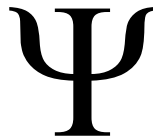




## DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



*«Mellommenneskelige faktorer og motivasjon i toppidrett: En kvalitativ undersøkelse av ungdomsutøveres opplevelse av å miste motivasjon til aktiv satsing»*

HOVEDOPPGAVE

*profesjonsstudiet i psykologi*

**Lars Sigve Nedrebø Eide**

Vår 2012

Veileder

Bjørn Wormnes

### Abstract

The aim of this study was to examine the significance of other peoples influence on aspiring athletes' motivation to participate or discontinue sporting investment. Motivation was operationalized as a intent to choose and persist in athletic activity, forming an antithesis to burnout which implies a lack of psychological significance in a former valued activity. A qualitative interpretative-phenomenological approach was adopted to pinpoint the athletes individual experiences of losing motivation. Three athletes, with medals or victories from national championships, participated in semistructured in-depth interviews. The results of the analysis formed five meaningful categories called: "Training and career", "Achievement attitudes and efficacy", "Motivation and motivational attributions", "The sports significance in the family" and "Other social influences". The results were compared with earlier findings and theory. The validity and implications of the findings are later discussed.

## Sammendrag

Denne studiens mål var å undersøke betydningen av andre menneskers innflytelse på kommende toppidrettsutøveres motivasjon til å satse eller trekke seg fra idrett. Motivasjon ble definert som en intensjon om å velge og opprettholde aktiviteten i idrett. Dette står i kontrast til utbrenthet som impliserer et tap av psykologisk betydning av en aktivitet som tidligere var av verdi for utøveren. En kvalitativ fortolkende-fenomenologisk tilnærming ble anvendt for å få tak på utøvernes individuelle opplevelser av å miste motivasjon. Tre utøvere med medaljer eller seire i nasjonale mesterskap deltok i et semistrukturert dybdeintervju. Analysen av datamaterialet formet fem meningsfulle kategorier: «Trening og karriere», «Holdning til prestasjon og mestring», «Motivasjon og årsaker til motivasjon», «Idrettens plass i familien» og «Andre sosiale innflytelser». Resultatene ble sammenliknet med etablert teori og forskning og validiteten og implikasjonene for funnene ble diskutert.

## Innholdsfortegnelse

<b>INNLEDNING.....</b>	<b>8</b>
<b>Utbrenthet.....</b>	<b>8</b>
<i>Utbrenthet i idrett.....</i>	<i>10</i>
<i>Utbrenthet og andre begreper.....</i>	<i>12</i>
<b>Stress, mestring og fysiologi.....</b>	<b>14</b>
<i>Fysiologisk aktivering.....</i>	<i>15</i>
<i>Mestring.....</i>	<i>16</i>
<b>Perfeksjonisme og prestasjonsmål.....</b>	<b>17</b>
<i>Utvikling av perfeksjonisme.....</i>	<i>20</i>
<i>Sosial-kognitiv motivasjonsteori.....</i>	<i>21</i>
<i>Sammenheng mellom prestasjonsmotivasjon og perfeksjonisme.....</i>	<i>22</i>
<b>Selvbestemmelsesteori.....</b>	<b>22</b>
<i>Indre motivasjon.....</i>	<i>24</i>
<i>Grunnleggende behov.....</i>	<i>25</i>
<i>Internalisering av atferd.....</i>	<i>28</i>
<i>Utvikling av selvbestemmelse.....</i>	<i>30</i>
<b>Selvbestemmelsesteori og utbrenthet innenfor idrett.....</b>	<b>31</b>
<b>Denne studien.....</b>	<b>33</b>
<b>METODE.....</b>	<b>34</b>
<b>Metodisk tilnærming.....</b>	<b>34</b>
<b>Deltakerne.....</b>	<b>34</b>
<b>Forskeren.....</b>	<b>35</b>
<b>Intervjuguiden.....</b>	<b>35</b>
<b>Rekruttering.....</b>	<b>36</b>

<b>Intervjuene.....</b>	<b>37</b>
<b>Transkribering.....</b>	<b>37</b>
<b>Analyse av data.....</b>	<b>38</b>
<b>Etikk.....</b>	<b>39</b>
<b>RESULTATER.....</b>	<b>40</b>
<b>«Trening og karriere».....</b>	<b>41</b>
<i>Tidlig start.....</i>	<i>41</i>
<i>Økt satsing og avslutning av karriere.....</i>	<i>42</i>
<i>Treningsfilosofi.....</i>	<i>43</i>
<b>«Holdning til prestasjon og mestring».....</b>	<b>44</b>
<i>Opplevelse av konkurransesituasjoner.....</i>	<i>44</i>
<i>Holdning til å prestere.....</i>	<i>45</i>
<i>Mestring av følelser og opplevelser.....</i>	<i>47</i>
<b>«Motivasjon og årsaker til motivasjon».....</b>	<b>48</b>
<i>«Å være motivert».....</i>	<i>49</i>
<i>Ytre motivasjon.....</i>	<i>51</i>
<i>Identitet.....</i>	<i>51</i>
<i>«Motivasjonen er borte».....</i>	<i>51</i>
<i>Årsaker til redusert satsing.....</i>	<i>52</i>
<b>«Idrettens plass i familien».....</b>	<b>56</b>
<i>Involvering og støtte.....</i>	<i>56</i>
<i>Aktiv påvirkning og opplevelser av autonomi.....</i>	<i>59</i>
<b>«Andre sosiale innflytelser».....</b>	<b>60</b>
<i>Trivsel og støtte blant venner og trenere.....</i>	<i>60</i>
<i>Autonomi og kontroll.....</i>	<i>61</i>

