



UNIVERSITETET I AGDER

*Fakultet for helse-
og idrettsvitenskap*

*”Perfeksjonisme, opplevd ferdighet
og potensielt frafall fra organisert idrett”*

IDR 504

Av

Andreas Eidem

Masteroppgaven er gjennomført som et ledd i utdanning ved Universitetet i Agder, og er godkjent som sådan. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Veileder

Bjørn Tore Johansen

Universitetet i Agder, Kristiansand

15. november 2009

SAMMENDRAG

Med utgangspunkt i teoretisk rammeverk av Flett & Hewitt (2002), ble reliabilitet og validitet i en oversatt versjon av perfeksjonismemålingen Hewitt & Flett MPS (1991) testet på et norsk utvalg. Det ble også utforsket hvilke sammenhenger opplevd ferdighet i idrett og potensielt frafall har til en antatt positiv (eller adaptiv), og en antatt negativ (eller maladaptiv) dimensjon i denne skalaen. Utvalget, (N 175), var ungdom på idrettslinje ved Gimle videregående skole mellom 16 og 19 år som oppgav en hovedidrett, og at de var medlem av et idrettslag eller annen fast organisert aktivitet.

Analyser av Hewitt & Flett MPS (1991) tydet på den hadde målt de to dimensjonene den var ment til å måle i denne undersøkelsen. Det ble funnet (α) .85 i selvorientert perfeksjonisme, og (α) .86. i sosialt orientert perfeksjonisme, noe som antyder at målingen var presis. Skalaen viste tilfredsstillende faktorladning når den ble redusert fra 30 til 24 item gjennom faktoranalyse.

Resultatene antyder at de som scorer høyest på selvorientert perfeksjonisme også opplever gode ferdigheter og har lav frekvens av tanker om å slutte med hovedidrett, samt at de skiller seg signifikant fra andre grupper i denne undersøkelsen. Den gjennomsnittlige scoren på selvorientert perfeksjonisme er høyere enn scoren på sosialt orienterte perfeksjonisme, som er den antatt maladaptive perfeksjonismedimensjon. Det er derfor tendenser til at utvalget først og fremst er adaptivt perfeksjonistiske, og at selvorientert perfeksjonisme er adaptivt i dette utvalget. Undersøkelsen har derfor delvis gitt svar som kunne forventes ut fra det teoretiske bakgrunns materialet. Når det gjelder sosialt orientert perfeksjonisme er resultatene til dels usignifikante og uklare. Det *kan* ha sammenheng med den lave scoren på sosialt orientert perfeksjonisme, og at det er stor variasjon i antall i hver gruppe.

Nøkkelord: *Perfeksjonisme, adaptiv, maladaptiv, opplevd ferdighet, frafall, organisert idrett*

FORORD

Jeg har hatt det vi i idretten kaller et "skadeavbrekk" fra studiene. Jeg har hatt et økende problem med hodepine gjennom studieperioden. Det ble etter hvert så ille at jeg måtte avbryte studiene etter masterens tredje semester. Etter å ha besøkt et utall spesialister og brukt ca 50.000 (NOK) på behandling fikk jeg til slutt den enkle diagnosen "migrene", og får nå en svært enkel behandling som gjør at jeg totalt sett fungerer mye bedre. Ha dette ufrivillige oppholdet på over to år i bakhodet når du leser denne oppgaven.

Når har jeg altså kommet dit at jeg leverer masteroppgaven, anser jeg det som et under, og ønsker jeg å rette en takk til Gud for det! Men det er andre som har betydd mye i denne tiden. Spesielt vil jeg trekke frem min hovedveileder Bjørn Tore Johansen, som har vært tålmodig, tydelig og totalt sett en særdeles god støttespiller. Ikke bare under arbeidet med selve masteravhandlingen, men også ellers i tiden som masterstudiet har pågått. Han har alltid tatt seg tid når jeg har trengt råd og veiledning, og det har betydd veldig mye. Ellers vil jeg trekke frem min biveileder Yngvar Ommundsen, som har bidratt aller mest på det faglige området som omhandler perfeksjonisme, og som også inspirerte meg til å velge nettopp det temaet. En stor takk også til Tommy Haugen, som har bistått med analyse av data og som har gitt mange gode innspill som har vært med på å forme min tenkning rundt oppgaven. Jeg kan heller ikke unngå å nevne Rune Høigaard som tilsynelatende ble så inspirert når han hørte hva jeg skulle skrive om i denne oppgaven, at det var uunngåelig at motivasjonsprosesser ble satt i gang hos meg. Det var viktig for å komme i gang med oppgaven igjen.

Takk til min store kjærlighet, min kone Synnøve, for all støtte, tålmodighet og oppmuntring. Og takk til min vesle datter, Hannah, for all glede og inspirasjon du gir meg, samt hennes farmor som har vært meget behjelpelig med pass i en intens og travel periode.

Sist, men ikke minst, bestemte jeg meg etter en tragisk hendelse den 25. august 2006 for å dedikere denne oppgaven til en talentfull, snill og omtenkssom studievenninne som gikk bort altfor tidlig.

Du er ikke glemt, Beate....

19.11.2009, Andreas Eidem

INNHALDSFORTEGNELSE

TITTELSIDE	I
SAMMENDRAG	II
FORORD	III
1.0 INNLEDNING	1
1.1 Problemområder	3
2.0 TEORI	5
2.1 Perfeksjonisme	5
2.2 Perfeksjonisme: <i>Adaptiv vs. Maladaptiv</i>	6
2.3 Om dimensjonene i Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)	7
2.4 Tidligere forskning	9
2.5 Oppsummering og problemstilling	12
3.0 METODE	14
3.1 Operasjonalisering	14
3.2 Valg og bruk av skala	15
3.2.1 Perfeksjonisme: Valg av skala	15
3.2.2 ”Tenker på å slutte i organisert idrett”	17
3.2.3 ”Vurdering av egne ferdigheter i hovedidrett”	17
3.3 Reliabilitet og validitet	18
3.4 Statistiske verktøy	19
3.5 Forundersøkelse – tilrettelegging av Hewitt & Flett MPS	20
3.6 Endringer på bakgrunn av forundersøkelsen	23
4.0 RESULTATER	24
4.1 Reliabilitet og validitet i Hewitt & Flett MPS	25
4.2 Deskriptive funn	27
4.3 Forhold mellom perfeksjonisme, ferdighet og potensielt frafall	29
5.0 DISKUSJON	31
5.1 Evaluering av instrument	31
5.2 Metodisk konklusjon	34
5.3 Perfeksjonisme og deltakelse i organisert idrett	35
5.4 Avslutning	40
6.0 LITTERATURLISTE	42
VEDLEGG 1	46

1.0 INNLEDNING

Personlighet og personlighetspsykologi har vært et interesseområde for meg siden midten av tenårene. Det kan ha sammenheng med at jeg synes det er både interessant og spennende å oppdage hvordan egen og andres personlighet er bygget opp og hvorfor man er blitt som man er. Selv om jeg finner det meste av personlighetspsykologi fascinerende, er det ikke tilfeldig at jeg valgte å skrive om akkurat perfeksjonisme. Perfeksjonisme er et interessant fenomen fordi det later til å ha meget stor effekt på måten et individ opplever omverden og relasjoner på, og dermed naturligvis på hvordan omverdenen opplever perfeksjonisten. Som perfeksjonist har jeg naturlig nok erfart dette. Det er en fascinerende og samtidig veldig irriterende egenskap å være perfeksjonistisk orientert slik jeg er det. Jeg kjøpte en bok om perfeksjonisme som jeg brukte til research for denne oppgaven. Den hadde den slående tittelen ”When perfect isn’t enough”, et begrep som jeg har fått oppleve betydningen av mange ganger. Likevel er det på overflaten mye som tyder på at mange av dem som virkelig lykkes i en disiplin er perfeksjonistisk anlagt, og derfor når enda lenger enn ”folk flest”.

Idrettsvitenskapelig som denne avhandlingen er, vil det være særlig interessant å undersøke hva som gjør at noen lykkes, mens andre mislykkes i idrett. Å lykkes er slik jeg ser det ikke nødvendigvis å være den beste i sin landsdel, sitt land, eller i verden, men å stadig høste gevinster fordi aktiviteten er en belønning i seg selv. Personlig har jeg alltid hatt en indre motivasjon for å være aktiv, særlig innen ballidrett. Likevel ble den opplevelsen totale positive opplevelsen ofte redusert i sammenhengen ”organisert idrett”, fordi jeg som perfeksjonist stadig opplevde at andre stilte krav som jeg ikke kunne imøtekomme. Det er viktig å foreta empiriske undersøkelser på dette området slik at forståelsen øker og at man i neste omgang kan bruke denne forståelsen, kanskje først og fremst i begrenning av frafall fra organisert idrett, men også til å gi passende utfordringer til idrettsaktiv ungdom.

Perfeksjonisme regnes som en del av personlighetspsykologien. En mulig måte å definere personlighet på er; ”*en distinktiv og relativt vedvarende måte å tenke, føle og handle på, som karakteriserer en persons respons på situasjoner i livet*” (Passer & Smith, 2002, s 421).

Den personligheten som individet bærer, medfører en bestemt selvoppfatning som kan innebære både positive og negative komponenter. Dette gjelder selvfølgelig både i

idrettssammenheng og livet generelt. Det er derfor slik at deler av menneskets selvforståelse kan være et resultat av innlærte erfaringer, dårlige eller gode, og ikke nødvendigvis har røtter i den objektive virkelighet: *”Det er derfor ikke situasjonen i seg selv som bestemmer vår opplevelse, men hvordan vi tolker eller forstår situasjonen”* (Beck 1964; Ellis 1962 i Høigaard & Lidbom 1999, s 191). Det er sannsynlig at personlighet er den største prediktoren for hvordan vi vil oppfatte situasjoner, fordi personlighetstrekk er stabile, individuelle og strekker seg over mange ulike situasjoner. Det er nettopp denne forutsetningen som gjør det viktig å kunne sette teori og forskning omkring personlighetstrekk inn i bredere konsept og rammer som gjennom et hierarki danner en systematisk forståelse. Femfaktormodellen (Costa & McCrae, 1992) er en mulig måte å gjøre nettopp det på. Det er en modell som gjennom grundig analyse har kommet frem til at det er fem faktorer som andre personlighetsdimensjoner kan innordnes under:

1. Neurotisk vs. følelsesmessig stabil
2. Ekstrovert vs. Introvert.
3. Åpen vs. Lukket personlighet
4. Varme vs. Mangel på emosjonell varme
5. Samvittighetsfull vs. mangelfull samvittighet

I et historisk perspektiv er perfeksjonisme underordnet neurotiske tendenser (Hewitt & Flett, 2004). At en person fremstår som nevrotisk, vil for mange være negativt ladet. Er det mulig at denne personlighetsfaktoren kan være noe annet enn negativ for det individ som bærer den i en idrettsramme?

Innenfor organisert idrett, som er det aktuelle forskningsområdet for denne undersøkelsen, vil perfeksjonisme potensielt kunne ha stor betydning. Denne påstanden underbygges av at begrepets underliggende mekanismer kan være både en hjelp og en hindring for utøvere i oppnåelse av mål (Dunn, Dunn & Syrotuik ”in press” i Gotwals, Dunn, Wayment, 2003). I breddeidretten, som jo innbefatter de fleste utøvere, er det mulig at noen sliter med å verdsette sin egen utvikling og de prestasjoner som oppnås fordi sammenligningsgrunnlaget er feil, og kravene til en selv og de kravene en opplever fra omverdenen er urealistiske. For å imøtekomme disse høye kravene er det i utgangspunktet to mulige løsninger:

1. Man kan øke prestasjonene
2. Man kan redusere kravene

Selv om idrett i mange sammenhenger handler om å øke prestasjoner, er det viktig å lære unge mennesker, og deres foreldre eller trenere, å være realistiske i forhold til de kravene de stiller. Det er viktig å sette seg realistiske mål, i stor grad se utviklingen i idretten i forhold til individet og samtidig unngå å se målene i forhold til hva andre presterer. På denne måten unngår man i større grad prestasjonsreduserende kritikk, utøvere bekymrer seg mindre for å gjøre feil og det øker følelse av kompetanse (Ommundsen, 2006). Slik er det også sannsynlig at størst mulig opplevelse av mestring forekommer i den aktuelle aktiviteten. Det må legges til at for noen unge mennesker kan svært høye målsetninger være realistiske. Hvor store ville idrettsprestasjonene deres vært uten at de stilte høye krav til seg selv?

Det viser seg at kliniske terapeuter har forholdsvis liten grad av suksess i behandling av individer med patologisk perfeksjonisme. Det kan ha sammenheng med at disse prosessene blir innarbeidet tidlig, og at enkelte personlighetstrekk er mer stabile enn andre (Perwin & John, 2001). Man bør derfor så tidlig som mulig se etter tegn til negativt virkende perfeksjonisme, slik at den unge kan bevisstgjøres og gis mulighet til å rette sin perfeksjonisme mot oppnåelige mål på et tidlig stadium.

1.1 Problemområder

Hovedmålet med undersøkelsen er grovt sett å kunne si om ulike perfeksjonistiske trekk virker positivt eller negativt på idrettsdeltakelse. Spesielt når dette gjelder utøverens egen opplevelse av ferdighet, men også hvordan dette vil påvirke tanker om å forlate organisert idrett. Målgruppen er ungdom på videregående skole og som oppgir at de er aktive i en hovedidrett og medlem er av et idrettslag eller en fast organisert aktivitet hvor de utøver denne hovedidretten. Det er mulig å dele dette hovedmålet i to deler:

1. Teste om den oversatte versjonen av instrumentet for måling av perfeksjonisme er reliabelt og valid for målgruppen.
2. Utforske forholdet mellom denne undersøkelsens aktuelle variabler, med det hovedfokus å kunne avdekke om perfeksjonistiske trekk i idrettsdeltakelse primært vil være en styrke eller en belastning.

I forhold til denne undersøkelsen er det ikke et mål å beskrive hva som gjør at ungdom er perfeksjonistisk orientert mot idrett, selv om det i andre undersøkelser kan være viktig og interessant. Det vil være mer presist å si at målet er å undersøke sammenhengen mellom noen utvalgte variabler slik at det i større grad er mulig å beskrive hvilke positive egenskaper som danner grunnlag for toppidrettsutøvelse. I tillegg er det et mål å øke kunnskap omkring hvilke tiltak som kan iverksettes for å redusere *marginalisering*, eller ”å falle utenfor eller i periferien i forhold til viktige aktiviteter og arenaer” (Heggen & Øya, 2005, s 19). Den viktige aktiviteten og arenaen er i denne undersøkelsen definert som organisert idrett.

Det blir et særlig fokus på hvordan indre regulering og streben etter å perfeksjonere prestasjon skiller seg fra det sosiale presset som kommer fra mennesker i nære relasjoner, det være seg trener, venner eller foreldre. For å imøtekomme dette vil den teoretiske utredning ha hovedfokus på to av de tre perfeksjonismedimensjonene i instrumentet ” *Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale*” (1991). Dette valget vil begrunnes nærmere. Litteratur som angår perfeksjonisme fokuserer ofte på sammenhengen med diverse patologiske problemstillinger. Dette er et felt som ikke vektlegges i denne undersøkelsen. På bakgrunn av disse forhold er det neste kapittelet fokusert på de to viktige spørsmålene:

1. Hva er perfeksjonisme?
2. Hva sier eksisterende forskning om perfeksjonisme og dens potensiell påvirkning på idrettdeltakelse?

