geisler og Okade (2013) forbinder konkurransesuksess med følgende variabler: indre motivasjon, utholdenhet (persistence), oppgave-vurdering(task-orientation). Oppgave-vurdering handler om ferdighetsmestring (skill mastery), fokus på utførelsen og individuell fremgang, det er selve oppgaven som er i fokus, resultat er mindre viktig. Man utfører en oppgave for oppgaven sin skyld. Individuell fremgang er i prioritet. Som en motsetning til dette har man en ego-orientert tilnærming til sport og konkurranser. Denne tilnærmingen fokuserer på objektive resultater (mindre fokus på individuell fremgang) og inter-personlige sammenligninger. Fokus er rettet mindre innover og mer utover: man bryr seg mer om andres meninger. Kulturelle forskjeller (vestlige land versus østlige land) hjelper til å illustrere denne forskjellen. Jeg skal ta for meg et perspektiv fra kulturell psykologi for å drøfte relasjoner mellom ytre faktorer, konkurranser, resultater og motivasjon. Det er samtidig viktig at forskjeller mellom ego-orientering og oppgave-vurdering ikke blir oppfattet for ekstremt. Når en tankegang er ego-orientert er det fordi at man fokuserer *mer* på resultatet enn på oppgaven. En ego-orientert utøver kan (minst) like mye fokusere på selve oppgaven, men enda mer på resultatet. Ulike mengder av disse tilnærminger er mulige. De bidrar til ulikhet blant utøvere. Det er ikke snakk om hva som ikke er til stede, men hva det *mer* eller *mindre* av.

## **Individualisme versus kollektivism**

Kulturelt sett er det to motivasjonsdimensjoner man kan skille mellom: Individualisme og kollektivism:

- *Individualisme*: personlig og individuell utvikling og kontroll står i sentrum. Sosiale forhold er i periferien. Dermed, vil individualister gå utfra sine egne standpunkter og meninger (Jeg tror, jeg vil, jeg mener, jeg skal, og så videre). En individualist setter seg selv først.
- *Kollektivism*: er en sosial-orientert måte å tenke på (inn-grupper: familie, religiøse grupper, vs ut-grupper). Kollektivister går utfra informasjonen de har fra sine grupper (familie, trener, miljø, venner, skole, osv). Gruppesolidaritet er i prioritet fremfor individuelle ønsker, og meninger en persons inn-gruppe har, vil være med og definere personens tanker.

Den vestlige individualismen (som er bare en måte å nå prestasjoner på) har dokumentert effekt å fungere, men det er ikke den eneste måten. Forskere innen kulturell psykologi ser kollektivismen som en alternativ løsning til å nå resultater på. Begge kulturdimensjoner har sine svake og sterke sider, og kan gi en dypere forståelse når det gjelder utøvernes motivasjon, personlighet, emosjoner, måter å takle oppganger og nedganger på. Noe av det viktigste man får innsikt i er utøvernes oppfatninger, og hvordan de kan påvirke prestasjonsutvikling, konkurransemotivasjon og mye annet. Hvordan kan man videre knytte kulturforskjeller og ego versus oppgave-vurdering sammen?

## **Psykologiforskning innen kulturforskjeller:**

Videre tar jeg for meg forskning som sammenligner svømmere fra Japan og Nord-Amerika. Hovedresultatet er følgende: Japanere så på dårlige resultater fra konkurranser som en måte å forbedre sine ferdigheter på (Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Leung, Matsumoto, 2001). De økte innsatsen for å oppnå bedre resultater. Hvorfor? Kan grunnen ligge i deres kollektivistiske tenkemåte, der en er avhengig av normer, forventninger og inn-grupper? Japanske idrettsutøvere kjenner sannsynligvis sterkere på sine nærmenneskers nederlag. For dem har andres tanker mye å si og de har mindre lyst til å bli sett på som tapere. Utvalget fra Nord-Amerika viste derimot redusert innsats etter dårlige resultater, de mistet interesse for oppgavene sine (Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Leung, Matsumoto, 2001). I japansk kultur og samfunn er man, som nevnt, mer opptatt av å imøtekomme sosiale normer og

forventninger (spesielt vil det gjelde ens inn-gruppe(r)) (Markus & Kitayama, 1991). Dårlige prestasjonsresultater i Japan er ofte assosiert med *skamfølelse*, og ønsket om å hindre denne skammen. Dette ønsket blir tilfredsstilt ved hjelp av ego-orientert vinnerfokus.

Det er også funnet signifikante forskjeller mellom nordamerikanske og japanske reaksjoner på begåtte feil (studier omhandler akademiske oppgaver). Japanske representanter så på deres feil som en slags drivkraft; de kan gjøre dem sterkere, øke prestasjoner og ferdighetsnivå og dermed resultater. Denne tankegangen er ikke bare ego-orientert, den er også veldig oppgaveorientert som resultat av økt fokus på individuell mestring. Nordamerikanere viste en redusert innsats etter begåtte feil: de mistet interessen for videre prestasjoner. (Heine, et. Al. 2001). Når det er sagt, er det viktig å nevne at denne studien fokuserte på akademiske oppgaver, og ikke langsiktige idrettsprestasjoner. Personlig vil jeg mene og tro at en kvalitetsfull prestasjonsutvikling innen idrett krever andre typer utfordringer, en annen form for motivasjon og tenkning.

Forskningen jeg skal se på videre reflekterer over sammenhengen mellom sosiale sammenligningsprosesser (konkurransesituasjoner) og videre prestasjoner. Sosial sammenligning er knyttet til ego-sentrert atferd. Man har funnet ut at japanske representanter skårer høyere på ego-sentrisme enn representanter fra vestlige samfunn, noe som stemmer godt med antatte kulturelle forskjeller. Forskning viser at mennesker i mange asiatiske land uttrykker mer avhengighet av kollektivism, personlige relasjoner og hierarki enn europeere, og nord-amerikanere, hvor fokuset er rettet mot uavhengighet, ulikhet, individualitet, og horisontale forhold (Markus & Kitayama, 1991). Individualisme og kollektivism har visst seg å kunne påvirke en del psykologiske trekk og tilstander, som selv-konsept, velvære, sosiale relasjoner, emosjoner, kognisjon og motivasjon (Alfermann, Geisler, Okade, 2013). Deres studie har funnet forskjeller mellom tyske og japanske kompetitive junior svømmere i deres målsetting, motivasjon, treningsmiljøer, og deres persepsjoner av treneratferd, samt faktorer assosiert med treneratferd (Alfermann et al., 2013). Japanske svømmere hadde mer fokus på konkurranseresultater og er dermed mer ego-orienterte enn tyske svømmere. Det er særlig viktig for japanske utøvere å unngå tapsrelatert skamfølelse og forlegenhet (Nagaki, 1998). Denne skamfølelsen kan sees på som en sterk motivasjonsfaktor i seg selv, fordi behovet for å bli kvitt den er også sterkt. Slikt behov er en stimulering for ytterligere innsats og bedre resultater. Men, som nevnt tidligere, vil ego-sentrisme ikke medføre fravær av oppgave-vurdering. Tvert imot, kan man bli mer fokusert på oppgavekvalitet når en skamfølelse må reduseres. Når man videre snakker om forskjell mellom oppgave-vurdering

(individualistisk tenkemåte) og ego-sentrisme (kollektivistisk tenkemåte) har man funnet liten forskjell mellom tyske og japanske svømmere. Oppgave-vurderingsskårene var høye for begge grupper. Dette resultatet er ikke overraskende i og med høy grad av ren oppgavefokus skal til for å prestere godt. Den største forskjellen derimot lå i at japanske svømmere var BÅDE oppgave-sentrert OG ego-orientert, mens tyske svømmere var signifikant mindre ego-sentrerte.

En ego-orientert tilnærming (kombinert med oppgave-orientering) også viser seg å ha positiv effekt. Følelse av skam og andres forventninger er sterke krefter som er med på å drive motivasjon til å satse *etter* at man feiler. Denne buketten av følelser skapt av den kollektivistiske tankegangen er et eksempel på hvor mye ens motivasjon kan bli påvirket av ytre faktorer. Man hører mye om hvor viktig drivkraft menneskers indre motivasjon er, at det er noe av det mest avgjørende i toppidrettsnivå. Vestlig tankegang er i høy grad preget av individualistisk tankegang, der DU er sentrum i ditt liv, og sjef i din hverdag. Valgene man tar er sett på som bare DINE. Prestasjonsnivå man har er direkte knyttet til en selv. Studier av kulturell psykologi gir et annerledes perspektiv på motivasjon og viser hvor mye menneskers prestasjoner kan drives av ytre krefter, der ikke bare du er sentrum. Man er ikke alene om valgene sine, man bryr seg i høyeste grad om forventninger rundt seg, og i hvilken grad de er oppfylt. Skamfølelse er en sterk drivkraft som kan gi et annerledes syn på motivasjon i konkurransesammenhenger. Denne drivkraften må igjen sees i sammenheng med oppgave-orientering. Ren ego-orientert tilnærming uten tilstrekkelig oppgave-orientering vil ha for mye fokus utover, for lite konsentrasjon på selve ferdigheten og dermed minimalt forbedring. Dermed vil suksessfulle utøvere, uansett kultur, ha oppgave-orientert tilnærming til felles. Når man analyserer prestasjonsutvikling på høyt nivå, vil utøvere fra alle kulturer være avhengige av oppgavekvalitet. Oppgavekvalitet krever sterk fokus på oppgaven. De fleste forskjeller ligger ofte i *mengden*, og man kan dermed ikke ha en «*enten/eller*» tilnærming.



# Indre konkurranse-motivasjon:

## Indre motivasjon

Jeg velger å starte først med å definere og diskutere begrepet «Indre motivasjon». Dette begrepet står helt sentralt i toppidretten, prestasjonsutvikling, atferdsendring, ferdighetsutvikling og, ikke minst hverdagen generelt. Mesteparten av mennesker tror at den mest effektive motivasjonen kommer fra utsiden; motivasjonen er noe en dyktig person gir/bidrar til en annen. Men arbeider til Deci og Ryan har indikert at selv-motivasjon (og ikke ekstern motivasjon) er veien til kreativitet, ansvar, sunn atferd, og vedvarende endringer. Deci og Ryan mener at det store spørsmålet («hvordan motivere andre?») må være reformulert inn i «hvordan betingelser og situasjoner skal man skape for de andre slik at de kan motivere dem selv?»

DeCharms (1983) forklarer personlig årsakssammenheng («personal causation») som menneskers behov for selvbestemmelse: valgene vi tar er indre motiverte og kommer som resultat av egne valg. Hver situasjon som gir følelse av ytre kontroll over oss, vil dermed svekke vår følelse av indre kontroll over valgene vi tar. Måten vi takler ytre press på er tidligere nevnt og drøftet i individualisme vs. kollektivism-delen.

Det kan videre konkluderes at indre motivert atferd er et behov vi trenger å tilfredsstille for å kunne prestere høyt. (Se selvbestemmelsesteori for nøyere forklaring).

## Indre konkurranse-motivasjon

Hvordan kan vi videre drøfte begrepet «konkurranse» opp imot indre motivasjon?

Konkurransesettinger er assosiert med ytre press, og belønninger i tilfelle resultater er gode. Mye forskning tyder på svekking av indre motivasjon som resultat av belønninger. Deci, Koestner og Ryan (2001) sin metaanalyse har vist at ytre belønninger har en betydelig nedtrykkende og svekkende effekt på indre motivasjon. De påpeker videre at «rewards» (belønninger) assosiert med konkurransesammenheng er ofte forstått som en ytre kontrollvariabel. Belønninger kan endre mening bak aktivitetene våre. Motivasjonskilden kan skifte fra indre (man holder på med, for eksempel, dans for dansen sin skyld) til ytre (man danser for at det er gøy å få premier).

Videre spørsmål er: hvordan kan vi forstå at konkurransemotivasjon kan være indre når aktivt konkurrerende utøvere hele tiden er utsatt for ytre press og ytre belønninger? Richard Ryan (2001) tror at man kan forandre på sine tolkninger av belønning og heller vurdere det som indikasjon på at man er flink til noe. Hvis det er sant så er det, i følge Ryan, mulig å gi belønning uten å skade indre motivasjon (2001). Når belønninger fremstår kun som en indikasjon på noe som er gjennomført og er bra, vil man ikke oppleve det som noe ytre kontroll. Da er belønning (eller fravær av belønning) bare en form for feedback en utøver får, som skal veilede han/henne videre. Oppfattelsen man har av belønning (kontrollerende versus ikke kontrollerende) har vist seg å ha stor innflytelse på indre motivasjon. Personen er i stand til å aktivt bestemme den psykologiske konsekvensen av konkurranseresultater. Når betydningen av belønning (eller fravær av belønning) er skiftet fra ytre dimensjon (penger, premier, berømmelse og skam) til indre dimensjon (individuell fremgang, nye personlige rekorder, selvutvikling, prestasjonsutvikling og forbedrings potensiale), kan konsekvenser rettes innover. Man er mer avhengig av seg selv og sin idrett (ren prestasjonsutvikling, fremgang og forbedring) enn belønning og premier. En indre konkurransemotivasjon er da styrt av indre ønsker, følelse og bevisste evalueringer av ytre resultater.