<i>Formidling av kompetanse</i> .....	62
<b>DISKUSJON</b> .....	<b>63</b>
<b>Temaenes sammenheng med teoretiske perspektiver</b> .....	<b>63</b>
<i>Trening og karriere</i> .....	63
<i>Holdning til prestasjon og mestring</i> .....	65
<i>Motivasjon og årsaker til motivasjon</i> .....	66
<i>Idrettens plass i familien</i> .....	68
<i>Andre sosiale innflytelser</i> .....	71
<b>Metodens styrker og svakheter</b> .....	<b>72</b>
<i>Refleksivitet</i> .....	72
<i>Relevans</i> .....	73
<i>Validitet</i> .....	74
<b>Konklusjon</b> .....	<b>75</b>
<b>Takk til</b> .....	<b>76</b>
<b>Referanser</b> .....	<b>77</b>
<b>Appendiks</b> .....	<b>85</b>

### **Innledning**

«Mine viktigste støttespillere er foreldrene mine. Uten dem hadde jeg aldri vært der jeg er i dag. Selv om de var mer synlig i barneårene, er de fortsatt en viktig kilde til inspirasjon og en viktig samtalepartner både før, under og etter mesterskap.»

(Aleksander Dale Oen til Dagbladet, 2011)

For å oppnå toppprestasjoner i idrett kreves at man er motivert til å trene hardt over lenger tid. Å være dedikert til idrett er krevende både fysisk og mentalt, noe som fører til at utøvere i perioder kan oppleve at idretten koster mer enn den gir i form av glede eller engasjement (Smith, 1986). Dette kan føre til at de trekker tilbake psykologisk engasjement, eller at motivasjonen «forvitrer» og at dette til slutt ender i en beslutning om å trekke seg. For å forstå hvorfor idrettsutøvere slutter tidlig i karrieren ses utbrenthetsfeltet som et fruktbart utgangspunkt siden det i hovedsak handler om hvilke faktorer som spiller inn for at idrettsutøvere slutter å bry seg om idretten (Raedeke, 1997). Motivasjon defineres i denne sammenheng som krefter bidrar til at en person velger og opprettholder målrettet atferd (Deci & Ryan) noe som står i sterk kontrast til utbrenthet som innebærer en form for devaluering av idretten og at den får mindre psykologisk betydning for den som er rammet (Smith, 1986; Raedeke, 1997)

### **Utbrenthet**

Utbrenthet karakteriseres som av følelse av utmattelse, der man får et negativt syn på noe man opprinnelig «brant» for og hvor man føler at resultatene i det man driver med uteblir. Begrepet ble opprinnelig «født» innenfor arbeid som involverte mennesker (Freudenberger, 1975; Maslach & Pines, 1977) Det har i senere tid blitt generalisert til andre kontekster (Maslach & Schaufeli, 1993), inkludert idrett (Smith, 1986; Raedeke, 1997). Begrepet utbrenthet eller «burn-out», begynte å opptre jevnlig i forskningslitteraturen på 70-tallet. Da



som en beskrivelse av helsepersonell sine reaksjoner på arbeidsmessig overlast (Maslach & Pines 1977; Freudenberg, 1975). Maslach gjorde flere studier som utforsket dette fenomenet hvor det ble spesielt lagt merke til at helsepersonell opptrådte på en kynisk og upersonlig måte overfor mennesker som de i utgangspunktet var ment å hjelpe. Man oppfattet atferden som et resultat av overlast, der helsepersonellet ble nødt til å ta i bruk følelsesmessig «distansering» for å ivareta seg selv (Maslach & Pines, 1977). På denne måten fikk utbrenthetsbegrepet et klinisk aspekt hvor fokus var på symptomer og konsekvenser hos individet, mens det sosiale aspektet også ble vektlagt (Maslach et al., 2001). Før utbrenthetsbegrepet ble anvendt i systematisk forskning på 80-tallet var det mye uenighet om begrepet, og på folkemunne ble begrepet i flere tilfeller brukt på måter som hadde lite med utbrenthet å gjøre. Det var derimot en underliggende konsensus om at utbrenthet bestod av tre dimensjoner: Emosjonell og fysisk utmattelse, devaluering/kynisme og redusert oppfattelse av å mestre. Dette er fremdeles det mest fremtredende perspektivet i utbrenthetsforskning (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001). I sammenheng med disse studiene utviklet man et måleinstrument som skulle måle disse kategoriene kalt Maslach Burnout Inventory eller MBI (Maslach & Jackson, 1981). Av de mer sentrale karakteristikkene er en gjennomgripende trøtthet hos den/de som er rammet. Denne komponenten foreslås å ha en nær sammenheng med stress og en overveldende arbeidssituasjon (Maslach et al., 2001). Devaluering eller kynisme utvikles i det den rammede forsøker å mestre denne situasjonen. For eksempel i arbeid med mennesker trekker man tilbake engasjement fra arbeidet og slutter å se på dem man er ment å hjelpe som unike og engasjerende mennesker. Man ser på dem som objekter som skal håndteres i det daglige arbeidet (Maslach et al., 2001). Sammenhengen mellom dimensjonene utmattelse og kynisme, og opplevelse av egen effektivitet synes å være mer kompleks. Redusert oppfattelse av effektivitet kan komme både av utmattelse, kynisme eller begge deler (Lee & Ashforth, 1996). Den senere tiden har utbrenthetsfeltet vært utsatt for en

bølge av ny forskning hvor det tradisjonelle fokuset på negative utfall erstattes med et fokus på hva som mangler i opplevelsen av utbrenthet. Dette har fått forskere til å fokusere på verdien av engasjement som et motstykke til utbrenthet (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Denne dreiningen har også funnet sted innenfor idrettspsykologien (Smith, Lemyre & Raedeke, 2007).