2.0 TEORI

2.1 Perfeksjonisme

Flett & Hewitt (2002) presiserer at det ikke finnes en universell definisjon for perfeksjonisme som alle kan enes om. Men en mulig definisjon er ”å sette ekstremt høye standarder for prestasjon, sammen med en tendens til å være overkritisk i evalueringen av den” (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990, s 450). En perfeksjonists standard kan karakteriseres av at den er utenfor rekkevidde og uten fornuft. Derfor er *en* tolkning at de streber etter umulige mål og måler seg selv etter produktivitet eller oppnåelse (Fischer & Wrisberg, 2005).

Den tidlige forskningsdebatten på feltet var først og fremst knyttet til hvorvidt perfeksjonisme skulle regnes som multidimensjonal i oppbygging. I dag er det generelt akseptert at perfeksjonisme er satt sammen av flere dimensjoner som har både personlige og mellommenneskelige faktorer. Ut fra dette er det naturlig at det finnes mange faktorer som spiller inn på utvikling av perfeksjonisme, og at dette kan forklare de ulike perfeksjonistiske variantene som finnes (Flett & Hewitt, 2005). Det er kanskje også den viktigste årsaken til problemet med å finne en helhetlig og felles definisjon. Perfeksjonisme er et trekk som ses på som stabilt og som en disposisjon, og er dermed ikke en tilstand (Anchel & Mansouri, 2005). Dessuten finnes det forskning som heller mot at mennesker er perfeksjonistiske i varierende grad, heller enn at de varierer i type dimensjoner (Flett & Hewitt, 2002).

Utvikling av perfeksjonisme

Nøkkelperiode for utvikling av perfeksjonisme er tidlig barndom, der de fleste barn i en viss grad er karakterisert av ”bare-rett-fenomenet”, noe som medfører en økende trang til å gjøre ting perfekt (Evans m. fl., 1997 i Flett & Hewitt, 2002). Men også ungdomstiden som innebærer økende grad av bevissthet om selvet i takt med at sosial evaluering får økende betydning. Det antas at påvirkning fra sosialt press om å være perfekt forstørres kraftig i denne perioden. Erik H. Erikson (1958) mener at ungdomstiden starter ved tidlig pubertet. Han beskriver ungdomstiden som kjennetegnet av det psykologiske stadiet: ”Identitetsarbeid” og ”identitetsutvikling”. *Ungdomstiden er knytta til utvikling av sjølbilde, identitet og kvalifikasjoner, elementer som inngår ikke bare som sentrale element i det å være ung, men peker utover og videre som et viktig grunnlag for seinere livsfaser* (Heggen & Øia, 2005, s 11). I 20-årsalderen dannes en mer stabil personlighet hos individet. Denne personligheten er et resultat av den foregående prosess i tenårene der familiens tette foreldre-barn-relasjon som

er bygd opp gjennom barndomsårene brytes, mens likeverdige venns­kaps­relas­joner utgjør en grunn­leg­gende annerledes ramme og mulighet til å prøve ut nye roller, skript eller iden­titeter.

2.2 Perfeksjonisme: *Adaptiv* vs. *Maladaptiv*

Hamachek (1978) tilnærmet seg perfeksjonisme­begrepet ved å dele det inn i *normal* *perfeksjonisme*, også kalt *adaptiv*, sunn og positiv perfeksjonisme, og *neurotisk* *perfeksjonisme* som beskriver det destruktive aspektet og betegnes som *maladaptiv*, usunn, selvdestruktiv og negativ perfeksjonisme. I dag er det mye forskning som bekrefter at disse to variantene av perfeksjonisme skiller seg fra hverandre (Stoeber & Otto, 2006). Hamachek beskriver denne todelingen på følgende måte:

1. Den adaptive perfeksjonisme kjennetegnes ved at individet streber etter fornuftige og realistiske standarder, som fører med seg en følelse av tilfredshet og økt selvtillit. Man kan ifølge Hamachek si at det er denne typen perfeksjonisme man ser hos talentfulle utøvere som mestrer sin disiplin og som nyter det. Den adaptive perfeksjonisten kjennetegnes videre ved at individet setter høye krav til seg selv når det gjelder innsats, er drevet av sterkt behov for å lykkes og er høyt motivert for å gjøre sitt beste i oppgaver de skal løse. Disse personene er i stand til å akseptere personlige begrensninger samt overvinne hindringer i omgivelsene som kan være med på å redusere den optimale prestasjonen. De ser på sine omgivelser som støttende, ikke truende. Disse nevnte egenskaper er det mange som knytter til eliteidrettsutøvere.
2. Den maladaptive varianten kjennetegnes ved at individet setter svært høye og urealistiske standarder for seg selv – noe som motiveres av en overdreven trang til å unngå nederlag. De er derfor tilbøyelige til å se på sine omgivelser som truende og opplever at omgivelsene ikke gir nok ros og støtte i forhold til deres prestasjoner. De setter høye standarder for seg selv, men gir lite rom for feiling – noe som medfører at de aldri føler at de gjør noe fullstendig eller bra nok (Frost m. fl., 1990). Som et resultat av dette er de sjelden fornøyd, selv om de har ytt sitt beste. Perfeksjonister holder hardt på sine standarder siden de opplever fordeler og belønning ved å strebe etter sine perfeksjonistiske mål. Slike fordeler identifiseres av perfeksjonister, selv om klare ulemper eksisterer for andre.

Adaptive perfektjonister er ifølge Hamachek de som setter høye standarder for seg selv, men som likevel føler seg fri til å være mindre presise i situasjonene som oppstår. Andre mener at de sunne aspektene ved perfektjonisme som disposisjon inkluderer positiv streben etter prestasjoner, selvrealisering, tilpasningsdyktighet, høy målorientering, bevissthet, selvtillit og suksess (Flett, Hewitt, Blankenstein & Mosher, 1991). De negative aspektene ved perfektjonisme som disposisjon medfører at personene sjelden føler seg kompetente i forhold til å utføre sine plikter og sitt ansvar og har gjennomgående tvil om kvaliteten på sine prestasjoner (Flett & Hewitt, 2002).

For å understreke skillet mellom de krav du stiller til deg selv, og de krav som du opplever fra andre, har Deci og Ryan (1985) utformet en teori som utforsket betydningen av at oppnåelse av mål er selvbestemt. De mener at jo mer selvbestemt måloppnåelse er, for eksempel fordi det gir en indre glede å holde på med en aktuell aktivitet (indre motivasjon), jo mer styrer du din atferd mot det målet. Dette er i motsetning til en person for eksempel subjektivt sett utøver en aktivitet fordi foreldrene ønsker det. Dette kan sammenfattes med tanken om at selvorientert perfektjonisme er positiv dersom grad av selvbestemmelse også er høy (Flett m. fl. 1991).

En tolkning av adaptiv vs. maladaptiv perfektjonisme er at adaptiv perfektjonisme bare vil gjelde en eller to domener i livet, mens den maladaptive er global og generell og har betydning for alle aspekt ved selvet (Flett & Hewitt, 2002). Mitchelson & Burns (1998 i Flett & Hewitt, 2002) benyttet en modifisert variant av instrumentet Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale (1991), der forsøkspersoner ble spurt om nivå av perfektjonisme på jobb og hjemme. Undersøkelsen viste signifikante forskjeller i domenespesifikke perfektjonisme varianter. Sammenligningen viste at scorene på alle tre perfektjonisme dimensjonene i skalaen var høyere på jobb enn hjemme.

2.3 Om dimensjonene i Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

Hewitt & Flett (1991) er et kartleggingsinstrument for perfektjonistiske trekk som inneholder tre aspekt ved oppbygningen av perfektjonisme. Skalaen er fokusert på innhold – ikke på å måle hvor langt fra eller hvor nærme personer er det perfektjonistiske (Hewitt & Flett, 2004).

Den personlige dimensjonen

Selvorientert perfeksjonisme kan defineres som høye personlige standarder, samt motivasjon til å oppnå perfeksjon (Hewitt & Flett, 2004). I praksis betyr det streben etter og krav til absolutt perfeksjonisme fra en selv. Hewitt og Flett mener at denne dimensjonen ofte bør sees på som adaptiv fordi individene i mange tilfeller opplever et sterkt indre driv for å oppnå høye resultater. Denne faktoren er den som best oppsummerer den perfeksjonisme som er beskrevet i psykologisk litteratur: Motivasjonen for å prestere kommer fra en selv, og er rettet mot en selv.

I følge Hewitt og Flett kan de selvorienterte perfeksjonistene ha svært høye forventninger til seg selv, også når det er åpenlyst at de ikke kan nå målet. Det kan føre til en nærmest tvangsmessig streben etter standarder og forventninger som er enda mer urealistiske enn utgangspunktet. Denne dimensjonen medfører også at personene er svært selvkritiske og evaluerer seg selv etter strenge krav, ofte knyttet til alt-eller-ingen-tenkning.

En viktig negativ implikasjon for denne dimensjonen er dannelse av stress som følge av behovet for å være perfekt, og de nederlag som det innebærer. I tillegg viser det seg at når en adaptiv perfeksjonist møter problemer som medfører at personen ikke lenger kan se på livet sitt som perfekt, kan det resultere i en depressiv respons (Flett, Hewitt, Blankenstein & Mosher, 1995). Selv om dimensjonen kan være adaptiv, kan den også assosieres med psykologiske problemer som for eksempel depresjon og spiseforstyrrelser, siden den er rettet ”innover” av natur (Hewitt & Flett, 2004).

De mellommenneskelige dimensjonene

Sosialt orientert perfeksjonisme kan defineres som oppfattelse av at andre har høye krav til en selv (Hewitt & Flett, 2004). I praksis medfører det en opplevelse av at andre krever perfeksjon fra en selv. Dette sees på som en maladaptiv dimensjon som fanger opp en persons tolkning av evne til å møte krav til seg selv fra personer som betegnes som *viktige andre*. Denne dimensjonen medfører en oppfattelse av at andre har uoppnåelige eller urealistiske krav til ens egen atferd, og at disse andre vil bli fornøyd bare hvis kravene møtes. I følge Hewitt og Flett er det viktig for slike personer å oppnå og vedlikeholde andres tillatelse, godkjenning og omsorg. De frykter negativ sosial evaluering, tror at belønning er kontrollert

utenfra (ikke selvbekräftelse) og har sterkt behov for den tilhørighet som oppnås ved å være perfekt i andres øyne. Slike mellommenneskelige tema kan fort medføre stress i sosiale relasjoner.

Hos mennesker med høy score på denne dimensjonen antydes suicidale tendenser (Flett & Hewitt, 2002).

Annen-orientert perfektjonisme kan defineres som å påtvinge urealistiske standarder på andre (Hewitt & Flett, 2004). I praksis betyr det å kreve perfektjon fra andre mennesker. Denne dimensjonen sees på som en maladaptiv dimensjon. Denne dimensjonen er ikke med i undersøkelsen fordi den har naturlig tilhørighet til gruppedynamiske prosesser og sosiale relasjoner. Denne variabelen vurderes til å ha mindre betydning når det gjelder tilknytning til andre relevante variabler i denne undersøkelsen, og det må derfor utforskes videre i en annen sammenheng.

2.4 Tidligere forskning

Adaptiv perfektjonisme

Foreldrenes personlighet er selvsagt viktig for et barn, spesielt i tilfeller der de er veldig perfektjonistiske. Sosial læringsmodell (Bandura, 1976) er fokusert på den rollen imitering har i forhold til foreldres perfektjonisme. Den bygger på antagelsen om at mange barn ønsker å bli som sine ”perfekte” foreldre. Foreldrene vil ofte fungere som en modell for barna hvor de ønsker å forholde seg til samme standard som modellen. Men også måten som mål oppnås på er viktig for hvordan perfektjonisme utarter seg i praksis (Dunn, Dunn og Syrotuik, 2002). I en del av litteratur som omhandler motivasjon settes det et klart skille mellom mål som fokuserer på læring, og mål som fokuserer på prestasjon. Dette er bedre kjent som motivasjonsklima: Mens et *mestringsklima* fokuserer på oppgave og læring, opplevd fremgang, sosial støtte til alle og gir opplevelse av valgmuligheter, er *prestasjonsklima* mer fokusert på konkurranse, sosial sammenligning og bekymring for å feile. Foreldre som fokuserer på prestasjonsklima, øker sjansen for at barn utvikler en eller annen form for perfektjonisme som respons på opplevde trusler mot egoet og problemer med selvtillit.

Dunn m. fl. (2002) gjorde en studie på perfektjonisme og målorientering blant 174 mannlige fotballspillere. Perfeksjonismemålingen ble foretatt med en idrettsspesifikk variant av *Frost Multidimensional Perfectionism Scale (1990)*. Fire idrettsspesifikke perfektjonismedimensjoner ble avdekket:

1. Oppfattet foreldrepess
2. Personlige standarder/personlige krav
3. Bekymring for å feile
4. Oppfattet trenerpess

Det viste seg også innen målorientering at *oppgaveorientering*, hvor suksess og kompetanse vurderes ut fra personlig fremgang og hvor mestring bedømmes ut fra innsats, var positivt korrelert med en adaptiv perfektjonismeprofil. *Ego-orientering*, som bedømmer egen suksess og kompetanse ut fra sosial sammenligning, var derimot positivt korrelert med maladaptiv perfektjonismeprofil.

Ommundsen, Roberts, Lemyre og Miller (2005) undersøkte sammenheng mellom opplevd motivasjonsklima, målorientering, perfektjonisme og indikatorer på relasjoner til jevnaldrende hos 1719 deltakere i Norway Cup. Funnene understreker betydningen av oppgaveorientering i et mestringsklima og reduksjon av maladaptiv perfektjonisme som grunnlag for gode relasjoner mellom jevnaldrende i fotball. Dette har igjen vist seg å være viktig for fremtidig deltagelse i idrett (Ommundsen & Vaglum, 1991). Derfor foreslår Ommundsen at trenere bør fokusere på å skape et mestringsorientert klima og at foreldrene bør nedtone forventningene til barna sine i konkurranse. I tillegg bør de avstå fra å kritisere i tilfeller der barna ikke presterer helt perfekt.

Stoeber, Otto, Pescheck, Becker og Stoll (2007) gjorde en studie hvor resultatene viste at perfektjonisme med rette kan deles mellom adaptiv og maladaptiv variant i idrettssammenheng. De lagde en perfektjonismeskala som gjorde en differensiering mellom streben etter å være perfekt og negative reaksjoner som oppstår når et individ ikke opplever seg selv som perfekt. Undersøkelsen viste at en samlet høy score på perfektjonisme hadde sammenheng med både kognitiv og somatisk angst i konkurransesammenheng. Når perfektjonismebegrepet ble differensiert hadde streben etter å være perfekt ikke en slik tilknytning til angst, men derimot sammenheng med mindre angst og høyere selvtillit.

Disse funnene indikerer at en streben etter å være perfekt i visse sammenhenger kan regnes som adaptivt.

Maladaptiv perfeksjonisme

Rogers (1961) hevdet at barn er tilbøyelig til å ha lav selvtillit når foreldres anerkjennelse er betinget i forhold til å måtte imøtekomme krav de stiller. Han la vekt på viktigheten av samsvar mellom selvet og opplevelse, det vil si at individet vil forsøke å skape et samsvar mellom hvordan det ser på seg selv og hva det føler. Et slikt samsvar kan eksemplifiseres ved at en person ser på seg selv som sosial og føler glede ved å være sammen med andre. Hvis personen derimot ønsker å være perfekt, men stadig føler seg utilstrekkelig, vil man oppleve en ubalanse som Rogers kaller inkongruens. Denne tilstanden skaper ifølge Rogers indre spenninger og forvirring.