## **Refleksjon og vurdering av sitt eget talent**

*“Before an individual can engage in reflective thinking, three personal attributes need to be present: open-mindedness, wholeheartedness and responsibility. These are defined as follows:*

- *Open-mindedness is ‘an active desire to listen to more sides than one; to give heed to facts from whatever source they come; to give full attention to alternative possibilities; to recognize the possibility of error even in the beliefs that are dearest to us*
- *Wholeheartedness, as the name suggests, refers to being ‘absorbed’ and/or ‘thoroughly interested’ in a particular subject.*
- *Responsibility refers to when the consequences of actions are not only considered but also accepted, thereby securing integrity in one’s beliefs” (Cassidy, Jones, Potrac, 2004).*

Vurderingsevnen er kognisjon. Utøvere tenker, analyserer, løser problemer, tar beslutninger og setter sine prestasjoner i perspektiv. Utøvere er avhengige av denne prosessen, de forstår at de kan ikke «bare» utføre et steg, et spinn, en salto eller en piruett. De må nøyaktig vite og

kjenne hvilke muskler som skal til for å aktivere de riktige og nødvendige bevegelsene. Er de nødvendige musklene sterke nok? Er de fleksible nok? Hvilken aktivering/bevegelsesmønster har holdning, ribben, nakke og armer i selve utførelse av et spinn? Ut fra utøverens dype analyserer av forutsetningene, kan man videre stille spørsmål: Hva er «godt nok»? Har det utøveren jobbet med gitt den fremgang man forventet? Hvilke spinnferdighetsdeler er svakest og hvordan skal man forbedre dem? Har man det som skal til? Slike tankevekkende spørsmål og vurderinger av eget utgangspunkt og potensial er en nødvendig del av utøveres hverdag.

### **Situasjon- og oppgave-spesifikk selvtillit**

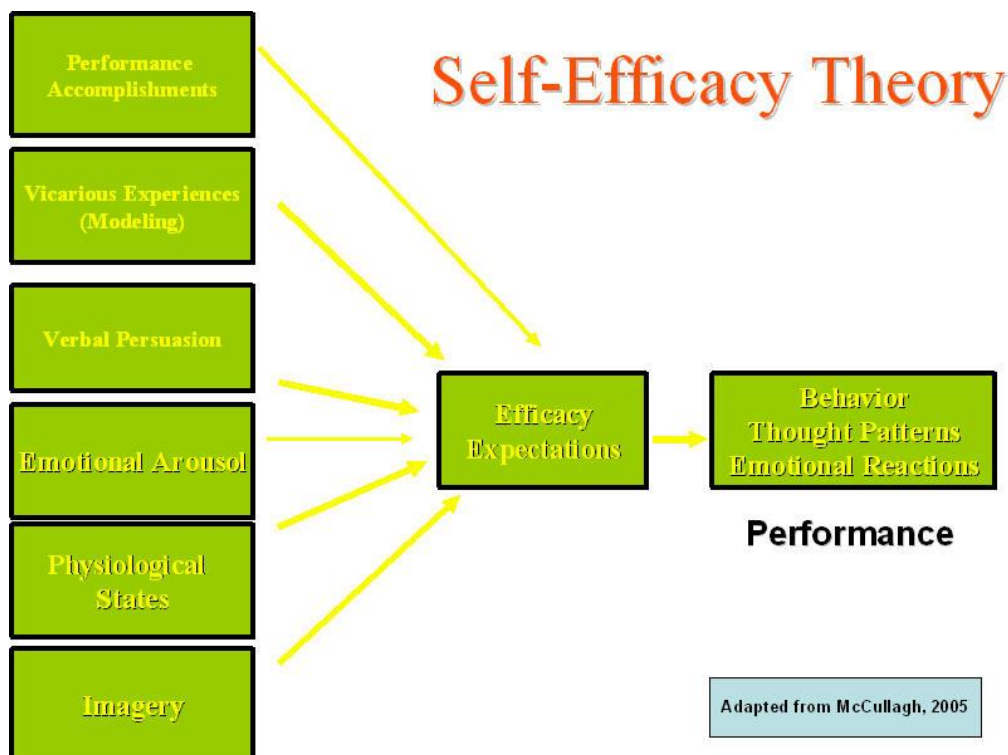
Prestasjoner er ikke bare et resultat av hardt arbeid, gode resultater og høy (indre) motivasjon. Måten vi vurderer oss selv på kan også gi utslag på hvordan vi presterer. I intervjuguiden, senere i oppgaven, har jeg prøvd å avdekke hvordan utøverne på høyt nivå presterer, og hvordan de vurderer deres utgangspunkt, prestasjoner og resultater de sitter med. Jeg er med andre ord interessert i deres *self-efficacy* (*oppgavespesifikke selvtillit*) og vil gjerne se på sammenhengen mellom selv-refleksjoner og konkurransemotivasjon. Oppgavespesifikk selvtillit handler om utøverens oppfatninger av egen evne til å utføre idrettsspesifikke handlinger i spesifikke situasjoner (Moen, 2013). Man kaller det også gjerne for mestringsstro eller mestringsforventning (Moen, Skaalvik og Hacker, 2009). Oppgavespesifikk selvtillit sier noe om hvor sterkt man tror man kan løse oppgavene som en situasjon krever (Moen, 2013). Det er viktig å nevne at oppgavespesifikk selvtillit er også *situasjonsspesifikk*. Det vil si at prestasjonen må trenes på i forskjellige sammenhenger, slik at man kan prestere i forskjellige situasjoner med like høy kvalitet (Moen, 2013). Slikt tema er veldig relevant i sammenheng med prestasjoner på treninger og prestasjoner i konkurranser. Prestasjonen i seg selv kan objektivt sett være akkurat samme, men situasjonene er i høyt grad forskjellige fra hverandre. Som vi skal se senere i diskusjonsdelen kan ferdighetene bli sterkt påvirket av hvilken situasjon man befinner seg i. Påvirkningen kan skje i begge retninger, både negativt og positivt, og situasjonsspesifikk selvtillit vil minske den negative effekten av konkurransesituasjon.

Det viktigste stikkordet i utvikling av situasjonsspesifikk og oppgavespesifikk selvtillit er trening og erfaring med de spesifikke, eller svært like situasjonene man ønsker å prestere i (Moen, 2013). Det er lett å tro at sportsdans danses på parkett, og så lenge man øver på parkett vil det holde. Nei det vil det absolutt ikke, fordi for eksempel parketten under World Open på Tivoli Congress Center i København med 13 dommere og hundrevis av tilskuere vil

ikke være det samme som parketten i Trondheim på en helt vanlig trening. Har ikke utøveren tro på at han eller hun kan utføre de nødvendige oppgavene i enhver situasjon for å nå sine mål, er det økt sjanse for at prestasjoner feiler.

Den kognitive biten utgjør en stor del av den oppgavespesifikke selvtilliten. Den troen man har på seg selv må baseres på rasjonelle vurderinger av treninger, potensial, utgangspunkt, målsetting og resultater man har nådd så langt. En viktig del av slike vurderinger er analysen av de oppgavespesifikke kravene i prestasjons-situasjoner (Moen, 2013). Et annet viktig poeng å ta med er hvor godt man klarer å takle sterke situasjonspregete følelser. I konkurranser med 20 000 tilskuere er følelsene sterke og spenningsnivået er spesielt høyt. Disse følelsene som oppstår i situasjonen i øyeblikket er viktig å klare å ha kontroll over. Dette lærer man kun via mye erfaring, økt refleksjon over sin ferdighet i ulike situasjoner og høy grad av rasjonell og realistisk selvtillit på den oppgavespesifikke utfordringen.

Det er viktig å nevne at oppgavespesifikk selvtillit går utover alle ferdighetsutviklingsprosesser, og gjelder like mye i idrett, akademiske fagfelter som i kunst. Hvordan denne utviklingen skjer, vil figuren nedenfor kort forklare.



Ifølge Bandura (1997) er mestringserfaringer den viktigste kilden til oppgavespesifikk selvtillit. Det forutsettes at man har tusenvis av timer effektiv trening på ulike relevante spesifikke situasjonene man trenger å prestere i. Man har da klart å utføre de nødvendige handlinger for å løse oppgavene i en gitt situasjon (Bandura, 1997). Man er i tillegg opptatt av høy kvalitet på sine prestasjoner i alle de nødvendige situasjonene. Det er nødvendig at alle faktorer som påvirker prestasjonen er godt utviklet (Bandura, 1997). En utøver skal ha en dyp forståelse for hver eneste del av sin idrett. Denne forståelsen er umulig å utvikle uten refleksjoner over sin idrett og alle faktorer som står i sterk sammenheng. Dermed kan den kognitive biten bety veldig mye (men ikke alt!) når det gjelder toppidrett.

## Personlighet

*Visse personlighetsdimensjoner har positiv forsterkende innflytelse på konkurranse-motivasjon hos idrettsutøvere.*

I denne teoridelen har jeg valgt å bruke Fem-faktormodellen bestående av personlighetsdimensjonene samvittighetsfullhet, åpenhet til erfaring, ekstroversjon, varme og emosjonell stabilitet. Denne modellen er den mest brukte når det kommer til personlighetsmålinger. Den har visst seg å være valid i mange studier (Judge og Ilies, 2002), og er dermed trygg å bruke. Jeg vil se om det er noe sammenheng mellom prestasjoner og noen av disse personlighetsdimensjonene. Til hver dimensjon har jeg laget spørsmål som informantene kan snakke relativt fritt rundt (se intervjuguide). Svarene skal videre brukes og drøftes i diskusjonsdelen.

### **Meta-analyser: Personlighet og prestasjoner**

I denne delen tar jeg tak i to meta-analyser som ser på sammenheng mellom fem faktor personlighetsdimensjonene og ulike prestasjoner. En slik studie er utført av Barrick og Mount (1991). Studien fokuserer spesifikt på relasjonen mellom Fem faktor personlighetsdimensjonene og tre kriterier: jobbferdighet (job proficiency), dyktighet (training proficiency), og personell data (personlig data). Det er 5 yrkesgrupper som er blitt målt (selgere, ledere, politi, profesjonelle yrker og faglærte). Det er forventet at 2 personlighetsdimensjoner, samvittighetsfullhet (conscientiousness) og emosjonell stabilitet/nevrotisme (emotional stability) er valide prediktorer av jobbprestasjonskriterier (jobbferdighet, treningsferdighet, personell data). Samvittighetsfullhet dimensjonen er, som

forventet, en verdifull prediktor av alle tre kriterier målt i 5 av 5 yrkesgrupper (Barrick og Mount, 1991). Den estimerte korrelasjonsskåren er generelt større for samvittighetsfullhet sammenlignet med andre dimensjoner. Lite støtte har Barrick og Mount (1991) funnet for den andre hypotesen; sammenhengen mellom emosjonell stabilitet og overfor nevnte jobbprestasjonskriterier var generelt svakere enn i samvittighetsfullhet tilfellet (Barrick og Mount, 1991). En viktig tanke å ta med i bakhodet er at det er yrkesgrupper denne meta-analysen handler om. Spørsmålet er, hvor anvendbare er slike resultater da til toppidrettsutøvere? Eller kan prestasjonsprosessen på så ulike områder ha noen fellestrekk? Ifølge Barrick og Mount (1991) er det ikke tilfeldig at samvittighetsfullhet er en prediktor av ferdighetsnivå i alle 5 yrkesgrupper. Personlighetstrekkene som målrettethet, pliktoppfyllelse og persistens (samvittighetsfullhet-dimensjonen sine trekk) vil være avgjørende i alle typer prestasjoner mener Barrick og Mount (1991). Det sies derimot ingenting om graden/styrken på egenskapene, som Barrick og Mount (1991) har funnet var relevante for prestasjoner. Moderat nivå av persistens kan gi forskjellige resultater enn høyt nivå av persistens. Denne studien kan dermed virke generell og lite forklarende.

En annen meta-analyse (bestående av 65 studier og 150 korrelasjoner) har undersøkt sammenheng mellom Fem-faktor personlighetsdimensjonene og «Performance motivation», bestående av målsetting («Goal-setting»), forventninger («expectancy») og oppgavespesifikk selvtillit («self-efficacy motivation») (Judge og Ilies, 2002). Den nærmeste oversettelsen til engelske begrepet «performance» i denne forstand er «ytelse». Denne oversettelsen kommer jeg til å bruke videre i oppgaven. Resultater indikerer at nevrotisismen (-.31) og samvittighetsfullhet (.24) er de sterkeste korrelater til ytelsesmotivasjon (Judge og Ilies, 2002), og de tre dimensjonene ekstroversjon, samvittighetsfullhet og nevrotisismen vil i gjennomsnitt være multippelt-korrelert (.49) med ytelsesmotivasjon, og dermed indikere en sterk sammenheng mellom personlighet og prestasjoner (Judge og Ilies, 2002).