**Utbrenthet i idrett.** Utbrenthet er i utgangspunktet et fenomen som er mest studert og utbrodert i forskning hvor det finnes en relasjon mellom en «behandler» og en «bruker». Det er derfor i hovedsak ment for å studere folk som gjør typisk «menneskearbeid» (Maslach et al., 2001). For å anvende utbrenthetsbegrepet i andre kontekster mener Maslach og Schaufeli (1993) at man må ta til etterretning hva som er de sentrale aspektene i konteksten hvor begrepet anvendes og hva som er viktig for å føle at en mestrer. I en setting hvor man arbeider med mennesker er dette kjerneaspektet ens effektivitet i arbeid med mennesker. Raedeke (1997) argumenterte for at utbrenthet i idrett burde være definert i forhold til idrettsprestasjoner i trening og konkurranser. På den måten vil utbrenthet i idrett kjennetegnes av psykisk og fysisk trøtthet fra de fysiske og psykiske kravene ved trening og konkurranser, og redusert opplevelse av mestring i forhold til ens egne evner og prestasjoner i idretten. Kanskje mest sentral er forskjellen i depersonaliseringdimensjonen som synes å ha minst anvendbarhet i forhold til idrettsutøvere siden deres eneste bekymring er en selv og sin prestasjon. Raedeke (1997) argumenterte for at kjennetegnet ved depersonalisering var devaluering og distansering fra hva som var viktig innenfor domenet «arbeid med mennesker», mens depersonalisering innenfor idrett ville kjennetegnes av utvikling av negative holdninger mot ens idrett og ens egen involvering i den. Dette vil implisere at en utbrent idrettsutøver vil slutte å bry seg om idretten og kvaliteten av prestasjonene sine (Raedeke, 1997).

Smith (1986) foreslo en tentativ kognitiv-affektiv modell for utbrenthet i idretten som i hovedsak baserte seg på at forekomsten av utbrenthet innenfor idretten skyldtes at idretten kostet mer enn det gav utøveren å opprettholde sin satsing. Smiths (1986) modell består av fire ledd hvor det første leddet handler om at utøveren blir utsatt for en krevende situasjon (for eksempel økt treningsmengde eller press fra andre). I det andre leddet åpnes muligheten for individuelle forskjeller når denne krevende situasjonen skal tolkes. Noen utøvere vil ha en tendens til å tolke situasjonen i en mer krevende retning enn andre. I det tredje ledd fører denne tolkningen potensielt til en fysiologisk reaksjon (for eksempel trøtthet eller søvnløshet). I det siste og fjerde leddet fører summen av de andre leddene til atferdsmessige konsekvenser som er mer eller mindre er forsøk på å mestre situasjonen. I et tilfelle hvor en utøver blir utbrent kan dette få uttrykk som nedsatt prestasjon, mellompersonlige vansker eller tilbaketrekning fra aktiviteten (Smith, 1986). Ved samtlige av disse nivåene av respondering vil personlighetsmessig og motivasjonsmessige faktorer spille inn for å skape en kontinuerlig interaksjon mellom alle ledd. For eksempel vil mestringsatferdens effektivitet til å endre eller takle den stressende situasjonen igjen endre inngangsverdiene i de andre leddene (Smith, 1986). Smiths modell har blitt testet i annen forskning i senere tid, men har i hovedsak fungert som en modell med presise begrepsmessige «knagger» å basere forskning på (Gould, Udry, Tuffy & Loehr, 1996a).

Silva (1990) vektla den treningsmessige belastningen og at utbrenthet skyldes manglende evne til å møte de treningsmessige og konkurransemessige kravene innenfor idrett. Coakley (1992) foreslo at utbrenthet er en følge av endimensjonal identitetsutvikling, hvor idretten tar for mye plass i en persons liv og at det derfor ikke finnes noe å falle tilbake på dersom idrettssatsingen skulle mislykkes. På liknende vis foreslo Raedeke (1997) at utbrenthet kommer av at utøvere blir «fanget» («entrapped») i satsningen og mister kontroll over sitt eget liv på grunn av forpliktelser til sponsorer eller sosialt press. Alle modellene har

blitt støttet av funn i empiriske studier (Gustafsson, 2007). De tegner alle et bilde av hvilke områder som er relevante for å studere utbrenthet. Det synes å skyldes en kombinasjon av fysisk stress (treningsstress) og psykososialt stress (press og forventninger). Det psykososiale stresset kan videre deles inn i to deler: sårbarhet hos utøveren for å utvikle utbrenthet og aspekter ved omgivelsene som er tilbøyelige til å lede til utbrenthet (Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996b).