I en studie av Gotwals m. fl. (2003) viste det seg at det var en klar sammenheng mellom maladaptiv perfeksjonisme og lavt selvbilde. De som hadde lavt selvbilde, som var misfornøyde med prestasjonene og som rangerte egne prestasjoner lavt, hadde tendens til å være bekymret for å gjøre feil, hadde tvil om egne handlinger og opplevde at foreldrene var for kritiske til dem.

Stoeber og Rambow (2006) undersøkte hvordan perfeksjonisme hos respondenter i midten av tenårene påvirket motivasjon, oppnåelse og velvære. I deres undersøkelse hadde adaptiv perfeksjonisme, eller streben etter perfeksjon, sammenheng med motivasjon og tro på suksess i skolesammenheng. Manglende evne til å imøtekomme et ønske om perfeksjonisme hadde derimot sammenheng med frykt for å mislykkes. Når det var opplevd press fra foreldre om å være perfekt, samt at man ikke hadde opplevelsen av å imøtekomme disse kravene, førte dette til lav motivasjon og redusert velvære. Men når respondentene hadde en "sunn" tilnærming til å lykkes, viste denne undersøkelsen at det hadde en negativ sammenheng med depresjon.

Frost og Henderson (1991 i Flett & Hewitt, 2005) fant ut at dimensjonen *bekymring for å gjøre feil* hadde sammenheng med flere negative utfall: Angst, lav selvtillit, orientering mot å mislykkes og negative reaksjoner på feil som gjøres i konkurranse. Høye personlige standarder hadde ikke signifikant sammenheng med angst eller lavt selvbilde, men slike utøvere oppgav vansker med å konsentrere seg under konkurranser fordi de bekymret seg for

reaksjoner fra de som så på. Høye personlige standarder hadde også sammenheng med både suksessorientering og orientering mot å mislykkes. Derfor kan det virke som om personer som streber etter høye standarder, reagerer både positivt og negativt på respons fra andre mennesker.

Det finnes forskning som viser at mennesker med angstlidelser har hatt manglende foreldreomsorg eller er blitt overbeskyttet (Flett & Hewitt, 2002). Et mål på angstfrembringende oppdragelse, med item som ”dine foreldre bekymrer seg for at du skal gjøre feil”, viste signifikant sammenheng med sosialt orientert perfeksjonisme. Når barn vokser opp i en slik oppdragelse, kan det (i alle fall til dels) være forklaringen på at det er en såpass sterk tilknytning mellom visse dimensjoner av perfeksjonisme og angst.

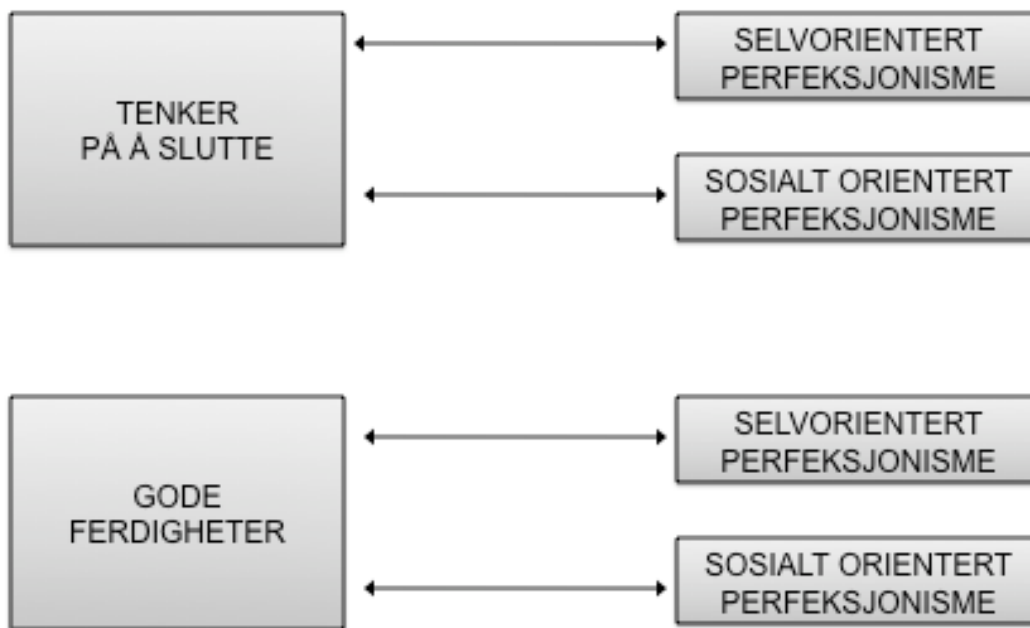
Dette er ulike eksempler på hvordan perfeksjonistiske orienteringene påvirker måten individet oppfatter, tolker og responderer på personlige prestasjoner. Selv om det er en veletablert tenkning at perfeksjonisme kan være *både* positivt og negativt er det lite forskning som tyder på at perfeksjonisme kan være utelukkende positivt og sunt, *eller* adaptivt. En gjennomgang av eksisterende forskning viser at mange undersøkelser har funnet både positive og negative aspekter, mens noen få viser bare negative (Stoeber & Otto, 2006).

Det finnes noen motsetninger i tilgjengelig litteratur. Det er likevel to tema som har vært mer diskutert en andre: For det første er det diskusjonen om hvor mange dimensjoner perfeksjonisme består av som nå ser ut til å være tilbakelagt. Og for det andre er det mye usikkerhet knyttet til hvorvidt man skal kunne klassifisere perfeksjonisme som adaptivt og maladaptivt (Flett & Hewitt, 2005). Forskerne setter tilsynelatende likevel pris på hverandres bidrag, selv om det medfører ulike vinklinger på fenomenet. De benytter seg også av hverandres arbeid og jobber sammen for å utvikle perfeksjonismebegrepet til et helhetlig konsept. Originalversjonene av instrumentene som måler perfeksjonisme; Hewitt & Flett (1991), Frost (1990), *MPS Football Modification (Dunn m. fl., 2002)*, og *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (Stoeber, Otto & Stoll, 2004)* beskrives i neste kapittel. De er benyttet i mange studier, og er grundig testet for reliabilitet og validitet.

2.5 Oppsummering og problemstilling

Kort oppsummert kan en si at perfeksjonisme knytter seg til et behov om å være perfekt, eller å perfeksjonere ulike deler av livet. Det finnes både adaptive og maladaptive sider, men den maladaptive oppfattes som mer dominerende, både i livets ulike domener og i forhold til

innvirkning på livet generelt. Selvorientert perfektjonisme sees i utgangspunktet på som adaptivt, og sosialt orientert perfektjonisme sees i hovedsak på som maladaptivt. Disse påstandene er utledet fra teori som er godt fundamentert i eksisterende forskning (Flett & Hewitt, 2002). På bakgrunn av denne fremsatte teori foreslås følgende forskningsmodell med variablene ”selvorientert perfektjonisme” og ”sosialt orientert perfektjonisme” og hittil ubeskrevne variabler ”Tenker på å slutte med hovedidrett” og ”Vurdering av egen ferdighet i hovedidrett”:



Figur 1: Viser forhold mellom ferdighet, potensielt frafall og perfektjonisme

Denne undersøkelsen bygger på antagelsen om at opplevelse av gode ferdigheter og lav frekvens av tanker om å slutte med hovedidretten kan regnes som adaptivt, og at de vil ha sammenheng med den adaptive perfektjonismevariabelen ”selvorientert perfektjonisme”. På den andre siden vurderes opplevelse av lave ferdigheter og høy frekvens av tanker om å slutte med hovedidrett som maladaptivt. Da er det muligheter for at disse variablene har sammenheng med den maladaptive variabelen ”sosialt orientert perfektjonisme”. Med disse forutsetninger vil den formulerte problemstillingen være:

”Forholdet mellom ferdigheter, tanker om å slutte og perfektjonisme i organisert idrett”.

3.0 METODE

I det følgende kapittel presenteres metoden som er benyttet for å innhente og behandle data i denne undersøkelsen. ”*Formålet med metodekapittelet er å forklare hvordan undersøkelsen ble gjennomført. Regelen er at beskrivelsen skal være så grundig at en erfaren forsker skal kunne reprodusere undersøkelsen*” (Thomas, Nelson & Silverman, 2005, s 63).

3.1 Operasjonalisering

Denne undersøkelsen er en tverrsnittstudie, eller med andre ord en undersøkelse av relasjon mellom variabler på et gitt tidspunkt (Halvorsen, 2003). Selv om man kan fange opp en struktur, generalisere til en gitt populasjon og beskrive fenomen, er den klare begrensningen i en slik studie at man ikke kan forstå prosessen.

Det ble benyttet spørreskjema til datainnsamling i denne undersøkelsen, en fremgangsmåte som hører under kvantitativ metode fordi den er målbar, kan tallfestes og er mulig å reprodusere. Spørreskjema er et deskriptivt mål på et utvalgs meninger i den bestemte tidsperioden som de fyller ut skjemaet (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Den klare begrensning er at resultatet fra en slik undersøkelse bare indikerer hva respondentene *sier* de gjør eller ikke gjør, og analyseresultatene er således ikke utledet fra observerbare fenomen. Dette valget har sammenheng med flere faktorer. For det første har et flertall av undersøkelsene jeg har referert til benyttet spørreskjema som metode. Derfor vil det beste sammenligningsgrunnlag med foregående studier være resultat hentet fra spørreskjema. For det andre er det tatt hensyn til lavt budsjett, tilgjengelighet til deltakere og tid til rådighet. Av samme grunner er utvalget et ikke-sannsynlighetsutvalg. Det blir i tillegg til det overnevnte lagt vekt på test av reliabilitet og validitet i den norske utgaven av Hewitt & Flett (1991).

Spørreskjemaet (vedlegg 1) har 11 standardiserte spørsmålsdeler som er hentet fra den landsdekkende undersøkelsen ”Moderne ungdom på fritiden” (Sävfenbom & Johansen, 2007), og i tillegg til dette et mål for perfektjonisme som er utarbeidet fra engelskspråklig originalversjon. For å undersøke forholdene mellom variablene, oppsummert i Figur 1, ble skalaene Multidimensional Perfektionism Scale, (Hewitt & Flett, 1991), ”Tenker på å slutte med hovedidrett” (Sävfenbom & Johansen, 2007) og ”Vurdering av egen ferdighet i hovedidrett” (Sävfenbom & Johansen, 2007) benyttet. I tillegg er demografisk data som alder og kjønn og hovedidrett benyttet. Skalaene blir presentert i den rekkefølgen. Innhenting av

data ble gjort i samarbeid med en annen masterstudent for å forenkle arbeidsmengden. Bare elementer som er relevante for denne undersøkelsen gjennomgås.

3.2 Valg og bruk av skala

Ved valg og tilrettelegging av skala i undersøkelsen har det vært fokusert på prinsippene om validitet og reliabilitet for å sikre kriteriet for vitenskapelig etterprøvnbarhet. For å avgjøre hvilken perfektjonismeskala som skulle brukes i undersøkelsen ble flere aktuelle skalaer vurdert.

3.2.1 Perfeksjonisme: Valg av skala

Internasjonalt var det spesielt tre perfektjonismemål som var mye brukt tidligere: Frost (1990), Hewitt & Flett (1991), og Stoeber m. fl. (2004). Disse målene regner perfektjonisme som en multidimensjonal oppbygning, derav navnet "Multidimensional Perfectionism Scale" på de to førstnevnte målingene. De norske perfektjonismemålingene hadde først og fremst benyttet norske versjoner av Frost (1990) og Dunn m.fl. (2002).

Multidimensional Perfectionism Scale, Frost

Frost (1990) er en 29 item skala som etter måler fem ulike dimensjoner. Tre perfektjonismedimensjoner er rettet mot selvet (Frost m. fl., 1990): *bekymring for å feile, personlige standarder, tvil om egne handlinger*, mens to dimensjoner måler oppfattet nærvær av krav fra foreldre mot en selv: *forventninger fra foreldre og kritikk fra foreldre*. Hver dimensjon måles med en fempunkts Likert skala som går fra *helt uenig* til *helt enig*. Denne skalaen har blitt mye benyttet i studier av psykopatologiske symptomer (Frost m. fl., 1990).

MPS – Football Modification

Dunn m. fl. (2002) bygger på Frost (1990), men dette måleinstrumentet fokuserer på den aktive utøvers relasjon til treneren sin i fotball. Målet for skalaen er å identifisere hvordan spillere ser på visse aspekt av deres konkurranseerfaring i idrett.

Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport

Stoeber m. fl. (2004) er en 10 item måling på perfektjonisme som skal fange opp dimensjonene ”streben etter perfektjonisme”, som regnes som en adaptiv perfektjonismeprofil, og negative reaksjoner på å ikke være perfekt, som regnes som er maladaptiv perfektjonismeprofil. Respondentene markerer på en 6 punkts Likert skala hvor enig de er i utsagn som: ”Når jeg trener føler jeg et behov for å være perfekt”, eller ”etter trening blir jeg skuffet hvis prestasjonen min ikke har vært perfekt”. Skalaens spenn går fra ”alltid” til ”aldri”.

Multidimensional Perfectionism Scale, Hewitt & Flett

Hewitt & Flett (1991) er i utgangspunktet et instrument bestående av 45 item , designet for å måle selvororienterte, annen-orientert og sosialt orientert perfektjonisme (Flett, Greene & Hewitt, 2004); tre aspekt ved oppbygningen av perfektjonisme. Hver dimensjon har 15 item. I denne undersøkelsen er annen-orientert perfektjonisme tatt bort. Du svarer på spørsmålene ved å krysse av på en 7 punkts Likert skala, hvor 1 er fullstendig uenig og 7 er fullstendig enig i utsagn som; ”jeg prøver å være så perfekt som jeg kan” (selvororientert perfektjonisme) og ”jeg føler at folk stiller for høye krav til meg” (sosialt orientert perfektjonisme).

Hewitt & Flett (1991) ble valgt av 4 viktige grunner:

1. Hewitt & Flett (1991) opplevdes subjektivt som den skalaen med mest lettfattelig språk, slik at den i størst mulig grad skulle møte unge deltagere i undersøkelsen.
2. De to dimensjonene gir en enklere inndeling enn i Frost (1990) og er derfor konseptuelt enklere å tolke. Samtidig tar Hewitt & Flett (1991) ”konseptuelt for seg det meste av innholdet i item fra Frost (1990) skalaen” (Flett & Hewitt, 2002, s 184).
3. Perfektjonisme kunne ved bruk av denne skalaen måles for seg selv, og ikke som en del av idrettsdeltagelse. Deretter ville man kunne undersøke hvilke konsekvenser det har for individene knyttet til de ulike variablene i undersøkelsen. Dunn m fl. (2002) ville blitt spesifikk for idrett som involverer spill. Det ville medført vansker med å måle individuelle idretter, samt at den i for stor grad blitt knyttet opp til utøvers opplevelse av trener.

4. Det var et særlig fokus i denne studien å undersøke hvordan sosiale forventninger henger sammen med undersøkelsens variabler. Begge dimensjonene i Stoeber m. fl. (2004) er rettet innover.