Ut fra den andre meta-analysen ser man en sterk negativ korrelasjon mellom ytelsesmotivasjon nevrotisisme-dimensjonen, noe som kan virke veldig logisk: emosjonell stabilitet kreves i mange yrker, som krever struktur, organisering, systematikk og orden. Et emosjonelt ustabil menneske kan kanskje la sine emosjonsendringer påvirke arbeidsrutiner og arbeidseffektivitet, noe som er lite ønskelig i de fleste sammenhenger i arbeidslivet.

# Emosjoner

*“There are physical symptoms, attitudes towards oneself, impulses to action, and physiological changes. It is evident that any one class of descriptions is therefore only a partial image of the total state called emotion... A picture of a complex state having many elements...”*

- Plutchik, 1980

Å sette finger på hva som kjennetegner en emosjon er ikke lett. Men man kan definere tre hovedelementer som utgjør en base for alle emosjonsteorier: psyko-fysiologisk spenning (arousal), emosjonell erfaring (emotional experience) og motorikk (motor behavior) (Geen, 1995). Relasjoner mellom disse komponentene utgjør variasjonen i teoriene jeg kommer til å nevne videre. Emosjonell erfaring bruker vi å uttrykke ved hjelp av adjektiver («jeg er sint», «jeg føler meg lykkelig» osv). Motorisk atferd vises i form av muskelaktivitet; vi stivner når vi er redde og ler når vi opplever lykke (Geen, 1995). Psyko-fysiologisk spenningsnivå er, som vi skal se senere, veldig viktig når det kommer til prestasjoner og ytelse.

## Emosjonstradisjoner: introduksjon

Det er fire viktige tradisjoner innen emosjonsfagfeltet, som har utviklet seg i løpet av det siste århundre:

- **Darwinistisk/evolusjonsinspirert**. Darwin har antatt at evolusjonsprosessen lar ikke emosjonsaspektet være upåvirket. Mange arter, inkludert mennesker, viser fysiologiske og kroppslige endringer når en viss emosjonstilstand (for eks. sinne) er tilstede. Kroppsstørrelsen øker når et dyr opplever sinne og raseri. En slik fysiologisk endring er også observert hos mennesker: holdningen endres, lungene og kroppshår ekspanderer, blodsirkulasjonen øker.  
Emosjoner er betydningsfulle og avgjørende for våre handlinger og intensjoner.
- **Psyko-fysiologisk** tilnærming inspirert av William James har vokst frem først i 1884, og tar for seg en kjent «egg og høne» problematikk; hva er det som egentlig kommer først, en emosjon eller en fysiologisk endring assosiert med den? Cognition – arousal teori tar for seg en slik debatt, den skal vi se på senere i oppgaven.
- **Psyko-dynamisk** tradisjon av Sigmund Freud startet i 1895, og gikk ut på behandling av pasienter med hysteri. Behandlingen var hypnoseterapi med «*abreaction*» som er

det samme som sterk emosjonelt ekspressivitet, som eventuelt førte til teori om fortrenge emosjoner og hans komplekse teori om drifter, konflikter, utvikling og psykoterapi.

- **Neurologisk tradisjon** av Walter Cannon (professor i fysiologi ved Harvard universitet, (1929)). Han publiserte en del dyrestudier om hvordan vansker i autonom nervesystem påvirker emosjoner. Emosjoner er beskrevet som «*emergency reaction*»: de er direkte avhengige av kroppens fysiologiske spenningsnivå («*fight or flight-arousal*»). Hypothalamus har en sentral rolle i emosjoner; en antakelse basert på «pseudo-raseri» reaksjoner som katter med ulike typer hjerneskader har demonstrert i flere eksperimenter.

### **Psyko-fysiologisk spenning**

Disse fire tilnærminger er unike og spesielle på sin måte, men det er ett tema de har til felles; nemlig fysiologisk spenning (bedre sagt på engelsk: «arousal»!). Dette konseptet kan forklares som opplevd intensitet i intensjon og utførelse av handlingene. Men dette begrepet, så vidt jeg vet, har ingen god direkte oversettelse til norsk, for ordene spenning og intensitet er diffuse og kan tolkes på forskjellige måter. Psyko-fysiologisk spenning er det mest presist definerte begrepet jeg kan bruke som oversettelse: den omhandler spenning på begge plan: psykisk og fysiologisk. Begge deler er relevante i denne teoridelen.

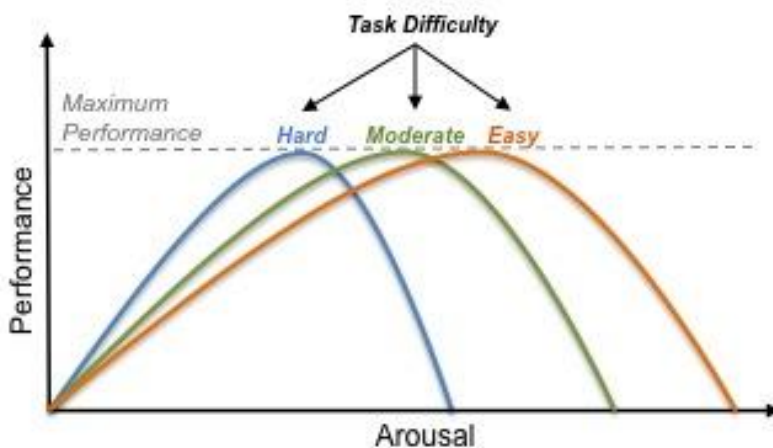
Psyko-fysiologisk spenning kan sees i flere perspektiv. Den kan bli sett på i lys av dens viktighet i motivasjonsbegrepet (Geen, 1995). Drive-teori (Hull, 1943), beskrevet tidligere, er en gammel og innflytelsesrik tilnærming til motivasjon. Kort oppsummert, har mennesker en tendens til å oppleve fysiologisk intensitet (drive) som kommer fra ikke-tilfredsstilte behov. Man vil dermed forsøke å redusere denne spenningen.

Videre kan begrepet psyko-fysiologisk spenning tolkes i forhold til ytelse («performance»). Relevansen i denne tilnærmingen ligger i konkurransekonseptet. En toppidrettsutøver driver hele tiden med ytelse, både for individuell vurdering av sin egen ferdighet, i treningssammenhenger, der en har trenere og andre utøvere rundt seg, og konkurranser med et dommerpanel og tusenvis av tilskuere. Etter min mening vil psyko-fysiologisk spenning – ytelse relasjonen være et nyttig spekter å ha forståelse for. Yerkes-Dodson lov skal i bruk for å tolke denne relasjonen.



## Yerkes-Dodson Lov

Denne loven tar nemlig for seg relasjonen mellom arousal og performance. Den var først beskrevet og forklart av psykologene Robert Yerkes og John Dillingham Dodson i 1908. De har oppdaget at et mildt elektroshokk kan stimulere rotter til å komme seg gjennom labyrinter. Altfor sterke elektroshokk hadde en negativ effekt: rotter smatt rundt i helt tilfeldige retninger og klarte seg ikke gjennom labyrintene. Figuren nedenfor vil kort og oversiktlig beskrive hva loven går ut på.



Kurvene representerer forskjellige funksjoner for vanskelige, moderate og enkle oppgaver. Ut fra figuren kan vi konkludere frem 2 viktige premisser i relasjonen mellom psyko-fysiologisk spenning og ytelse: (1) det optimale nivået av psyko-fysiologiske spenning, som er assosiert med maksimal ytelse, er ca. middels (Broadhurst, 1957). (2) det optimale nivået av psyko-fysiologisk spenning skal være lavere for oppgaver med høy vanskelighetsgrad (Broadhurst, 1957).

Denne loven er veldig sentral når det kommer til idrettsprestasjoner. Hvordan skal man innstille kropp og sinn rett før en viktig konkurranse? Utøver vet at ferdigheten hans/hennes blir bedømt fra alle vinkler, og ønsket om høyest mulig prestasjon er enormt. Blodsukkeret stiger, hjerteraten øker og kroppen er «*fit for fight*». Men hvor går grensen? Hvilken mengde psyko-fysiologisk spenning er sunt for oss, og når er den spenningen ødeleggende istedenfor behjelpende?

## Overmotivasjon

Overmotivasjon («*Overmotivation*») er et uttrykk for utøverens opplevelse av høye ytre og indre forventninger til seg selv og sin prestasjon (Geen, 1995). Dette skjer når man er så høyt

motivert til å prestere bra at nivå av personens psyko-fysiologisk spenning overstiger det som er akseptabelt for god prestasjon (Geen, 1995). Et interessant eksempel er studien til Heckhausen og Strang (1988) som bruker Yerkes-Dodson lov til å analysere semi-profesjonelle basketball-spillere. Forsøket var delt opp i 2 betingelser/situasjoner. Alle utøvere hadde vært med på begge betingelsene: i situasjon 1 fikk de instruksjoner om å drible ball på samme måte som de gjør det på vanlige treninger. I situasjon 2 fikk instruksjoner om å sette personlig rekord i akkurat samme dribblingen (Heckhausen og Strang, 1988). Forskere har tatt blodprøver fra utøvere for å måle laktatnivå. Laktater er generert av blodsukkermetabolismen og er derfor en indikator på psyko-fysiologisk spenningsnivå til utøvere. Resultatet var som forventet ut fra Yerkes-Dodson lov: spenningsnivå var høyere i betingelse 2 enn i betingelse 1: utøvere har prøvd mye hardere når de fikk instruksjoner om å sette personlig rekord. Antall forsøk på dribbling og skudd de gjorde i situasjon 2 var høyere enn i situasjon 1, men prosenten av skudd som var riktige var høyere i situasjon 1. Flere dribbling-feil var gjort i situasjon 2 da deres blodlaktat nivå var høyere enn i situasjon 1 (Heckhausen og Strang, 1988). Fenomenet vi ser i situasjon 2 er kalt for «*overmotivation*». Det sier at *høyt nivå av intensitet gir redusert effektivitet*. Yerkes-Dodson lov er basert på kognitive oppmerksomhetsprosesser. Spenningsnivå vi opplever til enhver tid påvirker proporsjonen av stimuli vi kan respondere til. Jo høyere psyko-fysiologisk spenning er, desto færre stimuli vil vi klare å absorbere og respondere til (Easterbrook, 1959). Høy spenning vil med andre ord virke oppmerksomhetshindrende og minske antall stimuli vi klarer å få med oss. Når den derimot er moderat vil effekten av oppmerksomhetsinnsnevring være positiv fordi irrelevante stimuli vil være mindre tilgjengelige for våre sanser og dermed mindre distraherende (Geen, 1995). Moderat psyko-fysiologisk spenning fører til skarpere og bedre oppfattelse av relevante stimuli og utelukkning av distraherende stimuli (Geen, 1995). Når denne spenningen øker ytterligere, vil innsnevringprosessen fortsette, noe som betyr at større antall resterende nødvendige, relevante og problemløsningsavgjørende kognitive tankeprosesser er ignorert. En progressiv nedgang i «*performance*» er en ond konsekvens av høy arousal.

### **Yerkes-Dodson lov: for og imot**

Denne teorien har møtt en del kritikk. Hoved kritikken er teoriens ensidighet: Det legges for stor vekt på psyko-fysiologisk spenning. Spesifikke emosjoner og oppmerksomhet er også i stand til å forklare menneskeatferd, noe som Yerkes-Dodson lov ikke tar nok hensyn til (Geen, 1995). Men når det er sagt, kan man spørre hvor nyttig den psyko-fysiologiske

spenningen egentlig er når ytelsesprestasjoner skal forklares. Denne modellen er i grunnen ganske ensidig, men denne ensidigheten kan gi en rik forklaring på ytelsesprestasjoner. Det skal en del psyko-fysiologisk aktivering til for å øke handlingseffektivitet, aktivere mekanismer for selektiv oppmerksomhet, selektiv persepsjon, og innsnevret informasjonsprosessering. Man kan ikke utelukke at andre mekanismer kan virke inn på prestasjon. Man kan dermed ikke utelukke Yerkes-Dodsons lov ensidighet, men et optimalt psyko-fysiologisk aktiveringsnivå er en nødvendig drivkraft for våre handlinger.

Hvordan kan man videre se om det er sammenheng mellom arousal og emosjoner?

### «Cognition – arousal theory»

Dette er en teori som har vært den mest betydningsfulle kognitive tilnærmingen til emosjoner. Den har hatt stor påvirkning innen flere studieområder som spiseforstyrrelser, psykopati, dissonans, atferdsendring og mye annet (Reisenzein, 1983).