I en studie av Gould og medarbeidere (1996a) fant man at selv om utøvere hadde mistet motivasjon valgte enkelte å bli værende innenfor idretten. Disse utøverne erfarte like mye belastning som de andre utøverne, men fortsatte sitt engasjement innenfor idretten på mosjonistnivå eller at de psykologisk sett trappet ned involveringen ved å redusere innsatsen eller komme med unnskyldninger for å ikke trene. Om utøveren blir utbrent eller mister motivasjon kan skyldes en eller flere av disse presenterte forholdene. Men hva som spiller inn vil være en høyst unik opplevelse for den individuelle utøveren. I en studie av Gould og medarbeidere (1997) fant man for eksempel at en av utøverne mistet motivasjonen på grunn av en kombinasjon av overtrening og press på seg selv, mens en annen opplevde for høyt press fra sine foreldre samtidig som hun ønsket å delta mer i sosiale aktiviteter utenfor idretten.

**Utbrenthet og andre begreper.** Å skille utbrenthet fra depresjon er spesielt vanskelig, siden begge tilstandene karakteriseres av dysforiske affekter og en følelse av utmattelse (Maslach & Schaufeli, 1993). Depresjon viser derimot mindre sammenheng med de andre dimensjonene av utbrenthet, depersonalisering og tap av mestringsfølelse (Maslach & Schaufeli, 1993). Det har også blitt foreslått at utbrenthet skiller seg fra depresjon ved at innholdet i lidelsen inneholder mindre skyldfølelse slik som man ser hos deprimerte. I stedet domineres utbrenthetsbildet av irritasjon og sinne (Maslach & Schaufeli, 1993). Dette sistnevnte er mest basert på kliniske observasjoner og har i liten grad blitt utsatt for

systematisk granskning. Til forskjell fra depresjon er imidlertid utbrenthet hovedsakelig et kontekstspesifikt fenomen. En utbrent person er i utgangspunktet frisk, men opplever utmattelse og dysforisk affekt spesielt i forhold til et område i livet (for eksempel jobb eller idrett). En depressiv lidelse er heller å forstå som gjennomgående i en persons liv og virker inn på flere områder (for eksempel familie og hobby). Over tid ser en imidlertid at også utbrenthet kan ha lignende gjennomgripende konsekvenser (Maslach & Schaufeli, 1993).

Innenfor en idrettskontekst vil det være nyttig å skille mellom utbrenthetsbegrepet og overtrening. Overtrening, også kjent som «staleness» eller overtreningssyndrom, er en medisinsk og mer eller mindre langvarig tilstand av redusert evne til å trene hardt som også er forbundet med en nevneverdig nedgang i konkurranseprestasjon (McArdle, Katch & Katch, 2010). Dette kan ha store konsekvenser for utøvere på toppnivå fordi en nedgang i prestasjonsnivå på kun en til tre prosent kan føre til at en gullmedaljør ikke klarer å kvalifisere seg til konkurranser (McArdle et al., 2010). Overtrening øker også sannsynligheten for infeksjoner, vedvarende stølhet i muskulatur og økt sjanse for at en utøver pådrar seg skader (McArdle et al., 2010). Noen skiller mellom en «sympatisk» og en «parasympatisk» form for overtrening (Budgett, 1990; McArdle et al., 2010). Den «sympatiske» formen er mindre utbredt og kjennetegnes av irritabilitet, rastløshet og nedsatt treningskapasitet. Den «parasympatiske» er mer utbredt og ses som en forlengelse av en tilstand av overstrekking, eller «overreaching». Overstrekking er en midlertidig nedgang i fysisk prestasjonsevne som varer i noen få dager til en eller to uker. Utøvere som fortsetter å trene intenst i en slik periode vil utvikle den parasympatiske formen for overtrening som kjennetegnes av økt vagusaktivitet under hvile og vansker med å opprettholde høye treningsintensiteter (McArdle et al., 2010). Som en illustrasjon av overtreningens innvirkning på helse har man ved en anledning funnet at blant overtrente utøvere vil 80% av disse kunne klassifiseres som klinisk deprimerte (Morgan, Brown, Raglin et al., 1987). En studie av overtrening blant svenske utøvere, som

alle studerte ved idrettsgymnaser, viste at 37% opplevde å ha vært overtrent ved minst en anledning. Blant disse utøverne ble opplevelsen av at trening krevde mer innsats og en tung følelse i kroppen rangert høyest. Flere opplevde stølhet i muskulatur som kjernesymptom, mens et mindretall opplevde å ha søvnevansker og tap av appetitt (Kenttä, Hassmén, Raglin, 2001). Blant disse utøverne fant man at overtrening var mer utbredt hos utøvere i individuelle idretter (40%) sammenliknet med utøvere i lagidretter (30%) og mindre fysisk krevende idretter som golf og seiling (18%). Det ble ikke funnet noen form for kjønnsmessige forskjeller (Kenttä et al., 2001). I en studie av Gould, Tuffey, Udry og Loehr (1996b) fant man at negativ overtrening modellen foreslått av Silva (1990) kun delvis forklarte 30% av tilfellene av utbrenthet hos en gruppe amerikanske tennisutøvere, mens 70% av tilfellene av utbrenthet i sin helhet skyldtes andre faktorer. Det kan være meningsfullt å skille disse utbrenthet og overtrening fra hverandre i forhold til devalueringdimensjonen i utbrenthet. Selv om utøvere blir slitne og får perioder med redusert prestasjon kan de fortsatt være veldig motivert til fortsette å drive med idretten. Så motivert at de også kan være villige til å øke treningsmengden for å kompensere for den nedsatte prestasjonen. Samtidig er begrepene sterkt knyttet til hverandre (Kenttä & Hassmén, 1998).