Tilrettelegging av skalaen

Hewitt & Flett (1991) hadde under datainnsamling sannsynligvis ikke vært benyttet på norsk tidligere. Derfor måtte den oversettes systematisk i samarbeid med, og under veiledning av professor ved NiH – Yngvar Ommundsen (Eidem, 2006 b). På originalspråket er skalaen beregnet på personer fra 18 år og oppover, og det er på det grunnlag den tidligere er validert og reliabilitetstestet (Hewitt & Flett, 2004).

3.2.2 ”Tenker på å slutte med hovedidrett”

”Tenker på å slutte med hovedidrett” (Sävfenbom & Johansen, 2007) refererer til hvorvidt en idrettsutøver reflekterer over om han ønsker å slutte med en oppgitt hovedidrett som angis på et tidligere tidspunkt i undersøkelsen. Spørsmålet er: ”Tenker du noen gang på å slutte med denne hovedaktiviteten?” De fem svaralternativene er ”Tenker aldri på at jeg skal slutte”, ”Tenker av og til på at jeg skal slutte”, ”Tenker noen ganger på at jeg skal slutte”, ”Tenker ofte på at jeg skal slutte”, og ”Tenker svært ofte på at jeg skal slutte”. For enkelhets skyld er begrepene *fracfall* brukt som referanse til denne variabelen i enkelte passende anledninger gjennom oppgaven. Det er viktig å understreke at denne variabelen i praksis representerer et *potensielt fracfall*.

3.2.3 ”Vurdering av egne ferdigheter i hovedidrett”

”Vurdering av egne ferdigheter i hovedidrett” (Sävfenbom & Johansen, 2007) er et selvrappporterende mål på oppfattelse av ferdighet knyttet til oppgitt hovedidrett. Spørsmålet er: ”Hvordan opplever du at dine egne ferdigheter er i hovedidretten du har oppgitt?” De fem svaralternativene er: ”Jeg har gode ferdigheter”, ”Jeg har nokså gode ferdigheter”, ”Jeg har middels gode ferdigheter”, ”Jeg har ferdigheter under gjennomsnittet”, ”Jeg har ikke spesielt gode ferdigheter”.

3.3 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet danner et helhetlig bilde av validitet, og refererer til repetisjonsgrad, eller hvor presis en måling er. En test er ikke valid dersom den ikke er reliabel. Testen er med andre ord ikke presis hvis du ikke kan gjenta målingen med samme resultat (Thomas, Nelson & Silverman, 2005 s 197).

Når en test er reliabel kan man si at de ulike variabler oppfattes på samme måte av respondentene og danner et helhetlig begrep (Hellevik, 2002). Siden høy reliabilitet betyr at dataene har små tilfeldige målefeil, er det viktig at man med størst mulig sikkerhet kan utelukke at disse forekommer (Halvorsen, 2003). Selv om det finnes ulike måter å komme frem til en reliabilitetskoeffisient, er det cronbachs alpha (α) som er benyttet for å måle den indre konsistens i denne undersøkelsen. Alphaverdien representerer gjennomsnitt av korrelasjon mellom alle mulige parkombinasjoner (Thomas, Neslon & Silverman, 2005):

Cronbachs alphakoeffisient (α) forteller hvor godt den faktoren vi har konstruert vil samsvare med en annen faktor basert på andre enkeltvariabler som måler samme begrep. Koeffisienten kan derfor fortelle oss noe om i hvilken grad den aktuelle faktoren kan sies å gi et generaliserbart resultat (Skog, 1998 s 95).

Denne målemetoden ble benyttet fordi den regnes som svært anvendelig på skalaer som måler holdninger gjennom grad av enighet i et utsagn som i denne undersøkelsen, og den er derfor utbredt som målemetode (Thomas, Neslon & Silverman, 2005). Nunally (1978) mener at indre konsistens på .70 til .80 er tilstrekkelig i forskning når det gjelder selvrappingsskjema.

Validitet referer til hvor nøyaktig en tolkning av et testresultat er, og det er det viktigste hensynet man må ta i en måling (Thomas, Nelson & Silverman, 2005 s 193).

Når en test er valid er man samtidig trygg på at målingene er presise (reliable), og at det er samsvar mellom det teoretiske begrepet vi ønsker å måle og den testmetoden som er benyttet (Hellevik 2002). Menneskelige kvaliteter er ofte vanskelig å observere. Begrepsmessig validitet er derfor et mål på hvorvidt testdata er i stand til å måle et hypotetisk fenomen, og den inneholder elementer fra både innholds og kriteriebasert validering (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). I den norske versjonen av Hewitt & Flett (1991) er det 30 item som

sammen danner de to perfektionismefaktorene. For å finne de latente dimensjoner i disse 30 item er det benyttet faktoranalyse. En faktoranalyse er en metode som kan være til hjelp for å kartlegge korrelasjonsstrukturen i et sett variabler, eller med andre ord å redusere et stort antall variabler til en mindre gruppe faktorer (Skog, 1998, s 94):

Siden faktorene er ment å være mål på et generelt begrep må begrunnelsen om hva som skal inngå, og hva som ikke skal inngå først og fremst være begrunnet ut fra teoretisk og begrepsmessige hensyn. I noen grad kan man også la seg veilede av spesielle statistiske analyseteknikker, som eksempelvis faktoranalyse (eller nært beslektede principal component analysis).

Når det gjelder teoretisk og begrepsmessige hensyn er det veldokumentert vitenskapelig sammenheng mellom disse og faktorene i perfektionisme (Flett & Hewitt 2002; Hewitt & Flett, 2004). Det har imidlertid knyttet seg noe usikkerhet til hvorvidt alle de originalspråklige variablene er valide og reliable for det norske utvalget, og for den aldersgruppen de tilhører. Det er på bakgrunn av dette gjort en faktoranalyse både i forundersøkelsen og i hovedundersøkelsen, slik at man i størst mulig grad sikrer at analysene som foretas er presise.

3.4 Statistiske verktøy

Faktoranalyse

Faktoranalysen av Hewitt & Flett (1991) ble gjennomført med ”principal component analysis”, som ifølge Hellevik (2002, s 320) er den mest anvendte metoden for faktoranalyse:

I dimensjonsanalysen inngår det at enhetens verdi på den nye faktorscoren blir beregnet. Dermed kan vi føye dimensjonene til datamatriksen og bruke dem sammen med de andre variablene videre i analysen.

Da en faktoranalyse av Hewitt & Flett (1991) viste ladning på flere ulike dimensjoner ble det foretatt en ny analyse ved bruk av varimax rotasjon. Denne framgangsmåten ble benyttet i både forundersøkelsen og hovedundersøkelsen. Målet med varimax rotasjon er å få frem et klart ladningsmønster som viser høy og lav ladning på ulike faktorer gjennom å angi antall

faktorer som item er ment å lade på. Faktorladning angir hvilke variabler som har høy korrelasjon med de ulike dimensjonene (Hellevik, 2002).

Analysemetoder

Forholdet mellom variablene i modellen ble utforsket ved å benytte One-Way Anova med 3 grupper. Dette er en test som brukes til å sammenligne gjennomsnittet til tre eller flere normalfordelte utvalg (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Hvis det er identifisert signifikante forskjeller mellom i Anova testen gruppene brukes en Post Hoc test, (i denne undersøkelsen Tukey HSD), for å finne ut hvilke grupper som skiller seg fra hverandre. Signifikansnivå angis med p, hvis nivå representerer sannsynlighet for at en forskjell mellom grupper mellom gruppene kun er tilfeldighet. Er $p = <0.05$ er det 5 % sannsynlighet for at den observerte forskjellen skyldes tilfeldighet. Scoren på perfeksjonisme angis som gjennomsnittsscore (M). Da oppgis også standardavviket, som er *”et estimat på variasjonen i gruppescoren rundt gjennomsnittet”* (Thomas, Neslon & Silverman, 2005, s 103). Utvalgets antall respondenter oppgis som (N). Potensielt frafall og opplevd ferdighet blir presentert som frekvens. Testene har blitt gjennomført på to nivå: Først en forundersøkelse (N 149), som ble gjennomført høsten 2006, deretter gjennom hovedundersøkelsen (N 175) som ble gjennomført våren 2007.

3.5 Forundersøkelsen – tilrettelegging av Hewitt & Flett MPS

I alle typer forskning er det viktig med forundersøkelser, men det er spesielt viktig i spørreundersøkelser (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Da utføres gjerne to pilottester:

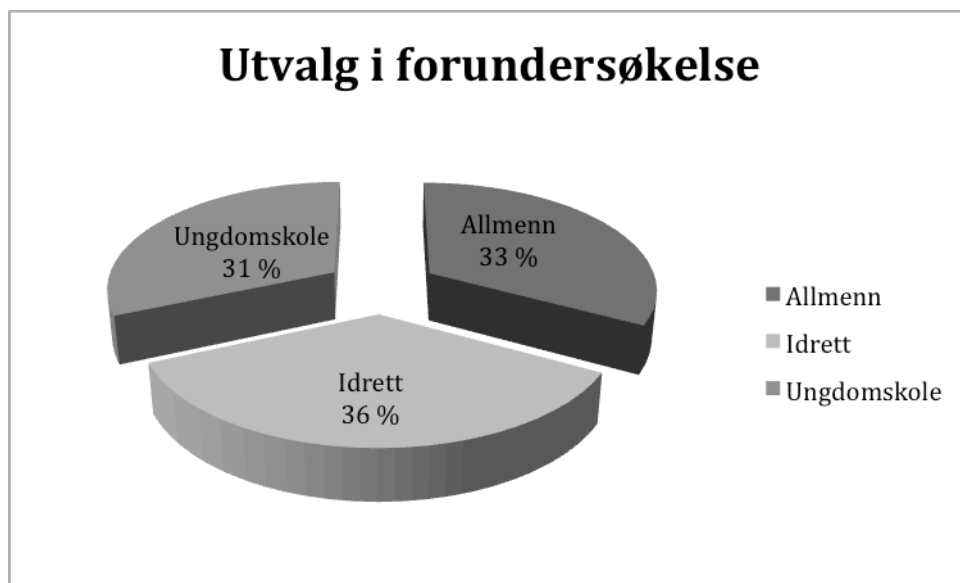
1. Kolleger eller bekjente ser over skjemaet og gir tilbakemelding
2. Skjemaet testes på den aktuelle populasjonen

Begge disse kriteriene er oppfylt i forhold til benyttet skjema og herunder den norske versjonen av Hewitt & Flett (1991). Det viktigste målet i forundersøkelsen (Eidem, 2006) var å teste ut den oversatte skalaen på deltakere fra ungdomsskole og videregående skoler.

Utvalg og prosedyre i forundersøkelse

Forundersøkelsen, en forenklet utgave av Sävfenbom & Johansen (2007) skjemaet, med Hewitt og Flett (1991) flettet inn, ble distribuert gjennom kontaktpersoner ved skoler i

nærheten av studiested over en periode på en uke. Kontaktpersonen ved grunnskolen kunne fritt velge to klasser, mens kontaktpersonen ved den videregående skolen fikk beskjed om å dele ut skjemaet til to valgfrie idrettklasser og to valgfrie allmenn/økonomi klasser. 149 personer, av disse 73 jenter og 76 gutter, fylte ut skjemaet (presentert i Figur 2). Aldersgjennomsnittet var 16,1 (standardavvik $\pm 1,5$). De yngste deltagerne var 14 år og de eldste var 18 år.



Figur 2: Viser prosentvis fordeling av skoletilhørighet i utvalget for forundersøkelsen.

Resultater fra forundersøkelse

Alle respondentene fylte ut Hewitt & Flett (1991). Dermed ble bruttoutvalget brukt i reliabilitetsanalyse av skalaen. Forundersøkelsen var en tverrsnittsstudie. Faktoranalysen i pilotundersøkelsen viste 4 ulike faktorer. I videre analyse ble item fjernet hvis de oppfylte følgende kriterier:

1. Lader under .35
2. Lader ikke unikt på en faktor. Unikt i denne undersøkelsen defineres som en minimumsvariasjon på .24

Reliabilitet og validitet i Hewitt & Flett (1991)

Begge dimensjonene viste god indre konsistens. Begge dimensjonene med 15 item hadde (α) .83. Primærfaktoranalysen viste at dimensjonene ladet på fire ulike faktorer hver. 22 item hadde svak sammenheng i følge kriteriene for fjerning. Etter sekundæranalysen stod det igjen fire item i hver dimensjon (Tabell 1). Den indre konsistensen falt da til .63 for *selvorientert perfeksjonisme*, og .66 for *sosialt orientert perfeksjonisme*. Faktorladningen varierte fra .57 til .80 for selvorientert perfeksjonisme og fra .65 til .81 på sosialt orientert perfeksjonisme.

Tabell 1: Viser resultat fra faktoranalysen i forundersøkelse av Hewitt & Flett (1991) med faktorladning i dimensjonene selvorientert og sosialt orientert perfeksjonisme.

<i>Item</i>	<i>Faktor 1</i>	<i>Faktor 2</i>
	<i>Selvorientert</i>	<i>Sosialt orientert</i>
	<i>perfeksjonisme</i>	<i>perfeksjonisme</i>
<i>3 Mål er å være perfekt i alt jeg driver med</i>	.80	
<i>1. Når jeg holder på med noe, klarer jeg ikke.</i>	.73	
<i>27 Jeg stiller veldig høye krav til meg selv</i>	.69	
<i>4. Jeg prøver aldri å være perfekt i det jeg holder</i>	.57	
<i>18. Andre synes jeg er ok, selv om jeg ikke lykkes</i>		.81
<i>5. De jeg er sammen med synes det er greit at</i>		.76
<i>30. Folk synes jeg er flink selv om jeg gjør en feil</i>		.66
<i>14. Andre liker meg selv om jeg ikke er på topp</i>		.65

Principal component factor analysis. Varimax rotasjon.

Konklusjon fra forundersøkelsen

Siden Hewitt & Flett (1991) aldri før var utprøvd i Norge, og i tillegg var beregnet på personer fra 18 år og oppover knyttet det seg spenning til hvordan den oversatte 30 item versjonen ville tolkes av respondentene. Selv om den indre konsistensen for begge dimensjonene var tilfredsstillende ($\alpha = .83$), var faktoranalysen mindre positiv, med ladning på åtte faktorer i primæranalysen. Dette *kan* tolkes som at skalaen var for omfattende og kompleks, spesielt for de yngste respondentene. Det ble derfor spekulert i om en forklaring på resultatene i Hewitt & Flett (1991) kunne derfor være at respondentene befinner seg på et stadium i ungdomsutvikling som Marcia (1991) kaller ”Identity Diffusion”. Det vil si at individet ikke har utviklet noen sterk identitet eller tilhørighet, og dermed har manglende erfaring med refleksjon omkring egen personlighet. I forhold til å nå målet om å teste

Hewitt & Flett (1991), var utvalget muligens litt lite. I og med at den yngste aldersgruppen utgjorde 31 % av de totalt 149, ville et større utvalg gitt bredere grunnlag for å se på hvordan aldersforskjell påvirker tolkning av skalaen.

Det ble konkludert med at 30 item versjonen ble tolket som forvirrende og muligens ble for komplisert av de yngste respondentene i forundersøkelsen. Det ble også konkludert med at fremtidig forskning i fremste rekke burde dreie seg om videre testing av Hewitt & Flett (1991), for å kunne avgjøre om dette instrumentet egner seg for den aktuelle aldersgruppen, og om 8 item versjonen i så fall er valid. Samtidig kunne man tolke resultatene slik at det ville være fornuftig å heve aldersgjennomsnittet i videre studier.