Schachter og Singer (1962) bringer to komponenter sammen. Disse komponentene er fysiologisk tilstand og kognitive attribusjoner av hva ens fysiologisk tilstand betyr. Teorien består av fire hovedpunkter:

- Kroppens umiddelbare respons til en ytre situasjon er en generell aktivering i autonom nervesystem.
- Hvis kilden til økt spenning er korrekt identifisert, er spenningstilstanden attribuert til den. Spenningen er dermed gitt en kognitiv merkelapp («label»), og emosjoner involvert i denne spenningen vil være oppfattet som hensiktsmessige og passende i denne sammenhengen.
- Hvis spenningskilden ikke er identifisert, vil personen prøve å søke etter tilgjengelig situasjonsinformasjon for å videre opprette en passende attribusjon. Psyko-fysiologiske spenningen som følger av denne «labeling» prosessen er da sett på som passende. De oppfattes som kilden til emosjoner i denne situasjonen.
- Emosjoner er dermed antatt å være et produkt av psyko-fysiologisk spenning og kognisjon. De er *nødvendige* i emosjonsdannelsen.

Man kan dra miksede konklusjoner ut fra denne teorien; det er studier som er både konsistente og inkonsistente med dens predikasjoner. Reisenzein (1983) utforsket denne teorien og har funnet minimalt støtte til denne teorien. Hans hypoteser om psyko-fysiologisk spennings innflytelse på emosjoner ((1) reduksjon i psyko-fysiologisk spenning medfører reduksjon i

emosjonell intensitet, (2) feilattribusjon av emosjonelt induisert spenning til en nøytral kilde fører til mindre emosjonalitet) har vært avkreftet (Reisenzein, 1983). Det kan dermed virke som at psyko-fysiologisk spenning er tilskrevet en overdreven rolle i emosjonsverden. En «dempet» versjon av Schachter sin teori kan være mer pålitelig. Den variabel Reisenzein tok mindre hensyn til er kognisjon. Ifølge Schachter og Singer (1962) er emosjonsdannelse avhengig av «cognitive labeling»-prosessen. Visse forklaringer og tanker om spesifikke situasjoner skal til for at en emosjon oppstår. Dette temaet er så vidt berørt i tidligere oppgavedelen «Refleksjon og vurdering av sitt eget talent». Vurderinger og refleksjoner utøvere har i enhver situasjon kan ha sammenheng med, ikke bare prestasjoner, men også emosjoner.

En foreløpig oppsummering: det er mye evidens for sammenheng (og årsaks virkning relasjon) mellom psyko-fysiologisk spenning og prestasjoner (performance). Men det er derimot funnet mindre bevis på sammenheng mellom psyko-fysiologisk spenning og emosjoner. Hvordan kan man da videre se på sammenheng mellom emosjoner og atferd? For å se på dette temaet velger jeg en evolusjonstilnærming til emosjoner. Det er en teori som tar for seg relasjonen mellom atferd og emosjoner.

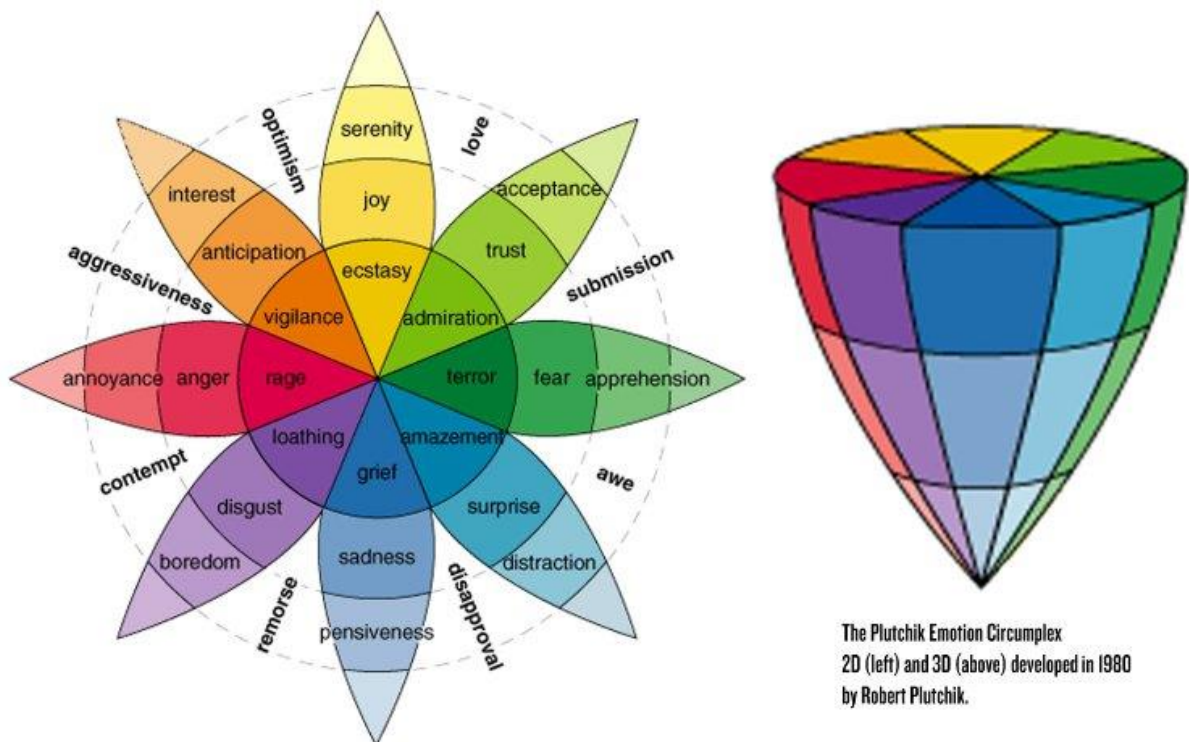
### **«Psychoevolutionary Theory»**

Denne teorien er Darwin-inspirert emosjonstilnærming. Det antas at i løpet av evolusjon har visse emosjoner vært en del av vår atferd, de hjalp mennesker å være tilpasningsdyktige til miljøendringer. Emosjoner var/er derfor signifikant funksjonelle og videreførtes til neste generasjoner (naturlig utvalg). Frykt, for eksempel, er en del av vår emosjonelle repertoar; når mennesker opplevde denne tilstanden, var det for å raskest mulig unngå livstruende og farlige situasjoner. Hvis man derimot aldri opplever frykt øker risikoen for å bli skadet, såret eller drept. Dermed er frykt en avgjørende emosjon for overlevelse (Geen, 1995).

Psychoevolutionary teori har ført til en konklusjon om såkalte grunnleggende emosjoner («basic emotions»), som er universelle tross alle kulturforskjeller. De representerer kjernen og kilden til andre emosjoner. Det er gjort to antakelser om grunnleggende emosjoner:

- Hver enkel av dem representerer et distinktivt mønster av fysiologisk aktivering.
- Hver emosjon har en spesifikk og universell mønster av motoriske uttrykk og atferd, som er gjenkjennbart i alle raser og kulturer.

Plutchik (1984) har utviklet en psykoevolusjonsmodell, som er oppbygd av 8 grunnleggende emosjoner: frykt, sinne, tristhet, glede, aksept, avsky, forventning og overraskelse. Hver av disse er assosiert med atferdsmønster som har vært av betydning i evolusjonsprosessen (Plutchik, 1984). Frykt er nært knyttet til beskyttelse; vi vil unngå skade og skape mest mulig avstand mellom oss selv og farlige kilder (Plutchik, 1984). Sinne er relatert til ødeleggelsesatferdsmønster; man vil bryte ned av barrierer og hindringer for å tilfredsstille sine behov. Det er videre antatt at andre (ikke grunnleggende) emosjonstilstander er variasjoner av grunnleggende emosjoner. Det handler dermed om emosjonsintensitet. En mild irritasjon er en mindre intens versjon av sinne, mens raseri er et ekstremt uttrykk av sine. En resulterende modell (bygd opp av åtte grunnleggende emosjoner og en intensitetsdimensjon) er beskrevet nedenfor i figuren.



Denne modellen strukturerer grunnleggende emosjoner og deres derivater i fire sett av parvise motsetninger: anger – fear, surprise – anticipation, sadness – joy og acceptance – disgust, slik at emosjoner som er plassert nært hverandre er mer like enn de som er plassert langt fra hverandre eller på motsatt dimensjon (Plutchik, 1984). Plutchik foreslo at alle ikke-grunnleggende emosjoner springer ut fra grunnleggende emosjoner, og kan være plassert langs intensitetsskala.

## Ytre faktorer

Ytre faktorer er familie, venner, relasjoner, trenere, finansielle resurser, forbilder og skolen. I idrettssammenheng er trenere og familie kanskje de nærmeste og viktigste relasjonene en idrettsutøver kan ha. Det er dermed disse to jeg vil fokusere på.

### «Hvorfor blir de beste best?»

Først vil jeg ta for meg en forskning av Runar Gilberg og Gunnar Breivik med base ved Norges idrettshøyskole, i nært samarbeid med Olympiatoppen. «Hvorfor blir de beste best»-prosjektet har sammenlignet to grupper idrettsutøvere:

- *Prestasjonsgruppe*: Et utvalg av Norges 18 beste utøvere med EM, VM og olympiske medaljer. Ett av kriterier er utøvernes medlemskap i olympiatoppen for å sikre at de fortsatt er aktive i sine idretter. Det ville også lette oppsporingen av utøverne og bedre muligheter for å arrangere intervjuer med idrettsstjernene.
- *Kontrollgruppe*: et utvalg av norske eliteutøvere som har vært aktive og sluttet på grunn av nedtrapping eller svakere resultat utvikling til tross for fortsatt satsing.

### Foreldre og deres rolle

På basis av semi-strukturerte intervjuer med hver utøver har Gilberg og Breivik kommet frem til at idrett har på ingen måte vært noe fremmedord for foreldrene til utøvere. Det har vært ikke bare ord, men mye foreldrenes handlinger som fikk stor betydning for utøvere. Deres støtte og oppbakking har hatt mye større betydning enn forbilder og helter. Storparten av alle foreldrene var veldig sportsinteresserte og fysisk aktive, flere av dem har selv drevet idrett på relativt høyt nivå. Alle idrettsutøvere i dette forskningsprosjektet tillegger foreldrene en betydningsfull rolle for deres idrettslige utvikling. De sier de har alltid fått mye støtte og oppfølging, uten at det var oppfattet som press. Fedre har hatt noe større betydning enn mødre. Kan grunnen til dette ligge i selve utvalget? Både prestasjonsgruppa og kontroll gruppa var sterkt dominert av gutter (17 gutter og 1 jente i prestasjonsgruppe). Dette er noe som man kunne satt et kritisk blikk på, men poenget med dette forskningsprosjektet var å analysere de 18 beste utøvere i Norge (ikke 9 beste menn, og 9 beste kvinner), noe som førte til en meget skeiv kjønnsfordeling. Kan denne skeivheten påvirke hvilken forelder som har

størst betydning? Dette er bare en tanke fra min side, og ikke noe som er besvart i forskningen.

Foreldrenes støtte og oppfølging blir vurdert som klart viktigst i begge grupper. Samtidig er det flere som understreker at foreldre sto som sunne og spreke forbilder. Det er tydelig at det ikke bare er økonomisk støtte foreldre står for. Det er en relasjon som tydeligvis har betydning for prestasjonsutviklingen.

## **Trenere og deres rolle**

Det er alltid en god trener bak enhver idrettsstjerne, og alle toppidrettsutøvere i prestasjonsgruppa har vært fornøyd med sine trenere, det er ingen som var misfornøyd, noe som kanskje er grunnen til at de nådde så langt. En tredje-del av utøvere i prestasjonsgruppa påpeker at deres trenere var faglig og teknisk dyktige. 6 av 18 syntes at treneren har klart å gjøre det morsomt på treningene og skapt godt miljø. Mesteparten syntes at trenere var flinke til å motivere til innsats. De fleste hadde 1 viktig trener i oppveksten, og det var trener med stor T sier mange. Mesteparten hadde et godt vennskapelig forhold til sine trenere og det er flere som sier de aldri hadde nådd sitt potensial uten trener.

I dette prosjektet kan man tydelig se viktigheten av foreldre og trenere. Disse relasjonene er de mest tidskrevende og betydningsfulle en utøver har i løpet av oppveksten og satsingen.

# **Metode:**

## **Veien fra teori til empiri**

Kort oppsummert kan teoridelen gi følgende pekepinn for videre arbeid:

- Utøveres prestasjonsutvikling henger nøye med både indre og ytre motivasjon. Vi har nå sett at motivasjon (særlig indre) kan gi positiv effekt på prestasjoner (selvbestemmelsesteori).
- Videre har vi sett på forskjellige motivasjonstilnærminger (ego-orientering vs oppgave-vurdering). De bidrar til nokså forskjellige måter å nå prestasjoner på (den ene er mer resultat-orientert, mens den andre er mer oppgave-orientert).