### **Stress, mestring og fysiologi**

Smiths (1986) modell aktualiserer bruken av stress, mestring og fysiologiske responser i forklaringen av utbrenthetssyndromet i idrett. Potensielle stresskilder innenfor idrett er flere. De fysiske kravene innenfor idrett kan ses på som en av de viktigste skillelinjer i forhold til andre «arbeidsarenaer». Dette dreier seg om mengde, intensitet og variasjon i treningen (Gustafsson, 2007). For å bli god krever det også at man finner en balanse mellom treningsstresset og tilstrekkelig restitusjon (Kenttä & Hassmen, 1998). Dette kan igjen lede til bekymringer rundt det å få i seg nok næring og tilstrekkelig med hvile (Woodman & Hardy, 2001). I tillegg kommer andre psykologiske stressorer som press fra venner, foreldre og

trenerne, samt bekymringer rundt det å bli selektert eller miste plassen på laget (Pensgaard & Ursin, 1998; Woodman & Hardy, 2001). Satsning på idrett krever også at man bruker mye tid på reise i forbindelse med konkurranser og treningsopphold. Dette fører til at man tilbringer mye tid borte fra familie og venner. Dette har også vist seg å ha sammenheng med utbrenthet (Kjørmo & Halvari, 2002). Utøvere kan også være utsatt for forskjeller i rammebetingelser som reisetid til og fra trening og kvaliteten på idrettsanlegg (Woodman & Hardy, 2001). Hvordan den enkelte utøver opplever disse stressorene vil påvirkes av individuelle karakteristikk som personlighetstrekk, nivå av motivasjon og tilgjengelige mestringsstrategier (Smith, 1986). Stress kan defineres på flere måter: Som et stimulus, da også omtalt som en «stressor», eller som en erfaring/opplevelse av stress. Hos mennesker kan denne erfaringen settes ord på som «stress». Stress kan også omtales som en respons, som fører til en økning i våkenhet og hjerneaktivering. En god definisjon på stress kan formuleres slik: «Stressresponsen er en generell, uspesifikk alarmreaksjon som oppstår på grunn av et avvik mellom hva som er forventet og hva som skjer i virkeligheten» (Ursin & Eriksen, 2004).

**Fysiologisk aktivering.** De mest studerte kroppslige aktiveringssystemene forbundet med stress er hypothalamus-hypofyse-adrenalkjertel kjeden, eller HPA aksene, og catecholaminsystemene (Ursin & Eriksen, 2004). Disse systemene interagerer med hverandre i forhold til tid (Eriksen et al., 1999) og type stressor som organismen utsettes for (Goldstein, 1995). Ved stress skiller binyrene ut adrenalin, noradrenalin og kortisol. Dette er hormoner som er ment å sette organismen i en tilstand av beredskap for å mestre noe uforutsett eller farlig (Ursin & Eriksen, 2004). Denne hormonelle aktiviteten er i utgangspunktet en positiv og adaptiv mekanisme, men individuelle mønstre i stressaktivering kan gjøre individer sårbare for stress på sikt (Eriksen, Olff, Murison & Ursin, 1999). Man har blant annet funnet ut at kronisk stress kan ha helsemessige uheldige konsekvenser som utbrenthet og andre

helseplager som kronisk utmattelse, funksjonell dyspepsi (stressmage), fibromyalgi og irriterabel tarmsyndrom med flere (Eriksen, Olff, Murison & Ursin, 1999). Det kan tenkes at en av mekanismene bak dette er at kortisol i store mengder, over lenger tid har en «toksisk» effekt på deler av hjernen som er viktige for emosjonsregulering (Sapolsky, 1996). Siden nervesystemet virker direkte og indirekte på immunforsvaret blir man også mer utsatt for sykdom (Maier & Watkins, 1998). Dette kan samtidig føre til at kroppens naturlige helingsprosesser blir svekket. I en studie av mennesker som lever i kronisk stressende situasjoner har man funnet at, sammenliknet med kontroller, vil kroppen til disse personenes evne til å reparere vevsskader være svekket (Kiecolt-Glaser, Marucha, Malarkey, Mercado & Glaser, 1995). Forholdet mellom stress og restitusjon fra idrettsskade er implisert i en studie av Cupal og Brewer (2001). Her fant man at trening i avslapningsteknikker og veiledet visualisering bidro til økt styrke, mindre angst for å bli skadet igjen og mindre smerte 24 uker etter operasjon for korsbåndskade. Effekten var større i behandlingsgruppen enn placebogruppen (Cupal & Brewer, 2001).

**Mestring.** Stress er ingen objektiv størrelse, men vil være opplevd og mestret i henhold til tidligere erfaringer og atferd som en person har lært i fortiden for å takle liknende situasjoner. Ursin og Eriksen (2004) omtaler mestring som å ha en positiv utfallsforventning. De vektlegger den subjektive opplevelsen av å ha indre ressurser, for eksempel i en studie av fallskjermkursdeltakere fant man at den fysiologiske stressresponsen gikk drastisk ned allerede etter første prøvehopp. Dette hadde ingen sammenheng med deres objektivt vurderte evne til å hoppe, men deres subjektive opplevelse av å kunne hoppe (Ursin, Baade og Levine, 1978). I følge Bandura (1977) er et individs mestringsressurser domenespesifikke og bestemmes ut i fra personens tidligere erfaring med situasjonen, at man har sett andre personer takle situasjonen, at andre verbalt overbeviser en om at en er i stand til å mestre og den kroppslige aktivering som oppstår i situasjonen. I følge Bandura er disse faktorene



avgjørende for å si noe om en person vil opprettholde innsatsen for en aktivitet i møte med motstand. Pensgaard og Duda (2002) gjorde en kassstudie av en olympisk fotballspiller. Erfaring med at hun tidligere hadde vært med å slå laget de møtte i finalen gjorde at hun kunne opprettholde tro på at de kunne vinne og bidro til å opprettholde motivasjonen gjennom kampen selv om det var en vanskelig kamp.