3.6 Endringer på bakgrunn av forundersøkelsen

På bakgrunn av dette, ble det foretatt flere viktige endringer i utvalget til hovedundersøkelsen sammenlignet med forundersøkelsen. For det første ble det valgt å øke aldersgjennomsnittet i hovedundersøkelsen på bakgrunn av resultatene fra testing av Hewitt & Flett (1991). Det var forventet at begrepene ville være klarere for en høyere aldersgruppe og instrumentet dermed ville være mer velfungerende.

For det andre skulle spørreskjemaet deles ut i klasser på en idrettslinje. Det var forventet at de aller fleste ville være idrettsaktive i en oppgitt hovedidrett. På denne måten kunne vi sikre at flest mulig av respondentene kunne fylle ut hele undersøkelsen. I forundersøkelsen ble det benyttede et utvalg som var mindre enn bruttoutvalget, fordi ikke alle oppgav tilhørighet i organisert idrett. Det ble også forventet at de ville være høyt motivert for å utøve sin hovedidrett, at de ville ha forholdsvis høye krav i forhold til prestasjonene sine og at de ville se på seg selv som dyktige utøvere sammenlignet med et hypotetisk gjennomsnittsutvalg.

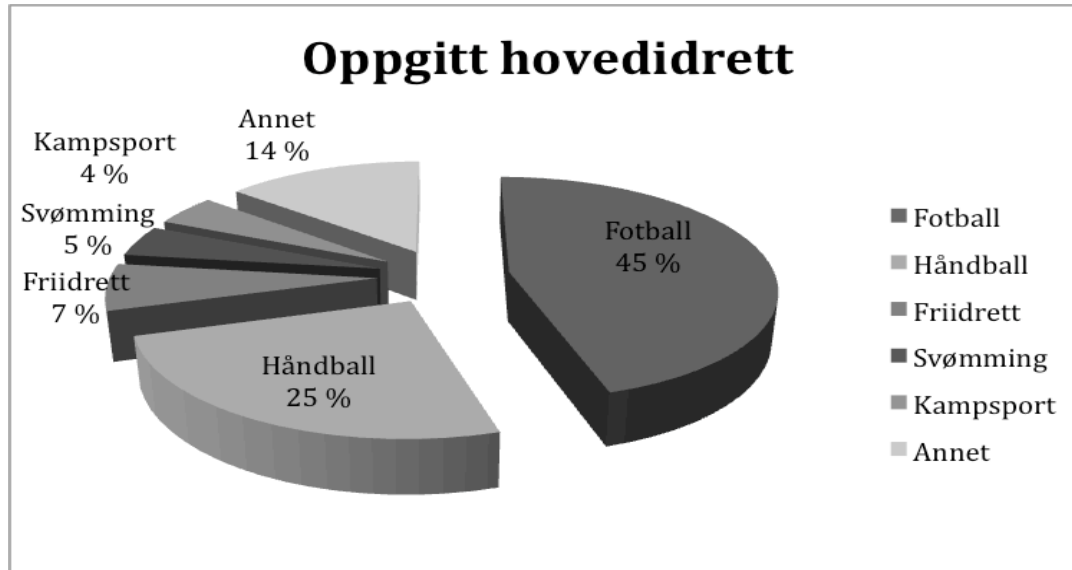
For det tredje ble det viktig å øke kvaliteten på selve skjemaet for å medvirke til mest mulig presis utfylling. Skjemaet ble kortet ned fra 15 til 12 aktuelle spørsmålsdeler, og rekkefølgen ble endret slik at den mest omfattende delen, (MPS Hewitt & Flett, 1991), kom tidlig, og ikke sist, som i forundersøkelsen. Skjemaet ble avsluttet med enkle og lite omfattende deler slik at respondentene forhåpentligvis skulle være motiverte og konsentrerte gjennom hele skjemaet.

4.0 RESULTAT

I dette kapittelet presenteres funn som kan knyttes til validitet og reliabilitet i Hewitt & Flett (1991) og deskriptive funn fra testing ved bruk av One-Way Anova. Statistikk og analyse presenteres i figurer og tabeller der det er passende.

Utvalg i hovedundersøkelsen

Med utgangspunkt i konklusjon fra forundersøkelsen ble det besluttet at innsamling av data skulle gjøres ved idrettslinje ved Gimle videregående skole. 192 personer deltok i undersøkelsen. 175 personer, av disse 74 jenter og 101 gutter, fylte ut perfektjonismeskalaen og er derfor det benyttede utvalget. For dem var aldersgjennomsnittet 17,6 år (standardavvik ± 8). De yngste deltagerne var 16 år og de eldste var 19 år. Alle disse var aktive i noe de betegnet som en hovedidrett og oppgav at de var medlem i et idrettslag. Dette var viktig siden vi undersøkte hvorvidt respondentene tenkte på å slutte med hovedidrett. Nesten 3 av 4 oppgav enten fotball eller håndball som hovedidrett (Figur 3).



Figur 3: Viser fordeling av utvalg på oppgitte hovedidretter i prosent.

Prosedyre

En forenklet utgave av Sävfenbom & Johansen (2007) med Hewitt & Flett (1991) flettet inn, ble distribuert i alle idrettslinjeklasser på Gimle videregående skole over en periode på 1 uke (Eidem, 2006, b). Undersøkelsen ble distribuert til klasseledere gjennom avdelingslederen for idrettslinja ved Gimle vgs. Det ble opplyst i tekst på fremsiden at det ville ta 10 til 15 minutter å svare på undersøkelsen, samt at det ble oppfordret til å svare så ærlig som mulig.

Respondentene ble bedt om å fylle ut kjønn, alder og tilhørighet i idrettslag, men utover dette var respondentene ment å være anonyme.

4.1 Reliabilitet og validitet i Hewitt & Flett MPS

Det ble benyttet faktoranalyse i validitetstesting av den norske Hewitt & Flett (1991) versjonen i denne undersøkelsen. Gorsuch (1983) mener at et tilstrekkelig forhold mellom (N) og item som testes ut i faktoranalyse er størrelsesorden 5:1. I denne undersøkelsen var det 30 item som gir et forhold på 5,8:1 til de 175 personene i utvalget. Faktoranalysen viste at de ulike item ladet på åtte ulike faktorer. Videre analyse i undersøkelsen ble derfor utført med tilnærmet samme metode som i forundersøkelsen slik at item fjernet hvis de oppfylte følgende kriterier:

1. Lader under .35
2. Lader ikke unikt på en faktor. Unikt i denne undersøkelsen defineres som en minimumsvariasjon på .30

Denne analysen ble utført ved bruk av varimax rotasjon som etterlot 12 klare item i hver dimensjon (Tabell 2). Da var kriterier for fjerning oppfylt. Begge dimensjonene viste i utgangspunktet god indre konsistens, (α) .83, ved 30 item. Etter itemreduksjonen økte den indre konsistensen ytterligere, slik at selvorientert perfektjonisme nå fikk (α) .85, og sosialt orientert perfektjonisme. (α) .86. De 8 item fra samme fjerningskriterier i forundersøkelsen var blant de 24 item i hovedundersøkelsen. Som det fremgår av Tabell 2, ble item 6, 12, 15, 22, 25 og 29 ble tatt ut.

Tabell 2: Viser resultat fra faktoranalysen av Hewitt & Flett (1991) med faktorladning i dimensjonene selvororientert og sosialt orientert perfektjonisme.

<i>Item</i>	<i>Faktor 1</i>	<i>Faktor 2</i>
	<i>Selvororientert perfeksjonisme</i>	<i>Sosialt orientert perfeksjonisme</i>
3 Mål er å være perfekt i alt jeg driver med	.77	
11 Prøver alltid for å være best i alt jeg gjør	.76	
27 Jeg stiller veldig høye krav til meg selv	.69	
13 Krever feilfri gjennomføring av meg selv i alt	.63	
10 Veldig viktig at jeg er perfekt i alt jeg prøver meg på	.62	
9 Prøver å være så perfekt jeg kan	.59	
24 Jeg setter meg ikke veldig høye mål	.58	
4 aldri perfekt i det jeg driver med	.56	
7 Føler ikke så ofte behov for å være perfekt	.53	
20 Må gjøre det beste jeg klarer hele tiden	.51	
17 Setter jeg mål, går jeg bestandig for å klare det beste	.49	
1 Klarer ikke slappe av før alt er bra	.39	
15. Jeg blir urolig hvis jeg oppdager feil i noe jeg gjør	-	
22. Jeg trenger ikke være best i alt jeg holder på med	-	
29. Jeg må alltid gjøre det bra på skolen	-	
19 Føler andre stiller for store krav til meg		.77
28 Folk forventer mer av meg enn jeg klarer		.76
8 Ikke gjør noe helt topp, synes andre jeg er dårlig		.68
16 Gjør jeg det bra, må det bedres for å få andre fornøyd		.66
23 Familien forventer at jeg skal være perfekt		.64
26 Folk forventer jeg skal være perfekt		.63
2 Vanskelig å leve opp til andres forventninger		.60
21 Andre blir oppgitt over meg dersom jeg gjør en tabbe		.60
18 Andre synes jeg er ok, selv om jeg ikke lykkes		.57
30 Folk synes jeg er flink selv om jeg gjør en feil		.55
14 Andre liker meg selv om jeg ikke er heilt på topp i alt		.55
5. Andre synes det er greit at også jeg kan gjøre feil		.46
6. Folk forventer enda mer av meg hvis jeg blir flink i noe		-
12. Folk rundt meg forventer at jeg lykkes i alt jeg gjør		-
25. Foreldrene min forventer sjeldent at eg er best		-

Principal component factor analysis., Varimax rotasjon.

Faktoranalysen viste ladning fra .39 til .77 på selvorientert perfeksjonisme og .46 til .77 på sosialt orientert perfeksjonisme. Både de nedre og de øvre verdiene var lavere enn i forundersøkelsen, samtidig som at ladning på faktorer i større grad var unik ifølge oppsatte kriterier. Fire item ladet lavt på begge dimensjoner, mens to item ble fjernet fordi de ikke ladet unikt over .35.

4.2 Deskriptive funn

Perfeksjonisme

Likert skalaen i Hewitt & Flett (1991) er 7 delt og 4 er middelværdien. Som det fremgår av Tabell 3 er det er høyere rapportering av selvorientert perfeksjonisme enn sosialt orientert perfeksjonisme i dette utvalget ($M = 4.6$). Når det gjelder sosialt orientert perfeksjonisme scoret utvalget under middelværdien ($M = 2,85$). Det var små forskjeller i gjennomsnittsverdi for perfeksjonisme når det ble kontrollert for kjønn.

Tabell 3: Deskriptiv oversikt på antall (N), gjennomsnitt (M) og standardavvik (STDAV) i perfeksjonismemåling med 24 item skala og fordeling basert på kjønn.

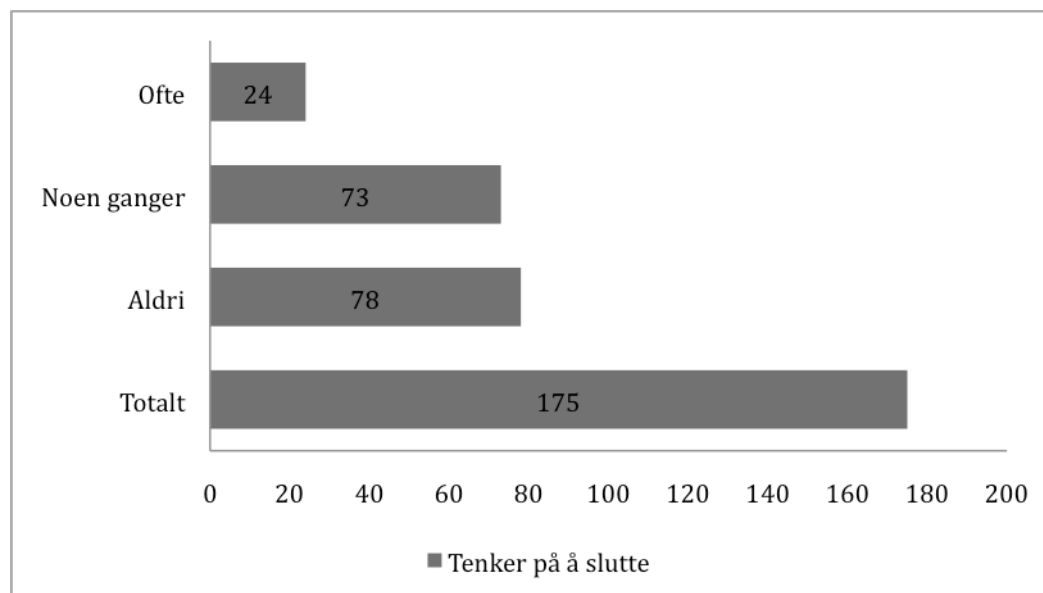
<i>Faktor</i>	<i>Kjønn</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>STDAV</i>
<i>Selvorientert</i>	<i>Gutt</i>	<i>101</i>	<i>4.7</i>	<i>1.01</i>
<i>perfeksjonisme</i>	<i>Jente</i>	<i>74</i>	<i>4.5</i>	<i>1.09</i>
<i>Sosialt orientert</i>	<i>Gutt</i>	<i>101</i>	<i>2.8</i>	<i>1.01</i>
<i>perfeksjonisme</i>	<i>Jente</i>	<i>74</i>	<i>2.9</i>	<i>.98</i>

Andre variabler

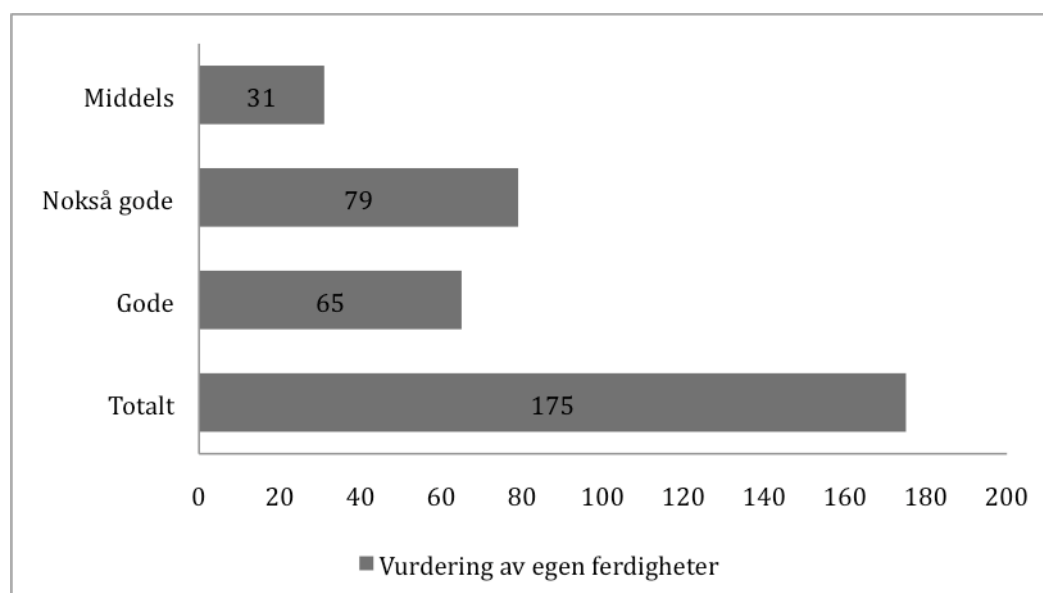
Instrumentene ”vurdering av egen ferdighet” og ”tenker på å slutte” hadde fem svaralternativ på hvert spørsmål. Slik som resultatene fremsto under analyse ble det gjort en reduksjon til tre grupper på begge variablene som er beskrevet i Figur 4a og 4b.