- Vurdering av eget talent (oppgavespesifikk selvtillit) er en realistisk vurdering av ferdigheter man sitter med. Den skal være basert på nøye refleksjoner av seg selv, sin ferdighet, treninger, konkurransesituasjoner og alt annet som avgjør utviklingsløpet til utøveren.
- Personlighet er enda et stort tema jeg har berørt i teoridelen. Det er funnet en sterk sammenheng mellom personlighetsdimensjonene (samvittighetsfullhet, nevrotisisme og ekstroversjon) og ytelsesprestasjoner.
- Sist og ikke minst, har vi emosjoner, som er nært knyttet til psyko-fysiologisk spenning og kognisjon. Disse viser sammenheng med prestasjonsutvikling og motivasjon.

Disse temaene og sammenhengene er grunnlag for et videre arbeid, nemlig intervjuguide. Den er delt opp i 6 temaer, som skal få frem utøvernes motivasjon til å delta i konkurranser. Videre vil jeg se på faktorene som bidrar til/har sammenheng med denne motivasjonen, det er refleksjon/vurdering av eget talent, personlighet, emosjoner og ytre faktorer. Disse temaene skal belyses og analyseres ved hjelp av tematisk analyse i resultatdelen.

For å belyse overfor-nevnte problemstillinger i denne oppgaven, er det nødvendig med et dybdeperspektiv, som er vanskelig å fange med kvantitativ metode. Jeg trenger utøvernes refleksjoner, tanker og vurderinger for å få frem temaene jeg har snakket om i teoridelen. Det må være rom for oppfølgings spørsmål. Av denne grunn bruker jeg kvalitative semi-strukturerte intervjuer. Tematisk analyse blir videre brukt for å få frem resultater.

## **Utvalget:**

I dette tilfellet har jeg 3 informanter alder 21-30 år med stor erfaring i forskjellige idretter. Informant 1 driver med sportsdans, men intervjuet vil handle om hennes liv som arabisk danser. Hun er opprinnelig russisk og er tidligere finalist i russisk mesterskap med stor erfaring innen både trening og konkurranser (21). Informant 2 er turner fra Romania, og tidligere bronsemedalje-vinner i VM og EM (28). Informant 3 driver også med sportsdans, men intervjuet er basert på hans erfaring fra bordtennis, der han var i topp 3 beste i Norge (30). Denne informanten er norsk. Jeg personlig driver med sportsdans, men vil veldig gjerne få representanter med forskjellige idrettsperspektiver og bakgrunn, og se hvilke mentale prosesser som kjennetegner utøvere i så forskjellige dimensjoner.



## Intervjuguiden

Intervjuguiden tar opp følgende temaer: motivasjon til å satse, vurdering av eget talent, personlighet, emosjoner og ytre faktorer. Hovedpoenget er å avdekke sammenhenger og tråder som kan forklare konkurranse-motivasjon. Når det kommer til prestasjonspsykologi, er det en fordel å ha en bred og helhetlig perspektiv, som kan ta tak i flest mulig mentale prosesser til en idrettsutøver, selv om det også er begrenset hvor mye man kan involvere i en oppgave uten at man mister dybde og rød tråd i hovedtema.

Den første delen er en generell introduksjon for å få et oversiktlig bilde av hva utøveren driver med, hvor lenge har satsingen pågått og hvor mye har han/hun konkurrert. Neste del handler om utøvernes motivasjon til å satse; i denne delen vil jeg prøve å avdekke deres tanker og meninger om hvorfor de driver idrettene de har valgt. Hvilke motiver står bak valgene deres? Hvilke tanker har utøveren rundt sin egen satsing og sine treningsrutiner? Hvilke tanker var bak prioriteringene de har gjort i livet sitt? Jeg vil tro at tanker og refleksjoner rundt disse spørsmål kan ha en betydelig sammenheng med utøvernes motivasjon til å konkurrere. Videre kommer delen «vurdering av eget talent». Alle idrettsutøvere trenger en realistisk innsikt i hvor de ligger i ferdighetsnivå. Det handler om at utøverne er bevisst sine styrker og svakheter og klarer å vurdere hva de kan brukes til. Hvilke konsekvenser kan slike vurderinger ha? Er det noe sammenheng mellom hvordan de vurderer det de gjør og deres konkurransemotivasjon? Er utøverne bevisst deres tanker rundt prestasjoner? Neste del handler om personlighet og motivasjon. I dette tilfelle bruker jeg Big Five modellen, som består av 5 personlighetsdimensjoner. Jeg vil se på hvilke tanker utøvere har om deres personligheter. Hvordan tenker de den bidrar til deres prestasjoner og ferdigheter? Kan det finnes en sammenheng eller en årsak-virkning relasjon mellom konkurransemotivasjon og personlighet? Den neste delen er om emosjoner i forbindelse med konkurranser. Det er helt klart at tanker og følelser påvirker hverandre. Det finnes forskjellige teorier om årsaks-virkning relasjonen mellom tanker og følelser. Dette går jeg nærmere inn på i teori- og diskusjonsdelen. Den aller siste delen vil handle om betydning av ytre faktorer og hvor mye utøverne føler de har påvirket deres prestasjoner og motivasjon til å satse og konkurrere.

## Intervjuprosess

Intervjuguiden er ikke fastsatt. Intervjuprosessen vil være semi-strukturert og nokså fleksibelt. Det vil være rom for oppfølgings spørsmål som ikke nødvendigvis er i denne intervjuguiden: hovedprioritet i denne forskningsprosessen er at informantene kan prate så fritt de kan om tanker og følelser rundt deres prestasjoner. Intervjuene har foregått i rolige omgivelser med tilnærmet ingen forstyrrelser, hjem til hver av informantene. De var tatt opp på lydbåndopptaker og relevant informasjon var transkribert.

# Resultater

Hvordan kan man videre få svar på oppgavens hypoteser ved hjelp av tematisk analyse? Hvordan skal resultatene avdekkes? Først og fremst vil resultatene bestå i tre deler; hver del tar for seg én hypotese. Informantenes ord vil legges frem og deretter tolkes. Slike tolkninger blir til resultater som skal videre drøftes i lys av teori i diskusjonsdelen.

## Indre og ytre konkurranse-motivasjon

### Indre og ytre motivasjon

*«I turn må du passe på rutinene dine hver eneste dag; det er tungt og tøft. Hvis personen ikke elsker å drive med turn, da vil man selvfølgelig ikke nå høyt.*

*Jeg personlig elsker å konkurrere. Det er en følelse som du ikke har hver dag. Jeg elsker å ha publikum som ser på meg, selv om jeg ikke var helt sånn da jeg startet. Første nasjonal konkurranse var veldig dårlig, men laget mitt fikk andre plass, og da jeg var på palen så var det helt annerledes. Jeg klarte å komme på tredje plass på VM. Det var en veldig spesiell følelse; jeg begynte å gråte, det er helt overveldende. Du får utrolige tilbakemeldinger fra publikum; de elsker å se på fine øvelser, de elsker å se høyt nivå idrett. Det var min første motivasjon, å gjøre turn for publikum.*

*Videre var turn, som jobb, min motivasjon fremover. Her i Norge får turnere ingen god støtte. Her kan du ikke si at turn er din jobb for du får ingenting tilbake... I løpet av min oppvekst har jeg fått mye resurser til å drive turn, og det styrket min vekst. Allerede i oppveksten hadde*

*jeg gode trenere, psykologer, massører, spesielt tilpasset grunnskoleutdanning, sponsorer og gode resultater. Så god støtte var en fantastisk motivasjon for meg.»*

Man kan tydelig se tegn på både indre motivasjon og ytre motivasjon i dette sitatet. Man bør elske idretten man holder på med, sier informanten, noe som kan tolkes som et indre motivert ønske. For treningsrutiner man skal kjøre dag etter dag kan bli kjedelig og tøft å vedlikeholde i lengden. Dette krever sterkt indre ønske om å drive sin idrett.

Informantens videre uttalelse om konkurranse tyder samtidig på tilstedeværelse av ytre motivasjonsfaktorer; han elsker publikum rundt seg. Han elsker flotte tilbakemeldinger og gleden hos publikum. Å stå på pallen vekker sterke følelser i ham. Jeg velger å tolke dette som at ytre oppmerksomhet og høy vurdering av hans ferdigheter er tydeligvis en sterk ytre motivasjonsfaktor for ham. Turn som jobb, er en annen ytre motivasjonsfaktor som holdt ham aktiv. Allerede i oppveksten fikk han mange muligheter til å bli god, han har vunnet junior landslag i Romania og fått en bronsemedalje i VM. Mulighetene han har fått har gjort oppveksten hans tøff, hard og innholdsrik. Det kan tolkes som at sponsorer, gratis spesielt tilpasset grunnskoleutdanning, trenere, psykologer og massører har vært hans ytre drivkrefter, og disse har han vært glad for. Disse betydde mye for hans motivasjon. Det virket som om oppmerksomhet utenfra har spilt en viktig rolle i hans oppfattelse av egen suksess. Man kan se at det ikke bare er indre motivasjon inn i bildet. Denne utøveren har fått mange muligheter. De opplevdes veldig givende i hans karriere, og bidro til at turn har blitt hans liv.

*«Livet mitt var tøft og vanskelig, jeg følte meg både helt nederst og så øverst i toppen.. Jeg har ofret veldig mye for denne sporten. Men det er ikke vondt å ofre. Jeg dro fra familie og venner da jeg var 13, og flyttet til annen by for å satse alt... Det var et hardt system med 6 timers trening hver dag, 2-3 timer grunnskole, massører, psykologer og minimalt fritid. Men hvis jeg hadde vært en 5 åring igjen så ville jeg igjen valgt turn, kan ikke se for meg å drive med noe annet»*

Selv om det var mange tegn på motivasjonspåvirkninger utenfra (å flytte fra familie, disiplinere seg til 6 timers trening hver dag, minimalt fritid), ser vi også tydelige tegn på indre motivasjon. Å komme seg gjennom alle utfordringer var ikke et offer som følte vondt. Det var derimot hans valg som han virker glad for.

Det er et hovedtema som går igjen i disse uttalelsene: et samspill mellom indre og ytre motivasjonsfaktorer, og tilstedeværelse av dem begge ser ut til å være viktige. Det handler

ikke bare om å være indre motivert. «*Turn for publikum*» og «*turn som jobb*» har tatt stor plass i livet hans. Disse ytre motivasjonsfaktorer har sørget for at han følte seg kompetent (flotte tilbakemeldinger fra publikum), akseptert og integrert (turn som jobb).

*«Jeg er en person som hører ca. 30 % på dem som er rundt meg, fordi jeg respekterer andres tanker. Men jeg alltid gjorde det jeg følte selv var viktig... drømmen min er å representere Norge og bli olympisk mester i 2016. Jeg nærmer meg 30 og min familie synes jeg må tenke på andre ting i denne alderen. Jeg hører på dem, men jeg kjører min vei... Andres tanker er ikke der for å stoppe meg eller pushe meg. Mine valg er mine valg.»*

Det er tydelige tegn på autonomi (behovet for å bestemme selv). Jeg velger å tolke det som et tydelig tegn på indre motivert atferd. Etter snart 25 år med turn (som utøver og trener), er informanten ennå motivert til å ta et stort skritt videre mot å bli olympisk mester. Hans ønske om videre satsing ser ut til å være et produkt av bevisliggjort indre motivasjon («...*jeg kjører min vei... Mine valg er mine valg...*»). Andres synspunkter har tydelig lite å si for satsingen han har bestemt seg for. Man kan videre konkludere med en tolkning om autonomi: informanten i høyt grad prioriterer sitt behov for å bestemme selv og ta egne valg.

### **Konkurransesituasjon**

*«...Jeg klarer ikke å beskrive meg selv når jeg skal konkurrere og vise meg frem foran tusenvis av mennesker... Jeg føler meg så fokusert for å vise det beste, kroppen min er så lett som en sommerflue. Jeg har minst mulig tanker i hodet og er tilstede i meg selv... Kun meg selv. Hvis noen roper navnet mitt i det sekundet, vil jeg mest sannsynligvis ikke høre det en gang. Det er den beste følelsen jeg vet om...»*

Uttalelsen er et tydelig bevis på hvor mye innover-fokus utøveren har, basert på en sterk ytre faktor (tusenvis med publikum, dommere og andre deltagere). Det er ingen tanker om konkurrenter, resultater, eller noe som helst som ikke har med tilstedeværelsen hans å gjøre. Fokuset er rettet 100 % innover, og resten av verden vil sansene ikke vite noe om, for det er prestasjon som gjelder. Den sitter i kroppen. Utøveren vil gjøre og vise sitt beste. Det er tydelig at konkurransesituasjonen utøveren er i, skaper en sterk følelse av dyp fokus. Denne følelsen er ikke bare mental: «*minst mulig tanker i hodet... er tilstede i meg selv*». Denne fokuseringen ser dessuten ut til å assosieres med en fysiologisk følelse: «*lett som en sommerflue*». Sansene er ikke mottakelige for distraksjoner: «*Hvis noen roper navnet mitt i det sekundet, vil jeg mest sannsynligvis ikke høre det en gang*». Oppmerksomheten er

innsnevret. Det kan tolkes og konkluderes at en konkurransesituasjon gir/trigger en sterk indre innover fokus en utøver vil ikke oppleve til vanlig: en indre konkurranse-motivasjon.