Dersom individet ikke ser noen sammenheng mellom ens atferdsrepertoar og utfallet kan dette resultere i «lært hjelpeløshet». Hjelpeløshet er forbundet med en kroppslig deaktivering som på sikt kan hemme evnen til å mestre i andre situasjoner, selv om evnen til å mestre er tilstede (Overmier & Seligman, 1967). I følge Smith (1986) kan hjelpeløshet være en viktig faktor i utviklingen av utbrenthet gjennom at en utøver mister evnen til å skille mellom aspekter av situasjonen som er under kontroll og hva som ikke er det. I et eksperiment med universitetslagssvømmere fant man sammenheng mellom det å ha en «pessimistisk» attribusjonsstil og forverret prestasjon ved dårlige tilbakemeldinger. Det vil si at de ble sekundert med falske tider av trenerne sine. De som derimot hadde en «optimistisk» attribusjonsstil hadde en økning i prestasjon. Det kan synes som om at «optimistene» så på tilbakemeldingene som en utfordring til sterkere innsats, mens «pessimistene» resignerte og svømte saktere. «Lært hjelpeløshet» ses i denne sammenheng som en orientering mot å tilskrive negative situasjoner til faktorer som er stabile i tid, og som kan generaliseres til flere situasjoner (globale antagelser) og at disse årsakene finnes i individet/personen selv (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton & Thornton, 1990).

### **Perfeksjonisme og prestasjonsmål**

Studier har vist en sammenheng mellom det å oppleve økt grad av utbrenthet og grad av perfeksjonisme (Gould et al., 1996a; Lemyre et al., 2008). Perfeksjonister setter høye standarder for seg selv og har en sterk preferanse for organisering, som i utgangspunktet en

viktig mental egenskap for å oppnå gode resultater innenfor idrett (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Hos enkelte blir perfektjonisme i stedet en belastning hvor det fremtrer et mønster av overdreven bekymring over feil, tvil på en selv og at en oppfatter foreldre som å være for kritiske og stille for store krav. Det har derfor blitt sett på som nyttig å skille normal perfektjonisme fra nevrotisk perfektjonisme (Hamachek, 1978). Uten at han brukte begrepet nevrotisk perfektjonisme illustrerer Burns (1980) et bilde av perfektjonister som personer som strever på en tvangsmessig måte mot oppnåelsen av umulige mål. Samtidig setter de likhetstegn mellom oppnåelsen av disse målene og deres egen verdi som mennesker. Målene er som regel høye og definert i «enten, eller» form noe som kan føre til at en perfektjonist som er vant med å få A på skolen kan føle det som et personlig nederlag å få en B (Burns, 1980). Bekymringer for å gjøre feil gjør at perfektjonisten paradoksalt nok blir handlingslammet i sin streben etter å oppnå de høye målene han/hun har satt for seg selv. Perfektjonisme er derfor også assosiert med prokrastinering, eller utsettelse av arbeid (Burns, 1980; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Det høye nivået av selvkritikk og en lite empatisk holdning til seg selv som person, gjør også perfektjonisten mer utsatt for psykiske vansker som for eksempel depresjon (Burns, 1980; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate; Hewitt & Flett, 1991). Burns (1980) trekker linjer mellom det å ha høye standarder som aldri oppfylles og det at perfektjonister som utviser dette mønsteret er mer utsatt for å oppleve «lært hjelpeløshet» hvor de i større grad enn andre undervurderer kontrollen de har over et positivt utfall.

Frost og medarbeidere (1990) utvidet forståelsen av perfektjonisme ved å beskrive det som et flerdimensjonalt begrep bestående av «Bekymring for feil», «høye personlige standarder», «høye forventninger fra foreldre», «kritikk fra foreldre», «tvil over egne handlinger» og «behov for organisering». I en senere utprøving av måleinstrumentet utviklet for å måle disse dimensjonene fant man at totalskåren hadde høy sammenheng med

symptomer på depresjon og angst. Spesielt hadde underdimensjonene «bekymring for feil» og «tvil over handlinger» en høy korrelasjon i forhold til symptomer på disse lidelsene (Frost et al., 1990). Til motsetning var «høye personlige standarder» og «behov for organisering» mer assosiert med en mer positivt ladet streben etter å prestere (Frost et al., 1990). Siden «behov for organisering» var lavt korrelert med de andre dimensjonene har denne dimensjonen senere blitt ekskludert fra Frost og medarbeideres (1990) måleinstrument Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). Hewitt og Flett (1991) utviklet et måleinstrument ved samme navn som måler perfeksjonisme i forhold til tre de tre dimensjonene «selv-rettet perfeksjonisme», «andre-rettet perfeksjonisme» og «sosialt foreskrevet perfeksjonisme». Forskjellen mellom disse dimensjonene er ikke den perfeksjonistiske atferden, men mot hvem den er rettet mot og personlige attribusjoner om hvem som har skyld i at personen har et perfeksjonistisk mønster («sosialt foreskrevet perfeksjonisme») (Hewitt & Flett, 1991).