Variabelen ”Tenker på å slutte med hovedidrett” ble redusert slik at ”Aldri” ble gruppe 1, ”av og til” og ”noen ganger” ble gruppe 2 og ”ofte” og ”svært ofte” ble gruppe 3”. Dette hadde bakgrunn i ordlyd og lavt antall respondenter med høy frekvens av tanker om å slutte

Når det gjelder opplevd ferdighet ble (N) i gruppe 3 lavt; (N) for de to siste svaralternativene var 4. Som følge av det ble middels eller dårligere ferdigheter til en gruppe. Vurdering av egne ferdigheter i hovedidrett”, ble da delt inn slik: ”Gode ferdigheter” ble gruppe 1, ”nokså gode ferdigheter” ble gruppe 2 og middels eller lavere ble gruppe 3.



Figur 4a: Viser (N) for variablene ”tenker på å slutte med hovedidrett”.



Figur 4b: Viser (N) for variablene ”vurdering av egen ferdighet i hovedidrett”.

4.3 Forhold mellom perfektjonisme, ferdighet og potensielt frafall

Ved å benytte One-Way Anova har det blitt utforsket ulike forhold mellom variabler i undersøkelsen (Tabell 4). Hele utvalget scorete generelt høyere på selvsorientert perfektjonisme enn sosialt orientert perfektjonisme. Det var mindre variasjon i M mellom gruppene innen sosialt orientert perfektjonisme, (maksimal variasjon ”tenker på å slutte” = .4), sett i forhold til selvsorientert perfektjonisme (maksimal variasjon ”opplevd ferdighet” = .9).

Tabell 4: Viser antall (N), gjennomsnittsscore for perfektjonisme og standardavvik (STDAV) delt inn i undersøkelsens grupper tilhørende variablene ”Opplevelse av ferdighet i hovedidrett” og ”Tenker på å slutte med hovedidrett”.

<i>Opplevd ferdighet</i>	<i>(N)</i>	<i>Selvsorientert</i>	<i>STDAV</i>	<i>p</i>	<i>Sosialt orientert</i>	<i>STDAV</i>	<i>p</i>
<i>God</i>	65	5.0*	1.00	.001	2.8	1.07	.30
<i>Nokså god</i>	79	4.5	1.04		3.0	.96	
<i>Middels</i>	31	4.1	1.02		2.8	.94	
<i>Tenker på å slutte</i>	<i>(N)</i>	<i>Selvsorientert</i>			<i>Sosialt orientert</i>		
<i>Aldri</i>	76	4.7	1.04	.05	2.7***	1.03	.04
<i>Noen ganger</i>	73	4.7	1.01		3.1	.96	
<i>Ofte</i>	24	4.1**	1.17		2.8	.95	

One-Way Anova. Post-Hoc, Tuckey HSD.

* Signifikant forskjellig fra de to andre gruppene, ved $p < 0.001$

** Signifikant forskjellig fra de to andre gruppene, ved $p < 0.05$

*** Gruppe 1 (”Aldri”), er signifikant forskjellig fra gruppe 2, (”noen ganger”), ved $p < 0.04$, mens gruppe 3 (”ofte”) ikke var signifikant forskjellig fra noen av de andre gruppene

Opplevd ferdighet og perfektjonisme

Analysen viser at respondenter som opplevde ”gode ferdigheter” er den gruppen som isolert sett scorete høyest på selvsorientert perfektjonisme (M=5.0). Denne gruppen scorete også signifikant høyere på selvsorientert perfektjonisme enn de som opplevde ”nokså gode ferdigheter” (M=4.5) og ”middels ferdigheter” (M=4.1). Dette bekreftes med signifikans der p verdi er lavere enn .001

Gruppen som opplevde ”Middels eller lavere ferdighet”, scorete ikke høyest på sosialt orientert perfektjonisme (M=2.8) i denne undersøkelsen. De som opplevde at de hadde ”nokså gode ferdigheter” (M=3.1), scorete høyest på denne dimensjonen. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller mellom gruppene når det gjelder ferdighet og sosialt orientert perfektjonisme.

Potensielt frafall og perfektjonisme

Gruppene som ”aldri” og ”noen ganger” tenkte på å slutte scoret like høyt på selorientert perfektjonisme ($M=4.7$). De som oppgav at de tenkte ”ofte” på å slutte med hovedidrett ($M=4.1$) skilte seg signifikant fra de to andre gruppene. Dette bekreftes med signifikans der p verdi er lavere enn .05 nivå.

Den laveste scoren på sosialt orientert perfektjonisme fantes hos de som ”aldri” tenkte på å slutte ($M=2.7$). Denne gruppen er signifikant forskjellig fra gruppen som oppgav at de tenkte ”noen ganger” på å slutte, ($M=3.1$), som også er den gruppen som scoret høyest på sosialt orientert perfektjonisme. De som tenkte ”ofte” på å slutte med oppgitt hovedidrett er ikke signifikant forskjellig fra de andre gruppene i denne undersøkelsen ($M=2.8$).

5.0 DISKUSJON

Med utgangspunkt i teoretisk rasjonale fra Flett & Hewitt (2002) har det vært til hensikt i denne undersøkelsen å undersøke hvorvidt Hewitt og Flett MPS (1991) kunne benyttes på et norsk utvalg, som var tett oppunder det aldersgjennomsnittet den var beregnet for på originalspråket. Det var også til hensikt å benytte den innsamlede data til å undersøke om perfeksjonisme potensielt kan være *både* et positivt og negativt personlighetstrekk i forhold til opplevd ferdighet og frafall fra idrettsdeltakelse. Problemstillingen tar utgangspunkt i at eksisterende forskning fokuserer på ulike sider av perfeksjonisme og dens signaler om at dette trekket virker ulikt i livets domener: Perfeksjonisme har derfor potensial til å være både en positiv og negativ faktor i idrettssammenheng. Tidligere forskning har vist at dette personlighetstrekket i de fleste tilfeller har enten begge disse virkningene eller bare negativ virkning (Stoeber & Otto, 2006). Utforskning av sammenhengen mellom denne undersøkelsens variabler viser først og fremst signifikante forskjeller som kan tolkes i en adaptiv retning. Diskusjonen kan grovt sett deles i to:

1. Drøfting av reliabilitet og validitet i den oversatte versjonen av MPS (Hewitt og Flett, 1991), og evaluering av skalaene som er benyttet i undersøkelsen
2. Drøfting av resultat fra analyse av innsamlede data og utforskning av relasjoner mellom variabler i undersøkelsen.

5.1 Evaluering av instrument

Reliabilitet og validitet i Hewitt og Flett MPS (1991)

Hewitt og Flett MPS (1991) ble opprinnelig reliabilitetstestet gjennom alphaverdi og test-retest reliabilitet. Denne undersøkelsen har sine opplagte begrensinger i så henseende. Noen forskere (e.g. Stoeber m. fl., 2007) oppgir kun alphaverdi når de angir et instruments reliabilitet, men det er viktig at slike målinger stammer fra flere undersøkelser i ulike populasjoner. I denne undersøkelsen er det funnet alphaverdier i de to dimensjonene som for mange innfrir kravene for samfunnspsykologiske problemstillinger. De er også i samsvar med de funn fra testing av originalversjonen. Hewitt og Flett (2004) oppgir (α) varierende fra .84 til .90 på selvorientert perfeksjonisme og fra .80 til .87 på sosialt orientert perfeksjonisme under sin testing av instrumentet, med andre ord i tråd med funn fra denne undersøkelsen.

For at man skal kunne si at en skala eller et instrument er valid må man ta hensyn til den innsamlede bevismengden fra mange validitetsstudier og ulike benyttede metoder (Campell & Fiske (1959 i Hewitt & Flett, 2006). Validiteten i originalversjonen av Hewitt & Flett (1991) er veletablert gjennom mange studier og varierte fremgangsmåter. Hewitt og Flett (2006) konkluderer med at MPS kan generaliseres på tvers av etniske populasjoner, med det forbehold at dette bygger på et begrenset antall undersøkelser og at flere undersøkelser burde gjøres. På tvers av kulturer antydes det først og fremst en forventning om små endringer i *annen orientert perfeksjonisme*, eller den delen av perfeksjonismemåling som ikke tatt med i denne undersøkelsen. I denne undersøkelsen er det funnet tilfresstillende faktorladning for de 24 item som danner de to dimensjonene, dersom det sammenlignes med test av instrumentet på originalspråket. Hewitt & Flett (2006) har i noen undersøkelser oppgitt faktorladninger fra .45 til .77 på selvorientert perfeksjonisme og .32 til .63 på sosialt orientert perfeksjonisme. Når det gjelder de 3 item som utgjorde itemreduksjonen i hver dimensjon er det ikke funnet tegn eller likhetstrekk som på overflaten skulle tilsi at de skulle skille seg ut fra de andre.

Perfeksjonismemåling og målgruppe

Det er med utgangspunkt i denne undersøkelsens problemstilling et mål å kunne avdekke negativt virkende trekk så tidlig som mulig for å øke sannsynlighet for endring av negativ atferd og rette utøverens oppmerksomhet mot oppnåelige mål. Det har derfor blitt en viktig problemstilling å kunne avgjøre hvor tidlig det er mulig å måle perfeksjonisme hos ungdom. I forundersøkelsen ble det spekulert i hvorvidt perfeksjonisme kunne være for komplekst som begrep for den yngste delen av målgruppen og om utviklingen av klare komplekse personlighetstrekk som perfeksjonisme fremtrer på et senere tidspunkt. Denne slutningen kan nå synes ha vært usannsynlig. Omtrent samtidig som vi testet i hovedundersøkelsens formål, ble en studie publisert der det måles perfeksjonistiske trekk hos 9. klassinger. I undersøkelsen til Stoeber og Rambow (2006) var aldersgjennomsnitt 14,6 år og de benyttet seg av en modifisert variant av 10 item skalaen MIPS (Stoeber & Stoll, 2004). I dette utvalget fant forskerne to dimensjoner av perfeksjonistiske trekk. Det synes derfor vanskelig å skulle feste utviklingen av perfeksjonisme til en spesiell alder.

Marcia (1991) mente at identitet utvikles i to steg: Først må ungdommen bryte med barndom og utforske nye måter å orientere seg mot forskjellige områder av livet. Deretter forblir

ungdommen med større stabilitet innen de spesielle områdene. Ser man på perfektjonisme som et i alle fall til dels sosialt arvelig trekk, basert på Banduras (1973) modell om sosial læring, er det naturlig å tro at de perfektjonistiske trekkene overføres fra foreldre i barndommen. I lys av Marcias teori (1991) og funn som Stoeber og Rambow (2006) har gjort kan det virke som at personlighetstrekkene i økende grad kommer til overflaten gjennom den eksplorerende fasen av ungdomsperioden, og deretter lar seg identifisere. Med dette utgangspunktet ville det vært naturlig å jobbe videre med aldersgruppen fra forundersøkelsen (14 – 18 år) i hovedstudien. Målingen til Stoeber og Rambow åpner opp for å gjøre nye målinger og analyser i den laveste aldersgruppen. Det registreres i alle fall, i tråd med konklusjon fra forundersøkelsen og antall item i Stoeber m. fl. (2004) som har fungert for aldersgruppen, at 30 item ser ut til å være for omfattende for det laveste aldersutvalget. Det kan tenkes at man ved videre bruk av Hewitt & Flett (1991) må belage seg på en ytterligere itemreduksjon, men at den minst ville kunne bestå av de åtte item som hadde tilfredsstillende faktorladning i forundersøkelser.

En av de tyngst veiende argumentene for å oversette og tilrettelegge Hewitt & Flett (1991) var at den skulle fange opp alle typer utøvere, uten å knytte den til for eksempel lagspill eller opplevd relasjon til trener. Når analyse av data avslørte at nesten 4 av 5 i utvalget var aktiv i lagidrett er det sannsynlig at en annen skala ville blitt benyttet dersom dette hadde vært tydeligere på forhånd. Det ble valgt å satse på en skala som ikke var idrettsspesifikk fordi disse resultatene var langt mindre fremtredende i forundersøkelsen.

Evaluering av andre instrument

Det ble avdekket visse svakheter med instrument ”Tenker på å slutte med oppgitt hovedidrett” og i den analytiske fasen. Først og fremst var det intellektuelt sett vanskelig å skille de to gruppene ”av og til” og ”noen ganger” fra hverandre”. I tillegg var det er veldig brått skille mellom ”aldri” og ”av og til”. Selv om alternativene oppgis i en fempunkts skala, er det fra et subjektivt ståsted vanskelig å avgjøre om ”noen ganger” er en dekkende middelverdi for denne variabelen. I og med at utvalget (som forventet) var så sterkt venstreforskjøvet, er det mulig at det hadde vært nyttig å gjøre noen endringer på skaleringen slik at resultatene i større grad kunne blitt normalfordelt. Som endring i videre testing hos tilfeldige utvalg foreslås skaleringen: 1: ”sjeldent”, 2: ”nokså sjeldent”, 3: ”noen ganger”, 4: ”ofte” og 5: ”svært ofte”.

Variabelen ”Vurdering av ferdigheter i oppgitt hovedidrett” fungerte bedre som instrument sett i forhold til intervaller i skaleringen, men også her var fordelingen venstrejustert. For å få et klarere skille i utvalget hadde det muligens vært nyttig å gjøre en sterkere differensiering mellom ytterpunktet ”gode ferdigheter” og den påfølgende verdien ”nokså gode ferdigheter”. Forfatters antagelser er at det hadde vært nyttig å forandre ”gode ferdigheter” til for eksempel ”svært gode ferdigheter”, slik at respondenten lettere kunne plassere seg for i den ene *eller* den andre kategori.

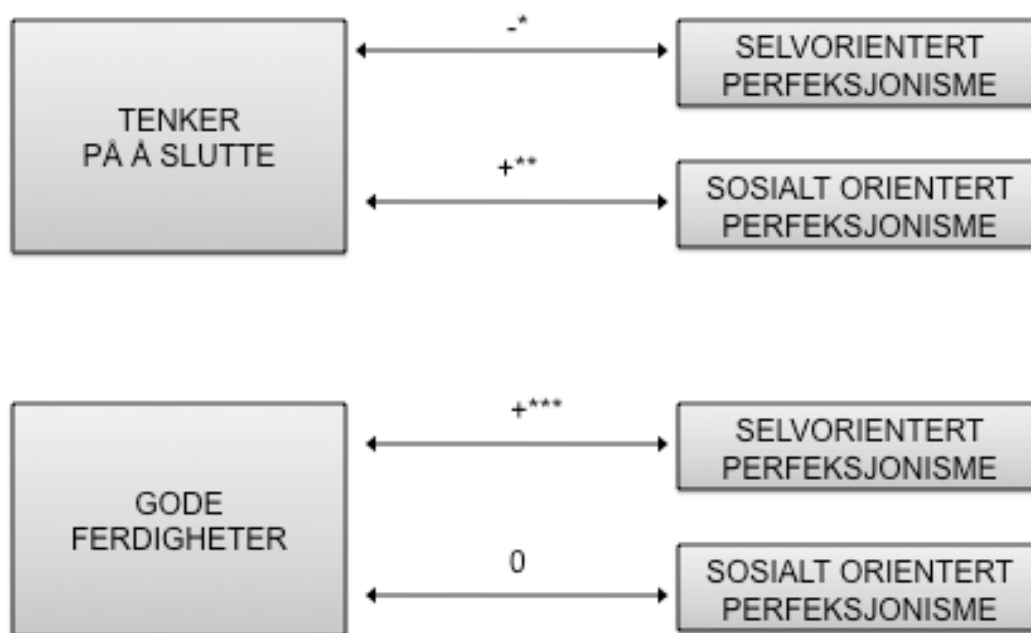
5.2 Metodisk konklusjon

Med tanke på validitet og reliabilitet er det resultater i den norske versjonen av Hewitt & Flett MSP (1991), som antyder at skalaen har fungert som instrument for å måle to dimensjoner av perfeksjonisme hos ungdom mellom 16-19 år. Dette har bakgrunn i overnevnte funn og det samsvar som det kan vises til i studier på originalspråk. I forhold til reliabiliteten til dette instrumentet er det særlig viktig med videre testing i andre populasjoner, samt å gjøre utvidede test-retest analyser slik at man eventuelt kan konkludere med at instrumentet er stabilt (Thomas, Neslon & Silverman, 2005). Det er på bakgrunn av nytt materialet grunnlag for å si at det er mulig å måle perfeksjonisme hos yngre ungdommer og at slik testing bør utforskes i fremtidige undersøkelser på området i Norge. Med eksisterende viten hadde sannsynligvis en annen skala for måling av perfeksjonisme blitt benyttet, særlig dersom argumentet for et sosialt fokus hadde blitt tonet ned. Skaleringen i ”Tenker på å slutte med oppgitt hovedidrett” burde vurderes endret fra slik den fremstår i dag, og det er usikkert om dette instrumentet sammen med ”Vurdering av ferdigheter i oppgitt hovedidrett” har fått frem tilstrekkelig normalfordeling i dette utvalget.