## **Konkurranse-motivasjon og personlighet**

### **Ansvarlighet og konkurransemotivasjon**

*«Jeg ble mer selvsikker... mer åpen. Arabiske danser hjalp meg å danne min personlighet. De dannet min forståelse av verden. Treninger har gitt meg disiplin og struktur i hverdagen. Jeg ble pliktoppfyllende og organisert. Og på konkurranser måtte jeg maksimalt vise hva jeg kan. I starten følte jeg meg dum.. jeg var veldig usikker og redd... og måtte overkomme mine frykter... Etter hvert da jeg konkurrerte mer, ble jeg sterkere og mer ansvarlig. Jeg føler meg også mer forståelsesfull og ser ting på en annen måte... Takket være min tøffe oppvekst, har jeg utviklet en helt annen holdning til livet...»*

Denne uttalelsen kan tolkes som at arabiske danser har sterkt bidratt med å danne informantens personlighet. Det virker som at hun er klar over de positive forandringene. Det er disiplin, selvsikkerhet, struktur, ansvarlighet og pliktoppfyllelse hun føler hun fikk ut av dansekarrieren sin. Videre ser man betydningen av konkurranser hun har vært med i: hun «måtte overkomme sine frykte» og, som resultat ble hun «sterkere og mer ansvarlig». Dette kan videre gi en antydning til relasjon mellom hennes konkurranser og personlighet. I starten følte hun seg usikker og redd, men etter hvert som hun konkurrerte, følte hun seg «mer forståelsesfull» og «utviklet en helt annen holdning til livet». Dette kan tolkes som at informanten opplever en årsak-virkning-relasjon mellom konkurranser i oppveksten og hennes nåværende personlighet: «Etter hvert da jeg konkurrerte mer, ble jeg sterkere og mer ansvarlig». Dermed kan man konkludere at det er en viss opplevd sammenheng mellom personlighetstrekket ansvarlighet og konkurranse-motivasjon.

### **Refleksjon, disiplin og konkurranse-motivasjon**

*«Jeg er helt avhengig av å reflektere... så nøye og detaljert som mulig. Hvis 20 timer er min våkne tid, da reflekterer jeg 18-20 timer. Hva jeg gjorde feil mens jeg var på trening, hvorfor feiler jeg, og hvordan skal jeg unngå den neste dag... Jeg har mange nye ideer i hodet mitt. De handler om alt fra hva jeg skal gjøre bedre til hvordan jeg planlegger hverdagen. Jeg er veldig kreativ og klarer ikke holde meg i ro. Jeg er snart 30, men elsker å stadig lære nye ting og sette høye mål... Min drøm er å bli olympisk mester 2016.*

*Hvis jeg hadde en annen jobb enn turn, ville jeg vært den samme, for det er den personen jeg ble til. Jeg fikk den disiplin da jeg var mindre...»*

Denne uttalelsen kan med høy grad av sikkerhet tolkes som *avhengighet* av detaljert refleksjon. Refleksjon i denne forstand kan også tolkes som *nødvendighet* for denne utøveren. Jeg velger å ta med begge tolkninger. Det utvikles en refleksjonsavhengighet når utøverens hverdagslig ferdighetsutvikling gjør detaljert tenkning til en vane. Det utvikles også en refleksjonsnødvendighet. Som resultat av økt ferdighetsnivå, vil utfordringer øke og behovet for refleksjoner forsterkes.

Videre tolkning man kan dra ut av uttalelsen er villighet til å lære og villighet til å sette høye mål. Jeg vil videre tolke det som en del av refleksjonsprosessene til informant. Høye mål og læringsviljen er i høy grad et produkt av utøverens 18-20 timer-per-døgn refleksjonsprosesser.

Man kan videre tolke uttalelsen i flere retninger. Det kan virke som at informanten ikke ser på turn som en forklaringsfaktor på hans personlighet: *«Hvis jeg hadde en annen jobb enn turn, ville jeg vært den samme, for det er den personen jeg ble til»*. Samtidig kan det tolkes som at det er nettopp turn som har bidratt til både disiplin og refleksjonsavhengighet: *«Jeg fikk den disiplin da jeg var mindre»*, og når en idrett har vært en hverdags fordriv siden 5-årsalderen, er det logisk å anta at det er en sammenheng mellom, i det minste, disiplin og utøverens prestasjonsutvikling.

### **Ekstroversjon og konkurranse-motivasjon**

*«Jeg elsker oppmerksomhet og mye folk rundt meg, og føler meg alltid sentret i vennegjengen... Jeg klarer aldri å holde meg i ro hjemme alene.»*

*«Veldig komfortabel med mennesker rundt meg. På dansetreninger er det alltid gøy når det er masse folk. Ellers foretrekker jeg ikke å være alene, helst vil jeg være med venner, studere med venner og finne på nye ting med andre folk».*

Det virker som en klar fordel å være utadvendt når man driver en konkurranseidrett. Konkurransesituasjoner krever at man trives med oppmerksomhet fra omgivelser (publikum, dommere, trenere, konkurrenter). Som turner eller danser er du alltid i sentrum og blir både sett og vurdert på godt og vondt. Å lære seg å trives med mennesker rundt seg kan se ut som en viktig del av suksessen. Men dette ser ut til å være tilfelle for alle tre informanter. Jeg vil

dermed ikke tolke en årsak-virkning-relasjon ut fra disse uttalelsene. Den tredje informanten anser ikke ekstroversjon som en nødvendighet og viser heller tegn på innadvendthet:

*«Egentlig vil jeg helst ikke ha så mye folk rundt meg. Er ikke så veldig komfortabel da. Jeg føler meg ikke god nok til å være i sentret... Jeg prøver å gjøre noe med det, og føler dansing hjelper mye på akkurat det problemet der...»*

Denne informanten har klart å prestere godt uten noen utadvendte egenskaper. I hans tilfelle kan man tolke at det ikke er noe relasjon mellom idretten han presterte i (bordtennis) og ekstroversjon. Jeg ser imidlertid et annet interessant poeng: en sannsynlig relasjon mellom dansing og utadvendthet: *«Jeg prøver å gjøre noe med det, og føler dansing hjelper mye på akkurat det problemet der»*. Dette trenger dermed ikke tolkes som en årsaks virkning relasjon: dansing er noe som *hjelper til*, virker det som. Er det forskjeller på mengde utadvendthet som kreves i bordtennis og turn/dans? Dansekonsurranser krever at utøvere har en god kontakt med publikum, de danser for publikum (og dommere), deler sitt engasjement og energi med dem. Turnerer ser ut til å ha en lik oppfatning:

*«Jeg elsker å ha publikum som ser på meg. For dem elsker å se på fine øvelser, dem elsker å se høyt nivå idrett. Det var min første motivasjon, å gjøre turn for publikum. VM med 20 000 publikum likte jeg best, en ubeskrivelig følelse.»*

Bordtennisutøver har også tilskuere, selv om deres fokus er mer rettet mot en konkurrent. Det er dermed utydelig om bordtennis er en type idrett som kan medføre et innadvendt atferdsmønster. Den innadvendte informanten har dessuten avsluttet sin satsing i nokså tidlig alder (19 år!) og det kan hende at andre faktorer har vært med på å utforme hans personlighet de siste 11 år!

Som en avsluttende tolkning vil jeg si at ekstroversjon (i motsetning til ansvarlighet, disiplin og refleksjon) viser en svakere sammenheng med prestasjoner.

### **Emosjonell stabilitet og konkurranse-motivasjon**

*«Humøret mitt endrer seg ofte. Hele tide vil jeg si, men det er fordi jeg er perfektjonist og blir fort skuffet over meg selv. Det er ofte små ting som gir meg nedganger... både på treninger og utenom treninger...»*

*«Jeg liker ikke å se folk som gråter, da føler jeg meg dårlig, da blir jeg nedfor... Ikke at jeg bryr meg mye om problemer til fremmede folk, men humøret blir fort smittet av andre... Bekymringer har jeg lite av. Jeg kan alltid ordne alt så lenge jeg er frisk».*

*«Humøret mitt endrer seg hele tiden. Jeg krever altfor mye av meg selv! Jeg blir lett irritert på meg selv, men gir aldri opp før jeg får til det jeg vil... bekymringer har jeg hele tiden, hvordan skal jeg få treningene til å gå bedre, hvordan skal jeg effektivisere de enda mer, jeg har alltid nye dilemma å løse...»*

Man kan dra forskjellige tolkninger ut fra disse uttalelsene. Den første tyder på mange humørendringer. Hverdagen til informanten virker lite emosjonelt stabil når «små ting som gir nedganger», og det kan gi et inntrykk av nevrotiske trekk. Den andre uttalelsen kommer fra samme informant. Den gir et uttrykk et selvtillitsfult inntrykk: selv om humørendringene er ofte der, har informanten få bekymringer (det er dermed et viktig skille mellom humørendring og bekymring): «Jeg kan alltid ordne alt så lenge jeg er frisk». Jeg velger dermed å anvende en følgende tolkning: emosjonell ustabilitet trenger ikke gå utover troen man har på seg selv.

Den tredje uttalelse, som kommer fra annen informant, viser delvise likheter med de to første uttalelsene. Humørendringer skjer «hele tiden», men nå kom bekymringer inn i bildet. Disse er begrunnet i effektivisering og forbedring av hans treninger. Det kan generelt fremstå tegn på emosjonell ustabilitet.

## **Vurdering av sitt eget talent og konkurranse-motivasjon**

*«Jeg hadde klar peiling på hva jeg var god på... var liten og veldig kjapp. Det ga meg masse fordeler, og jeg tenkte alltid jeg kunne bli flink! Det var en god motivasjon til å fortsette. Jeg hadde mange mål hele tiden... De fleste var om teknikkopptrening... diverse mål om å klare forskjellige småting. Det var mer det istedenfor å bli best føler jeg. Målene var alltid tekniske. Det var mer på slutten at jeg tenkt mye mer på å bli best. Det er kanskje det som gjorde at jeg sluttet. Også følte jeg at jeg nådde mitt potensial her i Trondheim. Jeg var best her, og en av de beste på landslaget. Og følt at noe stort måtte skje for at jeg skulle bli bedre... at jeg måtte flytte til Oslo for eksempel.»*

Det virker som at utøveren var klar sine styrker og fordeler som følge av det. Hans gode vurdering av sin ferdighet «jeg tenkte alltid jeg kunne bli flink» var faktisk en



motivasjonsfaktor. Det kan dermed virke som at det er en sammenheng mellom positive vurderinger av eget talent og motivasjon til å satse.

## Diskusjon

Hvordan kan vi nå knytte funnene fra teori delen inn i empiri? Konkurransmotivasjon hos idrettsutøvere er et tema som er vanskelig å sette konkrete ord på. Den er dermed formidlet ved hjelp av hypoteser som skal også dele diskusjonsdelen i tre.

### **Indre og ytre konkurranse-motivasjon:**

- Indre motivasjon til å delta i konkurranser *fører til bedre idrettslige prestasjoner enn ytre motivasjon*

Ifølge resultatdelen fremstår både indre og ytre motivasjon til å delta i konkurranser som betydningsfulle. Det er altså tydelige tegn på både autonomi (behovet for selvstendig beslutningstaking) og sosialt aksept, tilhørighet og integrering. Dette stemmer godt med selvbestemmelsesteorien, som særlig vektlegger tre behov:

- Behovet for å være kompetent
- Behovet for autonomi (selvstendig beslutningstaking)
- Tilhørighetsbehov

Denne teorien tilsier at oppfyllelse av disse psykologiske behovene vil resultere i engasjerte, effektive og motiverte individer, som vil strebe mot nye utfordringer og personlig utvikling. Forskning viser at når en persons kompetanse, perspektiver og behov for å være selvbestemmende blir respektert, vil indre motivasjon for læringsarbeidet øke (Moen, 2010; Moen & Skaalvik, 2009). Informanten sin innstilling er å «kjøre sin vei», noe som er et sterk tegn på autonomi. Samtidig er han opptatt av ytre feedback og publikums gode opplevelser når han turner. Selv om behovet for selvbestemmelse står sterkt, vil man også føle seg integrert og akseptert; man er noen ganger avhengig av positiv feedback og bekreftelse av andre. Turn for publikum og turn som jobb oppfyller hans tilhørighetsbehov. Dette behovet står på linje med selvbestemmelses og kompetansebehovene. Det handler også om balanse mellom ytre/sosiale behov for tilhørighet (gode tilbakemeldinger, aksept, integrering, bekreftelse) og indre behov for autonomi og kompetanse (prestasjonsutvikling, beslutningstaking).