Innenfor idrett kan perfeksjonisme i hovedsak betegnes som en sårbarhet. I en studie av Hall, Kerr & Matthews (1998) fant man at høye skårer på «bekymring for feil» og «tvil om egne handlinger» var spesielt relatert til opplevelser av kognitiv og somatisk angst i en konkurransesetting. Dette kan føre til at en perfeksjonist opplever angst, forvirring og emosjonell utmattelse før en konkurranse i det hele tatt har kommet i gang. En perfeksjonist kan også bli overopptatt med hvordan publikum vil reagere på prestasjonen og dermed miste konsentrasjonen på oppgavene han/hun skal gjøre (Flett & Hewitt, 2005). Flett og Hewitt (2005) ser det som nyttig å skille mellom perfeksjonistiske atleter som oppnår gode resultater og de som ikke gjør det. Perfeksjonister vil være spesielt sårbare for å oppleve psykisk ubehag eller vansker med motivasjon dersom de opplever at de ikke lykkes. Å ha høye krav til seg selv og sin prestasjon er sånn sett ikke en risiko så lenge en er god, men vil ha desto sterkere konsekvenser for en perfeksjonist hvis ting ikke fungerer (Flett & Hewitt, 2005).

**Utvikling av perfektjonisme.** Familiens betydning for utvikling av perfektjonisme er reflektert i Frost og medarbeideres (1990) flerdimensjonale definisjon hvor to av dimensjonene («høye forventninger fra foreldre» og «kritikk fra foreldre») handler om et oppvekstmiljø med høye krav. Disse kravene stilles også som betingelser for at barnet i oppveksten skal få oppleve kjærlighet og varme (Burns, 1980). I denne modellen kalt «sosial forventningmodell» ser man på utviklingen av perfektjonisme som en tilpasning til slike krav hvor barnet opplever en trussel for å bli avvist eller miste relasjonen til foreldrene dersom disse kravene ikke blir møtt (Flett, Hewitt, Oliver & Macdonald, 2002). Det har også blitt foreslått en annen modell som legger mer vekt på sosial læring. I denne modellen ses utviklingen av perfektjonisme som et resultat av at perfektjonistiske foreldre fungerer som rollemodeller for barnas egen perfektjonisme. Dette beror på at barn er veldig flinke til å plukke opp hvilke krav de voksne stiller til seg selv og internaliserer dermed disse kravene som del av sitt eget verdsett (Flett et al., 2002). Rice og Mirzadeh (2000) fant en sammenheng med perfektjonisme og det å ha usikker tilknytning. Dette tolker Flett og medarbeidere (2002) som et uttrykk for at den graden av kontroll som utvises i familiemiljøer forbundet med perfektjonisme er antitetiske til det å knytte gode affektive bånd mellom foreldre og barn.

**Sosial-kognitiv motivasjonsteori:** Motivasjon handler om målrettet atferd, men individuelle forskjeller i hvordan mål blir satt og oppfattet har sammenheng med måten man drives mot disse målene. En viktig distinksjon i denne sammenheng er mellom «prestasjonsorienterte» eller «mestringsorienterte» strategier (Dweck, 1986). En annen operasjonalisering av disse forskjellene er henholdsvis ego versus oppgaveorientering. Dersom man foregriper en oppgaveorientering ser man på evner som formbare og søker å utvikle og demonstrere evner i en gitt oppgave. Dette er basert på maksimal innsats og prestasjon er kun vurdert relativt til det en har prestert tidligere. En egoorientering er derimot

en tendens til å vurdere evner som en gitt enhet og at man bruker minimal innsats for å vise at man kan «utprestere» andre (Duda & Nicholls, 1992; Treasure & Roberts, 1995). Hva slags type mål som er fremtredende hos en utøver vil være bestemmende for hvilke holdninger utøveren har til sporten, trenere og medspillere (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2005; Fry & Newton, 2003). Utøvere som er høye på ego involvering er mer sannsynlig enn de som har høy oppgaveorientering å se på utfall i konkurranser i sosialt refererte termer. De er derfor mer tilbøyelige til å oppleve sterk forventingsangst forut for konkurranser hvor utfallet er vanskelig å forutsi. Dette er fordi ego involveringen impliserer at resultatet er direkte refleksjoner av eget selvverd (Hall, Kerr & Matthews, 1998). Høy ego involvering har også blitt forbundet med forhøyede skårer på utbrenthetsmål (Lemyre et al., 2008).

**Sammenheng mellom prestasjonsmotivasjon og perfektjonisme.** Hall og medarbeidere (1998) observerte at det var et stort begrepsmessig overlapp mellom perfektjonisme og predisposisjoner i forhold til hvordan man tolker vellykkede idrettsprestasjoner. I sin studie fant de at utøver som hadde høy egoorientering og middels oppgaveorientering også hadde høye skårer på perfektjonisme dimensjonene «bekymring for feil» og «kritikk fra foreldre». Disse dimensjonene er tenkt å best representere hva Hamachek (1978) betegnet som nevrotisk perfektjonisme. I kontrast til dette var høy oppgaveorientering negativt assosiert med disse dimensjonene. Hall og medarbeidere (1998) argumenterer videre for at de er teoretisk distinkte i og med at de bidro med unike bidrag i forhold til å forklare tilstandsangst forut for konkurranser. Utøvere som hadde høye skårer på perfektjonisme hadde mer frekvente opplevelser av visualiseringer av at konkurranser skulle gå dårlig lenge før konkurranser. Mens en egoorientert prestasjonsmotivasjon kun var forbundet med konkurranseangst umiddelbart forut for en konkurranse (Hall et al., 1998). Likheten mellom å ha en egoorientering og nevrotisk perfektjonisme er at begge er kilder til en tankegang hvor resultater er målt i normative termer. Det vil si at resultatene gir mening kun i sammenlikning