Dataene i denne undersøkelsen ble hentet fra et ikke-tilfeldig utvalg for å sikre at så mange som mulig av respondentene var aktive i organisert idrett. Det ble tatt hensyn til lavt budsjett og kort tidsperspektiv på datainnsamling. Disse hensyn medfører noen klare begrensninger med tanke på å kunne generalisere til andre populasjoner. På bakgrunn av utvalg og antall respondenter, var det også opplagt at denne undersøkelsen ville ha noen begrensninger med tanke på analyse. Whisman og McClelland (2005) mener at antall respondenter i denne undersøkelsen burde vært større for å avdekke interaksjonseffekter. På bakgrunn av dette var One-way Anova et fornuftig valg i forhold til å mål bak problemstillingen om å utforske forhold mellom variabler i denne undersøkelsen.

5.3 Perfeksjonisme og deltagelse i organisert idrett

For utøvere med høy score på perfeksjonisme kan de adaptive faktorer synes å stå i sammenheng med høy motivasjon (Hamachek, 1978; Stoeber & Rambow, 2006), positiv streben etter høye prestasjoner og høy målorientering (Flett m. fl., 1991), et sterkt indre driv for å oppnå høye resultater (Hewitt & Flett, 2004) og oppgaveorientering (for eksempel Ommundsen m. fl., 2005; Dunn m. fl., 2002). Disse faktorene medfører at individet opplever økt selvrealisering, bevissthet og suksess (Flett, Hewitt, Blankenstein & Mosher, 1991), forhøyet nivå av selvtillit og reduksjon av angstnivå i konkurransesammenheng (Stoeber m. fl., 2004). De negative elementene i perfeksjonisme medfører blant annet angst, lav selvtillit, orientering mot å mislykkes og negative reaksjoner på feil som gjøres i konkurransen (Frost og Henderson, 1991 i Flett & Hewitt, 2005), lavt selvbilde (Gotwals m. fl, 2003) og ulike negative reaksjoner på å ikke være perfekt (Stoeber & Rambow, 2006). På bakgrunn av resultat i *denne* undersøkelsen, og med utgangspunkt i Tabell 4, tillater jeg meg å presentere følgende modell:



Figur 5: Viser signifikante forskjeller mellom ferdighet, potensielt frafall og perfeksjonisme ut fra Tabell 4. * $p < 0.05$, ** $p < 0.04$, men det er bare signifikant forskjell mellom gruppene "aldri" og "noen ganger", *** $p < 0.001$ og 0 = nøytral

De viktigste funnene i *denne* undersøkelsen var:

1. *Gjennomsnittscoren for selvorientert perfeksjonisme var 4.6 og gjennomsnittscoren for sosialt orientert perfeksjonisme var 2,85.*

Skalaens oppbygging medfører at 4 er middelværdi. Dersom en respondent angir ”7” er han ”helt enig”, og angir han ”1” er han ” helt uenig” i de ulike utsagnene i Tabell 2. I lys av dette kan det først og fremst se ut som om dette utvalget har mindre tilbøyelighet til sosialt orientert perfeksjonisme. I denne dimensjonen scorer respondentene i gjennomsnitt under middelværdien, hvilket medfører at de heller i retning av å være uenige i utsagnene. Utvalget har større tilbøyelighet til å være selvorienterte perfeksjonister. Disse forutsetningene er grunnleggende når andre resultat tolkes og kommenteres. En underliggende problemstilling for denne diskusjonen er hvorvidt perfeksjonisme er adaptivt eller maladaptivt, og om selvorientert perfeksjonisme kan regnes som en adaptiv perfeksjonismeprofil i dette utvalget. Og i den forbindelse foreligger flere interessante resultater og mulige forklaringer.

2. *De som opplever at de har ”gode” ferdigheter i hovedidrett scoret høyest på selvorientert perfeksjonisme og var signifikant forskjellige fra de andre gruppene i utvalget.*

Det tydeligste skillet i dette utvalget var mellom gruppene som opplevde ”gode ferdigheter” og ”middels eller lavere” ferdigheter i variabelen ”selvorientert perfeksjonisme” (Tabell 4). Det foreligger ikke konkret sammenligningsgrunnlag i forhold til variablene i denne undersøkelsen. Men det er vanskelig å utelate eksisterende perfeksjonismeforskning med funn som knytter seg til konsept som indre motivasjon (Hamachek, 1978; Deci & Ryan, 1985; Stoeber & Rambow 2006) og indre driv (Hewitt & Flett, 2004) i tolkning av resultatene. Denne studien tar ikke for seg hvorvidt utvalget er indre motivert, men det registreres at mange teoretikere viser til funn som kobler sammen den positivt virkende perfeksjonismen med andre positivt virkende konsept. Man kan tenke seg at disse utøverne vil ha det Stoeber og Rambow (2006) kaller en adaptiv streben etter å være perfekt, noe som de sier vil resultere i motivasjon og tro på egen suksess. Da er det naturlig å tro at slike utøvere vil kunne oppnå gode ferdigheter, men også ha tro på at de innehar gode ferdigheter.

Flett og Hewitt (2002) mener at selvorientert perfektjonisme *ofte* sees på som adaptivt, men understreker med sin definisjon av begrepet at det ofte dreier seg om ”mål utenfor all fornuft”. Det er mulig å tolke den gjeldende teorien slik at utøvere som mener de har ”gode ferdigheter”, eller de som scorer høyest på ferdighet i denne undersøkelsen, ikke ville opplevd nettopp det dersom målene deres var ”utenfor all fornuft”. I praksis bygger en slik tolkning på at utvalget i gruppen ”gode ferdigheter” hadde en høy grad av adaptiv perfektjonisme.

Man burde ikke utelukke muligheten for at en selvorientert perfektjonist kan ha tro på at ferdighetene hans er gode, selv om han ikke makter å være fornøyd med det han presterer. For hvis en utøver har gode ferdigheter og samtidig er perfektjonistisk anlagt, vil dette føre til et samsvar mellom selvet og opplevelsen: høye krav og gode ferdigheter. Følgelig vil dette motvirke inkongurens (Rogers, 1951). I dette ligger også muligheten for at selvorientert perfektjonisme i slike tilfeller ikke kan regnes som adaptivt. Denne undersøkelsen bygger på skillet mellom den ”sunne” varianten, hvor perfektjonering rettes mot fornuftige og oppnåelige mål samtidig som det foreligger et sterkt mål om å lykkes, og den negative varianten som innebærer at målene er ”uoppnåelige” og belønning kommer utenfra. For en maladaptiv perfektjonist medfører opplevelsen av ikke å være perfekt i praksis visse negative konsekvenser, som for eksempel prestasjonsangst (Flett & Hewitt, 2002), lavt selvbilde (Gotwals m. fl., 2003) og bekymring for å gjøre feil (Dunn m. fl., 2002). Dette har igjen sammenheng med orientering mot å mislykkes (Frost & Henderson, 1991 i Flett & Hewitt, 2005). En slik forklaring *kan* derfor tolkes som å stå i motsetning til tidligere forskning.

Det kan likevel tenkes at perfektjonismen som årsak *eller* som virkning vil kunne påvirke i hvilken grad den i praksis er adaptiv eller maladaptiv for utøvere med gode ferdigheter. Og er det da en mulighet at dette vil ha konsekvens for i hvilken grad utøveren tenker på å slutte?

3. *De som ”aldri” og ”noen ganger” tenker på å slutte med hovedidrett, scoret like høyt på selvorientert perfektjonisme og var signifikant forskjellige fra gruppen som ”ofte” tenker på å slutte med hovedidrett.*

Når en utøver sier at han aldri tenker på å slutte med sin hovedidrett, er det et signal som *kan* tolkes som at utøveren trives i - og mestrer - sin disiplin. En grunnleggende forutsetning for en slik tolkning er selvfølgelig at gode opplevelser på denne arenaen medfører et ønske om å fortsette. Dersom dette stemmer, vil en gruppe utøvere som opplever mestring ha mange

likhetstrekk med egenskaper i en adaptiv perfektjonismeprofil (for eksempel Hamachek, 1978; Stoeber m. fl., 2007). Det er ikke mulig ut fra resultat og metode i denne undersøkelsen å fastslå hva som skiller de som oppgir at de tenker noen ganger på å slutte fra dem som aldri gjør det, fra hverandre. Men det er mulig å tenke seg minst tre forklaringer på dette skillet, ettersom scoren på selvorientert perfektjonisme var like høy:

- A. Det er logisk at noen utøvere noen ganger vurderer å slutte med hovedidrett av årsaker som ikke nødvendigvis knytter seg til opplevelse av selve utøvelsen. Eksempler på en slik faktor kan være sosial trivsel eller tidsforbruk.
- B. Utøvere som oppgir at de tenker noen ganger på å slutte har en annen perfektjonismeprofil enn dem som aldri gjør det.
- C. Det skyldes tilfeldighet.

Ut fra forklaring A kan man tenke seg at *både* de som oppgir at de ”aldri” tenker på å slutte og de som ”noen ganger” tenker på å slutte, innehar mange av de samme egenskapene. Hvis en tolker disse egenskapene som positive, som for eksempel at de har en adaptiv perfektjonismeprofil, ser en at de kan medføre en god opplevelse av å utøve hovedidretten og at utøveren tenker lite på å slutte.

Hvis man antar at de fleste i begge gruppene har en opplevelse av ”gode” eller ”nokså gode” ferdigheter, vil et alternativ kunne være at opplevelsen av idretten tolkes i lys av type perfektjonistisk orientering. Dersom en utøvers perfektjonisme kjennetegnes av de maladaptive karakteristikkene, og resultatet er at den gode opplevelsen av utøvelsen reduseres, kan det tenkes at sannsynligheten for frafall vil øke. En slik forklaring bygger på at en utøver opplever resultatene av sin perfektjonistiske orientering som belastende i større eller mindre grad. Da kan det ut fra gjeldende teori være visse følger, for eksempel at belønningen først og fremst kommer fra fravær av negativ evaluering *eller* opplevelse av positive tilbakemeldinger fra viktige andre (Hewitt & Flett, 2004). Følgelig er dette en maladaptiv perfektjonismeprofil, og er i forklaring B utslagsgivende for økt frekvens av tanker om å slutte. Man vil kunne spekulere i om det i så fall ville vært tendenser til at:

1. Enda flere respondenter oppga høyere frekvens på tanker om å slutte med hovedidrett.
2. Flere respondenter scoret høyt på den maladaptive perfektjonismeprofilen ”sosialt orientert perfektjonisme”.

Med tanke på funn i undersøkelsen kan en slik forklaring på overflaten virke usannsynlig. Det er i det minste vanskelig å finne gode forklaringer på at noen som har en dårlig opplevelse av hovedidretten, i så liten grad tenker på å slutte som dette utvalget oppgir. Det er kanskje mest nærliggende å tolke resultatene slik at gruppen i stor grad innehar en adaptiv selvorientert perfektjonismeprofil i den grad de er perfektjonistisk orientert. Alternativet vil muligens være at den manglende evne til å møte krav rettet mot en selv ikke nødvendigvis er negativ, noe som motstrides i forskning av for eksempel Stoeber & Rambow (2006) der manglende opplevelse av evne til å være perfekt har flere negative utfall. Forklaringen på denne forskjellen kan naturligvis også ligge i opplevelse av ferdighet, men disse forholdene er ikke utforsket i denne undersøkelsen.

4. *De som ”noen ganger” tenker på å slutte med hovedidretten, scoret høyere på sosialt orientert perfektjonisme enn gruppen som ”aldri” tenker på å slutte. Disse gruppene var signifikant forskjellig fra hverandre.*

Det at utvalget scorer lavere på sosialt orientert perfektjonisme enn selvorientert perfektjonisme, samsvarer med teori dersom man har rett når det gjelder forventningene til egenskapene i utvalget og tendensene til at det foreligger en adaptiv perfektjonismeprofil. Men det er signifikante funn i Tabell 4 vedrørende variablene ”sosialt perfektjonisme” og ”tanker om å slutte med organisert idrett” som bør nevnes. Det er en signifikant forskjell mellom gruppen som oppgir at de ”aldri” tenker på å slutte og som ”noen ganger” tenker på å slutte. Det overraskende ved dette resultatet er at de som oftest tenker på å slutte, bare skiller .1 i (M) på sosialt orientert perfektjonisme i forhold til dem som aldri tenker på å slutte. En mulig forklaring på at denne forskjellen ikke er signifikant, kan være at (N) i gruppen som oftest tenker på å slutte er ca 1/3 av de to andre gruppene. På denne måten er det mulig at standardavviket ($\pm .95$), som er forholdsvis likt i gruppene, er av avgjørende betydning (Høigaard, samtale, 18. november, 2009). Det er også mulig at man hadde sett et tydeligere mønster i resultatene dersom instrumentet for måling av potensielt frafall hadde vært noe mer nyansert. Dersom resultatene skal tolkes ”som de er”, er det i praksis variasjoner knyttet til

disse variablene som ikke er lette å forklare ut fra gjeldende teori. Det *er* imidlertid samsvar med teori dersom bare de signifikante forskjellene gis betydning: at de som ”noen ganger” tenker på å slutte, scorer høyere på sosialt orientert perfeksjonisme enn dem som ”aldri” tenker på å slutte. Et slikt resultat var på forhånd forventet som følge av de negative konsekvensene ved å være maladaptiv perfeksjonist.

Andre funn

Undersøkelsen viste ikke signifikant forskjell mellom kjønn i perfeksjonismemålingene. Dette støttes av tidligere forskning som viser at bare annen-orientert perfeksjonisme (som ikke inkluderes i denne undersøkelsen) viser signifikant forskjell mellom kjønn (Hewitt og Flett, 2006).