Begrepet indre motivasjon kan man føre videre inn i begrepet konkurranse. Hvordan utøverens indre motivasjon er flettet inn i konkurransesituasjoner og konkurranseforberedelser? Hvordan kan man med andre ord beskrive utøvernes konkurranse-motivasjon?

I resultatdelen har jeg kommet frem til flere følgende tolkninger av den spesielle tilstanden under konkurranser, som er så spesiell for utøvere: (1) en mental tilstand av ekstrem tilstedeværelse. Man er i høy kontakt med kroppen sin. Det er minst mulig tanker. (2) en fysiologisk kroppstilstand som er «*lett som en sommerflue*». (3) oppmerksomheten er innsnevret og man opplever en ekstrem konsentrasjonsfølelse, rettet kun innover i kroppen. Sansene stenger ut alle distraksjoner.

Disse resultater kan tyde på prosessene assosiert med psyko-fysiologisk spenning, diskutert i teoridelen. Yerkes-Dodson lov er en forklaringsmodell for relasjonen mellom psyko-fysiologisk spenning og ytelsessituasjoner (konkurranser), som kan appellere til konkurranse-motivasjon. Det optimale nivå av psyko-fysiologiske spenning, som er assosiert med maksimal ytelse, er ca. middels (Broadhurst, 1957). Prosesser som er assosiert med denne optimale aktiviseringen er oppmerksomhetsinnsnevring: Jo høyere psyko-fysiologisk spenning er, desto færre stimuli vil vi klare å absorbere (Easterbrook, 1959). For høy spenning i kropp og sinn vil virke oppmerksomhetshindrende og minske antall stimuli vi klarer å få med oss. Dyp indre konsentrasjon, krever *en viss grad* av innsnevring. Psyko-fysiologisk spenning vil øke til et moderat nivå: irrelevante stimuli vil være mindre tilgjengelige for våre sanser og dermed mindre distraherende og konsentrasjonsfremmende (Geen, 1995). Dette ser vi tydelig i datamaterialet fra resultatdelen: «*Hvis noen roper navnet mitt i det sekundet, vil jeg mest sannsynligvis ikke høre det en gang*». Det er et tydelig tegn på en innsnevret oppmerksomhet. Vi ser også at moderat psyko-fysiologisk spenning fører til skarpere og bedre oppfattelse av relevante stimuli (Geen, 1995). Informanten kjenner seg i høyeste grad tilstede i kroppen sin. Det er det mest relevante stimulus en idrettsutøver kan ha der og da, og dette er en tilstand som oppleves positivt: «... *den beste følelsen jeg vet om...*».

Konkurransesituasjon, full av ytre distraksjoner (20 000-publikum og dommere), danner en innover-fokusert tilstand med sterk innsnevret konsentrasjon. Man kan også definere det som en ***mental og fysisk prestasjonstilstand forårsaket av maksimal, men overkommelig, utfordring.***

## **Konkurranses-motivasjon og personlighet**

- *Visse personlighetstrekk har positiv forsterkende innflytelse på konkurransemotivasjon hos idrettsutøvere*

I resultatdelen kom jeg frem til at informantenes evner til disiplin, refleksjon og ansvarlighet har positiv sammenheng med konkurranse-motivasjon. Disse sammenhengene ser vi i lys av Fem faktormodellen.

### **Fem Faktor-dimensjonene og prestasjoner**

I resultatdelen ser vi at informantene bruker adjektiver disiplinert, pliktoppfyllende, organisert, sterk, ansvarlig, forståelsesfull... Disse selvoppfattelser tyder sterkt på personlighetstrekkene i samvittighetsfullhet (conscientiousness) dimensjonen, noe som vi fant støtte til i teoridelen.

Kreativitet, refleksjoner, nye ideer, viljen til ny læring og erfaring er tydelig observert hos informantene. «Åpenhet til erfaring»-personlighetsdimensjonen viser seg å være relevant i konkurranse-motivasjon: informantene var klare over at detaljerte refleksjoner, disiplin og hardt arbeid var nødvendige for deres prestasjonsutvikling. Det er en tydelig årsaks-virkningsrelasjon mellom disse personlighetsdimensjonene (samvittighetsfullhet og åpenhet til erfaring) og konkurranse-motivasjon.

Responser jeg fikk i ekstroversjonsdimensjonen var mer blandet. To av informantene viste tydelige tegn på utadvendthet; de nyter store vennegjenger, publikum og oppmerksomhet. Den tredje utøveren har derimot vist innadvendte personlighetstrekk, noe som ikke har påvirket bordtennis-prestasjonene hans i negativ retning. Finnes det forskjeller på mengde utadvendthet som kreves i bordtennis og turn/dans? Dansekonkurranser krever at utøvere har en god kontakt med publikum, de danser for publikum (og dommere), deler sitt engasjement og energi med dem. Selv om det er publikum på bordtennis-konkurranser, er utøverens fokus mer rettet mot konkurrenter. En annen problematikk er at den innadvendte informanten har avsluttet sin bordtennis karriere i nokså tidlig alder (19 år!) og det kan hende at andre faktorer har vært med på å utforme hans personlighet de siste 11 år! Samtidig kan man ikke utelukke at dans og bordtennis er to forskjellige idretter, som resulterer i forskjellige krav med hensyn til personlighetstrekk.

Personlighetsdimensjonen nevrotisisme har en del studier funnet relevant i prestasjonsutvikling (Judge og Ilies, 2002; Barrick og Mount, 1991). Men denne relevansen ligger i sterk negativ korrelasjon mellom jobbprestasjoner og nevrotisisme. Det er logisk at høyt nivå av emosjonell stabilitet vil være prestasjons-fremmede i jobbsammenhenger hvor man ofte utfører et rutinearbeid over en periode. Meta-analysene har tatt for seg yrkeskategorier som selgere, faglærte, politi og ledere (Barrick og Mount, 1991). Slike grupper er i høy grad generaliserte: det er ikke tatt hensyn til individuelle forskjeller i disse kategoriene. Definisjon og strukturering av yrkeskategorier kan også fremstå som generell: det er mange forskjellige typer ledere, hver enkelt av dem kan ha et unikt arbeidsomfang. Når det er sagt, er meta-studiene (uansett generaliseringsnivå) i yrkesprestasjoner mest sannsynligvis lite anvendbare til idrettsutøvere.

Utvalget i denne oppgaven viser lite tegn på emosjonell stabilitet. Denne ustabiliteten er direkte idrettsrelatert. Man ser sjeldent et stabilt prestasjonsutviklingsløp. Når en idrettsutøver er på vei opp i sin prestasjonsutvikling er han/hun avhengig av prøving og feiling. Føler man seg fornøyd altfor mange ganger, vil utviklingen stoppe. Det er tvil i hvor stor grad man kan regne en slik «perfeksjonistisk» atferd som emosjonell ustabil. Det er heller en utvikling av mental styrke og kapasitet. Fysiske og mentale utfordringer på treninger og konkurranser vil medføre en psyko-fysiologisk aktivering/spenning som man ellers ikke kan observere i store deler av arbeidslivet. I utfordrende situasjoner vil utøvere ikke beholde den indre ro og trygghet som er vanligere i arbeidslivet. Prestasjonsutvikling på høyt nivå vil derfor kreve en høy grad av affektbevissthet og evner til å takle situasjoner med sterk psyko-fysiologisk aktivering (Moen, 2013). Den emosjonelle ustabiliteten observert i resultatdelen betyr slett ikke at informantene er nevrotikere. Det kan heller bety av utfordringene de møter forårsaker en psyko-fysiologisk aktivering, som må mestres. Slike utfordringer kan være læring av nye ferdigheter, strenge trenere, dommere en utøver blir vurdert av, osv. Symptomer på slike utfordringer kan i høy grad fremkalle emosjonell ustabilitet hos utøvere. Håndtering og harmonisering av denne ustabiliteten kan bidra til sterkere mental kapasitet.

Foreløpig oppsummering: det er en tydelig og sterk sammenheng mellom 2 personlighetsdimensjonene (samvittighetsfullhet og åpenhet til erfaring) og konkurranse-motivasjon. Ekstroversjon gir mer blandede resultater og er svakere relatert til konkurranse-motivasjon. Emosjonell stabilitet viser utøvere lite av, noe som ikke tyder på nevrotisisme i medisinsk forstand. Det er heller tegn på utfordringshåndtering.

Den siste personlighetsdimensjonen i fem faktormodellen, varme, har minimal betydning for problemstillinger, og er derfor ikke relevant å ta opp.

### **Samvittighetsfullhet, åpenhet til erfaring og konkurransemotivasjon**

Personlighetsdimensjonene samvittighetsfullhet og åpenhet til erfaring korrelerer med konkurranse-motivasjon. Jeg vil dermed gå litt mer inn på disse to.

Planmessighetsdimensjonen handler om evner til hardt arbeid, disiplin, pliktoppfyllelse, strukturering, organisering, planlegging og kompetanse. Det er stor enighet i viktigheten av mye trening hvis man skal oppnå dyktighet på ekspertnivå. Samvittighetsfullhetsevnen er nødvendig når man bør legge ned ca. 10 000 intensive og konsentrerte øvingstimer over et tidsrom på mellom 10 og 15 år (Ericsson, Krampe og Tesch-Romer, 1993). Dette gjelder ikke bare i idrett, men i mange andre områder (kunst, vitenskap, næringsliv osv.).

Prestasjonsutvikling innebærer bevissthet over at innsats er en viktig faktor i læringsarbeid, men innsats alene er ikke nødvendigvis tilstrekkelig. Det er nemlig *kvaliteten* på innsats som avgjør ferdighetsnivå. Ericssons (1993) begrep «deliberate practice» beskriver hva en kvalitetsinnsats er: en bevist og målrettet trening, hvor man engasjerer seg i en aktivitet med det primære mål å forbedre noen aspekter ved en prestasjon. Retrospektive studier av eliteutøvere viser at faktorer som kjennetegner ekspertprestasjoner er antall timer bevisst målrettet trening, og ikke bare det totale antallet timer man har brukt på sin idrett (Ericsson, Krampe og Tesch-Romer, 1993). Det handler nemlig ikke bare om disiplin, organisering og pliktoppfyllelse. Man må vite og kjenne hva man trenger å øve på. Kvalitet på utførelse avhenger av hvor flink man er til å *reflektere* over sin idrett. Hvilke tanker, ideer, verdier og refleksjoner ligger bak treningsrutiner? Åpenhet til erfaring dimensjonen skal kunne ha et tett samarbeid med planmessighetsdimensjonen. Refleksjoner, tenkning, idedannelse, kreativitet sørger for at man har en klar retning og forståelse for hvert trinn man jobber med. Refleksjon skal til for å vite hva man trenger for å bli ekspert, hvilke områder skal man gripe for å oppnå ønsket resultat, og hvordan skal man angripe de. Når det er sagt er man deretter avhengig av konstante bevisste gjentakelser over en lang periode, for nervecellenes tilpasning i hjernen er en svært langsom prosess; inntil nervesignalene blir sterke nok til å utføre prestasjoner på ekspertnivå, må man gjennom mye øving på samme trinn om igjen (Ericsson, Krampe og Tesch-Romer, 1993). Da vil planmessighetsdimensjonen spille sterkt inn; disiplin, orden, planleggingsevner er avgjørende for at øvelsene blir innøvd og perfektionert.

I denne oppgaven ville jeg få med utøvere på ekspertnivå: en russisk finalist, en norsk landslagsutøver og en VM bronse-medalje vinner, for deres forståelse av prestasjoner og nivå av refleksjon er, som resultater tilsier, høyt. Forståelsen av ens prestasjon vil direkte påvirke prestasjonsutvikling, motivasjon og resultater. Viljestyrke, disiplin, pliktoppfyllelse vil sørge for effektive og forbedringsfulle treningsrutiner, og motivasjon til å konkurrere og vise ferdigheter man er god på springer ut fra tusenvis antall timer med hardt arbeid og nøye refleksjon.

### **Fem-faktormodell: kritikk**

Den største kritikken fem-faktormodellen er utsatt for er om den faktisk klarer å fange opp alle personlighetstrekk. Kan vår personlighet deles inn i fem dimensjoner? Hva med personlighetstrekk som ligger utenfor fem-faktor modellen? Eksempler på slike er feminitet versus maskulinitet, sensualitet, ærlighet, religiøsitet og innbilskhet. Slike eksempler kan kanskje finnes flere av. De kan tyde på at fem-faktor modellen ikke er fullkommen. Det er tvil om den dekker alle aspekter av vår personlighet.

Fem-faktor modellen fremstår også som kategorisk. Menneskers personlighet kan ofte ikke plasseres inn i en kategori og defineres ut fra bestemte trekk. De fem dimensjonene kan bli sett på som en forenkling av menneskers komplekse personlighet.

### **Konkurransmotivasjon og vurdering av sitt eget talent**

- *God vurdering av sitt eget talent har positiv innvirkning på konkurransemotivasjon*

Prestasjonsutvikling består av refleksjon over sitt eget utgangspunkt, hva man er god på, hva man ikke er god på. Vurdering av egne ferdigheter er en nødvendig del av refleksjon en utøver må gjennom for å effektivisere sin prestasjonsutvikling: økt forståelse av styrker og svakheter gir riktig treningsfokus og større rom for forbedring. En slik vurdering av sin prestasjonsutvikling kalles for oppgavespesifikk selvtillit (self-efficacy). Gjennom de siste tiårene har det vært gjennomført tusenvis av empiriske undersøkelser som viser at denne type selvtillit kan predikere prestasjonsevnen (Moen, 2013). Mestringserfaringer er den viktigste kilden til oppgavespesifikk selvtillit.

Validiteten av denne teorien kan resultatene mine bekrefte. Datamaterialet viser at god bevisstgjøring og vurdering av ens ferdighet medfører økt motivasjon. Oppgavespesifikk

selvtillit antas å resultere fra en kognitiv refleksjonsprosess, hvor utøveren analyserer oppgavene og bedømmer hvor godt eller dårlig de blir planlagt og utført (Moen, 2013). Mestringserfaringene er de viktigste og sterkeste kildene til oppgavespesifikk selvtillit (Bandura, 1997). Det er ingen snarveier når det kommer til denne selvtilliten: en utøver må gjennom ulike mestringserfaringer, og selve mestringserfaringen er avhengig av mye riktig trening. Detaljerte daglige refleksjoner bidrar til treningskvalitet og utvikler forutsetninger som utvikler systematisk arbeid. Man kan dermed konkludere med at god vurdering av eget talent bidrar positivt til konkurranse-motivasjon.

# Konklusjon

Videre tabell vil konkludere hovedfunnene i denne oppgaven. Dette er en utfordringsskala, som begynner med «ingen motstand» og strekker seg til «uoverkommelig motstand». Langs utfordringsdimensjonen finner vi ulike former for motivasjon. Når utfordringsnivået øker, vil personen oppleve en økt psyko-fysiologisk aktivering som bør håndteres, ved hjelp av planlegging, strategiutforming, læringsteknikker for videre tilpasning. Når denne balanseringen er gjort vil læringssituasjoner oppleves som «flyt», der prestasjonsutvikling får stadig nye utfordringer. Konkurranser befinner seg langt ute på utfordringsskala, og tilsvarer en egen form for motivasjon, som består i høy grad av utfordringer. En slik utfordring er selve konkurransesituasjoner som oppleves forskjellig fra andre utfordringer på denne skalaen. Ut fra empirisk forskning gjort i denne oppgaven kan vi trekke følgende svar:

- Konkurranser trigger økt fokus innover: den er sterk og innsnevret. Man opplever en spesiell mental og fysisk prestasjonstilstand forårsaket av maksimal, men overkommelig, utfordring.
- Evner til refleksjon, disiplin og ansvarlighet har sammenheng med motivasjon til å delta i konkurranser. Emosjonell ustabilitet er opplevd av alle informantene. Forklaring kan ligge i høye mengder utfordringer utøvere møter i konkurranser.
- God vurdering av eget talent viser seg å være en motivasjonsfaktor, og predikator av gode prestasjoner. Gode vurderinger baseres på mestringserfaringer, som er resultater av utfordringer utøvere utsetter seg for. Mestringserfaringer og mestringsønsker har en motiverende effekt, og hjelper å komme seg gjennom utfordringer.

Ingen motstand	Lite/Ingen læring eller flyt.	Utfordringer: økt psyko-fysiologisk aktivering	Håndtering av utfordringene	Flyt: når utfordringene håndteres vil utøveren finne harmoni og balanse, som er gunstig for læring.	Utfordringer: fremkalt av kommende konkurranse.	Konkurranser en ny utfordring å håndtere.	Uoverkommelig motstand
Ulike former for motivasjon							



# Referanser:

- Alfermann D., Geisler G., Okade Y. (2013). *Goal Orientation, Evaluative Fear, and Perceived Coach Behavior among Competitive Youth Swimmers in Germany and Japan*. Faculty of Sports Science. Leipzig, Germany
- Anderson R. M., Funnel M. M., Fitzgerald J. T., Marrero D. G. (2000). *The Diabetes Empowerment Scale. A measure of psychological self-efficacy*. Diabetes Care Journal.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: freeman.
- Barrick M. R., Mount M. K., (1991). *“THE BIG FIVE PERSONALITY DIMENSIONS AND JOB PERFORMANCE: A META ANALYSIS”*. University of Iowa.
- Baumeister R. F., Heatherton T. F., Tice D. M. (1993). *“When ego threats lead to self-regulation failure: negative consequences of high self-esteem”*. Journal of personality and social psychology. Vol 64, No 1.
- Broadhurst P. L. (1957). *“Emotionality and the Yerkes-Dodson law”*. Journal of experimental psychology Vol 54 (5).
- Cannon W. B. (2012). *“Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion”*. Psychological Review. Vol 38 (4).
- Cassidy T., Jones R., Potrac P. (2009). *“UNDERSTANDING SPORTS COACHING. The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice”*. 2<sup>nd</sup> edition. Published in USA and Canada by Routledge.
- Deci E. L., Flaste R. (1996) *«WHY DO WE DO WHAT WE DO. Understanding self-motivation»*. University of Rochester. PENGUIN books.
- Deci E. L., Koestner R., Ryan R. M. (2013). *Extrinsic Rewards and Intrinsic Motivation in Education: Reconsidered Once Again*. University of Rochester. McGill University
- De Charms R. (2009). *PERSONAL CAUSATION. The Internal Affective Determinants of Behaviour*. New York.
- Dickson D. H., Kelly I. W.(1985). *“The ‘Barnum effect’ in personality assessment: a review of the literature”*. University of Saskatchewan. Psychological reports.
- Easterbrook E. A. (1959). *“The effect of emotion on cue utilization and the organization of behaviour”*. Institute of psychiatry, London. Psychology Review 66.
- Ericsson K. A., Krampe R. T., Tesch-Romer C. (1993). *“The role of deliberate practise in the acquisition of expert performance”*. Psychological review. Vol 100.

- Gilberg R., Breivik G. (1998). *“HVORFOR BLIR DE BESTE BEST”*. Oslo. Norges Idrettshøgskole i samarbeid med Olympiatoppen.
- Goldberg L. R. (1990). “PERSONALITY PROCESSES AND INDIVIDUALL DIFFERENCES. An Alternative “Description of Personality”: The Big Five Factor Structure.
- Geen R. G. (1995). *“Human Motivation. A Social Psychological Approach”*. University of Missouri. Books/Cole Publishing Company.
- Heine S. J., Kitayama S., Lehman D. R., Takata T., Ide E., Leung C., Matsumoto H. (2001). *Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivation and malleable selves*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Judge T. A., Ilies R. (2002). *“Relationship of personality to performance motivation: a meta-analytic review”*. Journal of applied psychology. Vol 87.
- Locke E. A., Latham G. P.(1994). *Motivation. Theory and research*. New Jersey.
- Markus H. R., Kitayama S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation. University of Michigan, University of Oregon.
- Moen F., Skaalvik E., Hacker C. M. (2009). *Performance Psychology among Business Executives in an Achievement Oriented Environment*. Norwegian University of Science and Technology, Pacific Lutheran University. Journal of Excellence.
- Moen F. (2013). *«Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse»*. Akademika forlag, Trondheim.
- Pajares F. Urdan T. (2005). *Self-efficacy and Adolescents*. Chapter 14. USA.
- Pervin L. A., John O. P. (1999). *“HANDBOOK OF PERSONALITY. Theory and research”* 2<sup>nd</sup> edition. New York. A division of Guilford Publications.
- Riley T. L., Karnes F. A.(2005). *Problem-Solving Competitions: Just the Solution*. Gifted Child Today.
- Reisenzein R. (1983). *“The Schachter theory of emotion: two decades later”*. Free university Berlin. Psychological Bulletin Vol 94, No 2.
- Schachter S., Singer J. (1962). *“Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state”*. Pscyhological Review, Vol 69 (5).
- Scherer K. R., Ekman P. (2009). *“Approaches to emotion”*. New Jersey. Published by Psychology press.
- Skinner F. B. (1974). *About behaviorism*. New York, published by Alfred A. Knopf.

# Appendiks

## Intervjuguide

Følgende intervjuguide vil være et hjelpemiddel for å få frem og belyse disse problemstillingene:

**Generell introduksjon**: for å få en generell forståelse av hva utøverne driver med.

1. fortell om idretten din:
  - Hva driver du med?
  - Når startet du?
  - Hvor lenge har du holdt på?
  - Hvor mye trener du?
2. Konkurrerer du?
  - hvor ofte?
  - liker du det?
  - Hvilke konkurranser liker du best?
3. Hvilke andre formål bruker du idrettslige ferdighetene dine til?
  - Show/forestillinger?
  - Undervisning
  - Annet?

**Konkurransinstinkt og motivasjon til å satse**: Hvorfor er hans/hennes idrett spesiell?

1. Hva fikk deg til å satse på idretten din?
2. Hvorfor ble denne valgt?
3. Medførte idrettssatsingen bort valg og forsakelser?
4. Hvilke?

**Konkurransmotivasjon og vurdering av eget talent**: er det noe sammenheng mellom selvfølelse og hvor godt man liker å konkurrere?

1. Hvordan vurderer du ditt eget utgangspunkt for å hevde deg i idrett?
2. Hvor godt har du hevdet deg i konkurranser i oppveksten
3. Liker du å vinne eller oppnå resultater du har siktet imot?
4. Har du kortsiktige mål du sikter i mot?
5. Har du langsiktige mål du strever mot?
6. Hvilke er viktigst?
7. Kan du forklare hva som gjør dem til viktige?

**Konkurransemotivasjon og personlighet:** Bidrar visse personlighetsstrekk til økt/ redusert konkurransemotivasjon?

1. Hvilke av dine egenskaper som bidrar til idretten du driver med?
2. Har dine egenskaper noe å si for hvor godt du presterer på konkurranser?
3. Hvilke av dine egenskaper hindrer deg fra å prestere godt på en konkurranse?

«Openess to experience»:

1. I hvilken grad bruker du tid til å reflektere rundt idretten din?
2. I hvilken grad vil du si at du lærer fort de idrettsspesifikke oppgavene du får?
3. I hvilken grad beskriver dette deg: jeg har mange nye ideer i hodet mitt.

«Conscientiousness»:

1. I hvilken grad er du oppmerksom på detaljene?
2. I hvilken grad er du flink til å planlegge og følge planene dine når det kommer til din idrettslige prestasjonsutviklingen?

«Extraversion»

1. I hvilken grad er du komfortabel med masse folk rundt deg?
2. I hvilken grad er du komfortabel med å snakke med fremmede folk?
3. Liker du å tiltrekke mye oppmerksomhet?

«Agreeableness»

1. Hvilken grad har du sympati for andres følelser?
2. Er det viktig for deg at andre mennesker føler seg komfortable rundt deg?
3. Føler du deg noen ganger bekymret for andres problemer?

«Neuroticism»

Hvor godt kjenner du deg igjen i følgende utsagt.

1. Humøret mitt endrer seg ofte.
2. Jeg blir lett irritert.
3. Jeg blir lett distraheret.
4. Jeg har en tendens til å bekymre meg om ting.

**Konkurransemotivasjon og emosjoner:** emosjoner kan styre vår atferd og er derfor viktige i motivasjonssammenheng. Vi gjør mer av det som føles godt.

1. Hvilke konkurranser liker/likte du best?
  - Hva assosierer du med disse konkurransene?
  - Hva vektlegger du mest? Følelser under prosessen eller resultater?
2. Hvilke konkurranser likte du minst?
  - Hvilke assosiasjoner har du med disse konkurransene?
  - Hvilke forutsetninger/faktorer som var annerledes?

**Konkurransemotivasjon og ytre faktorer:** Til hvilken grad er utøvernes idrettsvalg styrt av ytre faktorer som familie, penger, venner?

1. I hvilken grad vil du si ytre faktorer har påvirket din ferdighetsutvikling:
  - Familien
  - Venner
  - Trener
  - Penger
  - Annet