Tidligere undersøkelser har hovedsakelig rapportert både positive og negative funn (Stoeber & Otto, 2006). Dersom funnene fra denne undersøkelsen bare skal tolkes positivt, er det med andre ord en undersøkelse som skiller seg fra eksisterende forskning så vidt forfatter er bekjent. På bakgrunn av dette må det settes spørsmålstegn ved om dette utvalget har særtrekk som gjør det vanskelig å generalisere til andre populasjoner. Forbeholdet ligger naturligvis i om man faktisk kan si at man har maladaptive perfeksjonister i utvalget. Det er viktig å understreke at det er mange faktorer som ikke er undersøkt i denne studien. På bakgrunn av det må man ta høyde for påvirkning fra disse ukjente aspektene.

5.4 Avslutning

Hensikten med denne undersøkelsen (foruten arbeid med Hewitt & Flett, 1991) var å finne ut hvilke perfeksjonistiske trekk som kjennetegner utøvere som har tro på egne ferdigheter, og som synes at hovedidretten er så givende at de ikke ønsker å slutte. Dette har blitt gjort ved å se på sammenhenger mellom variablene perfeksjonisme, ”Tenker på å slutte med hovedidrett” og ”Vurdering av egen ferdighet i hovedidrett”.

Respondentene har sannsynligvis i stor grad ønsket å gå på idrettslinje, og det var på forhånd forventet at et slikt utvalg ville være høyere motivert for å holde på med fysiske aktiviteter enn gjennomsnittet i populasjonen. Denne antagelsen bekreftes videre av at alle i utvalget var aktive i idrettslag, noe som medfører at de bruker deler av fritiden sin på idrett. I tråd med

dette scoret utvalget høyere på selvorientert perfektjonisme enn på sosialt orientert perfektjonisme.

Det er avdekket at gruppene som scorer høyest på selvorientert perfektjonisme, også opplever gode ferdigheter og har lav frekvens av tanker om å slutte med hovedidrett, samt at de skiller seg signifikant fra andre grupper. Det er derfor tendenser til at utvalget først og fremst er adaptivt perfektjonistisk, og at selvorientert perfektjonisme er adaptivt i dette utvalget. Denne studien har derfor delvis gitt svar som forventet ut fra det teoretiske bakgrunns materialet. En adaptiv perfektjonismeprofil har tidligere vist sammenheng med blant annet indre motivasjon (Stoeber & Rambow, 2006), positiv streben etter høye prestasjoner (Flett m. fl., 1991) og oppgaveorientering (Ommundsen m. fl., 2005). På den andre siden var det et mål å avdekke hvilke perfektjonistiske trekk som kjennetegner dem som tenker mye på å slutte, og om disse eventuelt opplever at ferdighetene er lave. Når det gjelder sosialt orientert perfektjonisme er resultatene til dels usignifikante og uklare. Det *kan* ha sammenheng med den lave scoren på sosialt orientert perfektjonisme, og at variasjonen i gruppenes (N) er stor.

Som en deskriptiv tverrsnittsstudie har denne avhandlingen hatt som funksjon å beskrive et bestemt utvalg i en bestemt periode. Utvalgets homogenitet, særegenhet og størrelse gjør at det totalt sett ikke burde brukes til å trekke bastante slutninger. Det medfører blant annet at de viktigste implikasjonene av denne undersøkelsen er å understreke behovet for flere undersøkelser, og:

1. Foreta disse undersøkelsene i et større utvalg
2. Gjøre undersøkelser i tilfeldige utvalg
3. Benytte andre analysemetoder som kan være med å avgjøre årsak og virkning

6.0 LITTERATURLISTE

- Anchel, M.H., & Mansouri, H. (2005) Influences of Perfectionism on Motor Performance, Affect, and Causal Attribution in Response to Critical Information Feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28 No. 2, 99-124.
- Bandura. A. (1976) *Social Learning Theory*. New Jersey, Prentice Hall.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992) Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York, Plenum Press.
- Dunn, J.G.H., Dunn, J.C., & Syrotnuik, G.D. (2002) Relationship between Multidimensional Perfectionism and Goal Orientations in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- Eidem. A. (2006 a) *Perfeksjonismens implikasjoner for idrettsdeltagelse*. Semesteroppgave. Fakultet for helse og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder.
- Eidem, A. (2006 b) *Perfeksjonisme, situasjonell motivasjon og deres tilknytning til organisert idrett*. Semesteroppgave. Fakultet for helse og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder.
- Erikson, E.H. (1958) *Identity Youth and Crisis*. WW. New York, Norton & Company Inc.
- Fischer, L., & Wrisberg, C. (2005) Perfectionism. Athletic Therapy Today: *Journal of Sports Health Care*, 10, 44-45.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995) Perfectionism, Life Events, and Depressive Symptoms: A Test of Diathesis-stress Model. *Current Psychology*, 14, 112-128 .

- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005) The Perils of Perfectionism in Sport and Exercise. *American Psychological Society, 14 No. 1, 14-18.*
- Flett, G.L., Greene, A., & Hewitt, P.L. (2004) Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 22, No.1, 39-57.*
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankenstein, K.R., & Mosher, S.W. (1991) Perfectionism, Self-actualization, and Personal Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality, 6, 147-160.*
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002) *Perfectionism: Theory, Research and Treatment.* Washington, American Psychological Association.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenbalte, R. (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.*
- Gorsuch, R.L. (1983) *Factor analysis.* Hillsdale NJ, Erlbaum.
- Gotwals, J.K., Dunn, J.G.H., & Wayment, H.A. (2003) An Examination of Perfectionism and Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior, 26, Issue 1, 17-22.*
- Halvorsen, Knut (2003) *Å forske på samfunnet.* Oslo, Cappelen Akademiske.
- Hamachek, D.E. (1978) Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology 15, 27-33.*
- Hellevik, O. (2002) *Forskningsmetoder i sosiologi og statsvitenskap.* Oslo, Universitetsforlaget.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991) Perfectionism in the Self and Social Context. Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 60, No. 3, 456-470.*

- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (2004) *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)*. Technical Manual. Toronto, Multi-Health Systems Inc.
- Høigaard, R., & Lidbom, P. A. (1999) *Gruppepsykologi i idrett*. Kristiansand, Høyskoleforlaget.
- Johansen, B.T., & Sävfenbom, R. (2007) *Moderne ungdom på fritiden*. Fakultet for helse og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder og Norges idrettshøgskole. Spørreskjema.
- Marcia, J. (1991) *Identity and Self-Development*. New York, Garland.
- Nunnally, J.C. (1978) *Psychometric Theory*. New York, McGraw-Hill.
- Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P.N., & Miller, B.W. (2005) Peer Relationships in Adolescent Competitive Soccer: Associations to Perceived Motivational Climate, Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport Science*, 23, 977-989.
- Ommundsen, Y. (2006) Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 16, 522-526.
- Ommundsen, Y., & Vaglum, P. (1991) The Influence of Low Perceived Soccer and Social Competence on Later Dropout from Soccer: A Prospective Study of Young Boys. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Vol 1, 180-188.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2001) *Psychology: The Science of Mind and Behavior*. New York, McGraw-Hill.
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2001) *Personality Theory and Research*. Champaign, Human Kinetics.
- Rogers C.R. (1961) *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin.
- Skog, O. J. (1998) *Å forklare sosiale fenomen*. Oslo, Gyldendal akademiske.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006) Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review* 2006, Vol. 10, No. 4, 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, B. & Stoll, O. (2007) Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes: Differentiating Striving for Perfection and Negative Reactions to Imperfection. *Personality and Individual Differences* 42, 959–969.
- Stöber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS) [Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS)]. Perfektionismus im Sport. *Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie*, No. 7, pp. 4-13.
- Stoeber, J. & Rambow A. (2006) Perfectionism in Adolescent School Students: Relations with Motivation, Achievement, and Well-being. *ScienceDirect, In Press, Published by Elsevier Ltd.*
- Whisman, M. A., & McClelland, G. H. (2005) Designing, Testing, and Interpreting Interactions and Moderator Effects in Family Research. *Journal of Family Psychology*, 19, 111-120.

VEDLEGG 1



HØGSKOLEN I AGDER
Fakultet for helse- og idrettsfag

Spørreundersøkelse for Idrettslinja, Gimle VGS

Det vil ta ca 10- 15 min å svare på alle spørsmålene. Vi ber deg gi ærlige svar som du føler stemmer for deg. Målet med denne undersøkelsen er å undersøke faktorer som er medbestemmende for at noen trives med idrett og idrettslag, mens andre slutter. På forhånd:

Takk for at du setter av tid til denne undersøkelsen!

Mvh

Andreas Eidem

Lars Kristian Pedersen

4. semesters Masterstudenter i Idrettsvitenskap

1) Kjønn

Gutt Jente

2) Alder

År (eks 16) Måneder (eks 03)

3) Er du medlem av et idrettslag (for eksempel KIF, IK Start, IK Våg)?

Ja Nei

Hvis ja, hvilket?

.....

4) Hva vil du si er din hovedidrett?

.....

5) Hvor mange dager i uken trener du? Hvor mange dager i uken trener du med idrettslaget?

1 - 2 dager

1 - 2 dager

3 - 4 dager

3 - 4 dager

5 - 7 dager

5 - 7 dager

6) Hvordan vurderer du dine egne ferdigheter i det du har oppgitt som hovedidrett?

Jeg har gode ferdigheter

Jeg har nokså gode ferdigheter

Jeg har middels gode ferdigheter

Jeg har ferdigheter under gjennomsnittet

Jeg har ikke spesielt gode ferdigheter

På de neste sidene finner du en del utsagn. Les hvert utsagn, og bestem deg for om du er enig eller uenig, og hvor mye du er enig eller uenig. Hvis du er veldig enig krysser du av for 7. Hvis du er sterkt uenig krysser du av for 1. Er du litt enig/litt uenig krysser du av for 4.

7) Hvorfor driver du med hovedidretten?

*Kryss av for om du er enig i utsagnene som er listet under
(Ett kryss for hvert utsagn)*

	Fullstendig Uenig					Fullstendig enig	
	1	2	3	4	5	6	7
Fordi jeg synes denne aktiviteten er interessant.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg driver med den for min egen skyld.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi det er forventet at jeg skal gjøre det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er kanskje mange gode grunner for å drive med denne aktiviteten, men personlig ser jeg ingen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg synes denne aktiviteten er trivelig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg tror at denne aktiviteten er bra for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg driver med denne aktiviteten fordi det er noe jeg må gjøre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg gjør denne aktiviteten, men jeg er ikke sikker på at det er verdt det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi denne aktiviteten er artig / morsom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg har valgt det selv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg ikke har noe valg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vet ikke. Ser ikke helt hva denne aktiviteten gir meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi det føles godt å drive med denne aktiviteten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg mener at denne aktiviteten er viktig for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi jeg føler at jeg må -----.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg driver med denne aktiviteten nå, men jeg er ikke sikker på om det er riktig å fortsette.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) Tenk på ulike situasjoner i hverdagen din (skole, fritid, hjemme osv): Når er du fornøyd med det du gjør - og når er andre fornøyd?

*Kryss av for det som passer best for deg
(Ett kryss for hvert utsagn)*

	Fullstendig uenig					Fullstendig enig	
	1	2	3	4	5	6	7
Når jeg holder på med noe, klarer jeg ikke å slappe av før alt er blitt skikkelig bra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig å leve opp til andres forventninger til meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ett av mine mål er å være perfekt i alt jeg driver med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver aldri å være perfekt i det jeg holder på med.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De jeg er sammen med synes det er greit at også jeg kan gjøre feil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folk forventer enda mer av meg hvis jeg blir flinkere i noe ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kryss av for det som passer best for deg
(Ett kryss for hvert utsagn)

	Fullstendig uenig				Fullstendig enig		
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler ikke så ofte behov for å være perfekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når det jeg gjør ikke er helt på topp, synes andre jeg er for dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver å være så perfekt som jeg kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er veldig viktig at jeg er perfekt i alt jeg prøver meg på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver alltid for å være best i alt jeg gjør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folk rundt meg forventer at jeg lykkes i alt jeg gjør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg krever feilfri gjennomføring av meg selv i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre liker meg selv om jeg ikke er på topp i alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg blir urolig hvis jeg oppdager noe feil i det jeg holder på med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg gjør det bra, betyr det bare at jeg må gjøre det enda bedre for at andre, (f.eks foreldre, lærer, venner) skal bli fornøyd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg setter meg mål, går jeg bestandig for å klare det beste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre synes jeg er ok, selv om jeg ikke lykkes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at andre stiller altfor store krav til meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg må gjøre det beste jeg klarer hele tiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selv om de kanskje ikke viser det, blir andre veldig oppgitt over meg dersom jeg gjør en tabbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg trenger ikke være best i alt jeg holder på med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familien min forventer at jeg skal være perfekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg setter meg ikke veldig høye mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine forventer sjeldent at jeg er best i alt jeg driver med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folk forventer jeg skal være perfekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg stiller veldig høye krav til meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folk forventer mer av meg enn jeg klarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg må alltid gjøre det bra på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folk rundt meg synes fortsatt jeg er flink selv om jeg gjør en feil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9) Hva er dine viktigste grunner til å trene/være fysisk aktiv?

Under skal du krysse av om årsakene som er listet på venstre side er viktige for deg (Bare ett kryss på hvert utsagn)

	Ikke viktig i det hele tatt		Moderat viktig			Svært viktig	
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er fysisk aktiv / trener							
for å forbedre min styrke.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bli tynnere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å forbedre musklenes utsende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bevare mitt fysiske velvære.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å forbedre min utholdenhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å forbedre min smidighet / bevegelighet og koordinasjon....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bli mer attraktiv for det motsatte kjønn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å håndtere min tristhet / depresjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bedre min generelle helse.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å ha det gøy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å veie det jeg nå veier.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å håndtere stress og angst.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bedre humøret.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å styrke hjertet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å øke mitt energinivå.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å presterer bedre i idrett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å gå ned i vekt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bedre mitt utseende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å være mer motstandsdyktig mot sykdom og skader.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bli tiltrekkende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å treffe andre mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å bli en bedre idrettsutøver.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å fordele (eller spre) vekten min.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å endre på enkelte deler av kroppen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å forbedre hele kroppsformen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å lykkes i idrett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
for å være sammen med venner.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Hva er ditt forhold til det å være fysisk aktiv?

Kryss av for om du er enig i utsagnene som er listet under
(Ett kryss for hvert utsagn)

	Fullstendig uenig				Fullstendig enig		
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg ser på meg selv som en person som trener/ er fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg gleder meg alltid til jeg skal drive trening/ fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg mener at fysisk aktivitet er noe av det mest meningsfulle en kan gjøre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lyst til å trene / drive fysisk aktivitet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker å holde meg i form.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er villig til å ofre mye for å kunne drive idrett eller være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er alltid lykkelig når jeg har trent eller vært fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kommer alltid til å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kommer til å trene eller være fysisk aktiv så lenge jeg kan gå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11) Tenker du noen ganger på å slutte med hovedidretten din?

- Tenker aldri på at jeg skal slutte
- Tenker av og til på at jeg skal slutte
- Tenker noen ganger at jeg skal slutte
- Tenker ganske ofte at jeg skal slutte
- Tenker svært ofte at jeg skal slutte

12) Kommer du til å slutte å holde på med denne hovedidretten slik du gjør nå?

- Akkurat nå tenker jeg at jeg alltid kommer til å trene/konkurrere slik jeg gjør nå.
- Kommer sikkert til å slutte en gang langt fram i tiden
- Kommer trolig til å slutte med løpet av de nærmeste årene
- Kommer trolig til å slutte med løpet av det nærmeste året
- Kommer trolig til å slutte med løpet av de nærmeste månedene