med andres resultater. Dette gjør at både perfektionister og utøvere som er høye på egoorientering etablerer et prestasjonskriterie som i stor grad er utenfor deres kontroll (Hall et al., 1998). Det som i hovedsak skiller perfektionister fra det å kun ha en ego orientert prestasjonsmotivasjon er at perfektionisme anerkjennes som et mer vedvarende trekk ved en person (Hall et al., 1998). I kontrast til dette vil egoorientering være mer formbart i forhold til den sosiale konteksten hvor prestasjonen skal foregå. Den vil i større grad være determinert ut i fra hva som vektlegges som kriterier for prestasjon det «motivasjonelle klimaet» rundt utøveren (Hall et al., 1998) For eksempel vil et sosialt klima hvor sammenlikning med andre fremheves som et viktig kriterie for prestasjon vil det øke sannsynligheten for at utøvere utvikler en tilbøyelighet for å fokusere på prestasjon i sosialt refererte termer (Treasure & Roberts, 1995).

### **Selvbestemmelsesteori**

Selvbestemmelsesteori (SBT) legger som premiss at mennesker er naturlig beredt til å innnta en aktiv holdning til livet. Dette innebærer en medfødt trang til å søke utfordring og oppdage nye perspektiver. Innenfor dette perspektivet følger det med en tendens mot syntese og organisering av personlighet og kunnskap. En integrasjon av innkommende erfaringer til denne syntesen gir mennesket en opplevelse av sammenheng, helhet, vitalitet og integritet. Til den grad et menneske har oppnådd en slik selvopplevelse kan det opptre i henhold til det og være ”sann mot en selv” (Deci & Ryan, 2002). Perspektivet står i kontrast til det behavioristiske perspektivet, hvor menneskelig tendens til utvikling ikke er indre drevet, men et resultat av ytre eventualiteter som er mer eller mindre organisert (Deci & Ryan, 2002). En aksept av dette perspektivet vil innebære at en tar til orde for å støtte opp om denne indre tendensen til utvikling i arenaer som skole, hjemme, organisasjoner, idrett og i terapi. Kontrasten blir at man ser bort fra slike tendenser og i stedet fokuserer på måter å forme individet på som er ytre drevet. For eksempel at man trener, former og kontrollerer

menneskers atferd på måter som er verdsatt i samfunnet (Deci & Ryan, 2002). Tvert i mot tar SBT til orde for at denne indre tendensen til integrasjon og utvikling i selvet også rettes mot omgivelsene. Å være «sann mot en selv» betyr ikke at man går på akkord med krav og normer fra omgivelsene, men at disse internaliseres i personen som del av en selv så lenge de rette betingelsene er tilstede (Deci & Ryan, 2000).

Selvbestemmelseteori tar til orde for at den medfødte indre tendensen til menneskelig utvikling vil utspille seg i samhandling med omgivelsene og at noen omgivelser vil være bedre til å tilrettelegge for denne tendensen enn andre (Deci & Ryan, 2002). SBT forutsier dermed at konsekvensen av å være i det ene miljøet eller det andre vil bidra til et aktivt og integrert selv i kontrast til et passivt, reaktivt eller fremmedgjort selv (Deci & Ryan, 2002). Et miljø som motarbeider menneskets naturlige tilstand av indre motivasjon i form av kontroll, for høye krav og avvisning vil føre til defensive og selvbeskyttende prosesser i personen. I sin ytterste grad kan dette føre til at individet utvikler evne til å adskille fremfor å integrere psykologiske strukturer. Med dette menes at man opparbeider en mangel på koherens mellom tanker, følelser og handlinger. I verste fall kan dette gi utslag i form av psykopatologi, men det henger også sammen med en tendens til å trekke tilbake omtanke for andre og bli økende opptatt av seg selv (Deci & Ryan, 2000).

Kjennetegnene ved et miljø som fremmer utvikling og aktivitet er i hvor stor grad det klarer å fylle de grunnleggende behovene kompetanse, relasjon og autonomi. Disse er nødvendige for psykisk velvære og vekst av menneskers personlighet og kognitive strukturer, så vel som fysisk utvikling og fungering (Deci & Ryan, 2002). Dersom det ikke finnes i miljøet vil en persons velvære være avhengig av at han/hun har tilstrekkelige indre ressurser til å finne eller konstruere den nødvendige psykologiske «næringen» (Deci & Ryan, 2000). I andre motivasjonsteorier er velvære tett knyttet opp til positive affekter som ofte stammer fra opplevelser av å mestre (Bandura, 1977). Et viktig skille i forhold til SBT er at velvære ikke

nødvendigvis betyr at man føler glede og eufori hele tiden, men innebærer en organismisk funksjon hvor en person er i stand til å legge merke til når vitalitet, psykologisk fleksibilitet og et dypt indre velbehag er fraværende (Deci & Ryan, 2000).

**Indre motivasjon.** SBT antar som sagt at mennesket har en medfødt beredthet til utvikling, utforskning og integrasjon. Dette står i kontrast til andre teorier som mener at atferd er drevet av ytre betingelser (Skinner, 1957), og menneskets oppfattelse av egen evne til å agere på disse betingelsene (Bandura, 1977). I førstnevnte perspektiv drives mennesket til å gjøre atferd som har positive utfall og gjøre mindre av atferd som har negative utfall. Bandura (1996) utvider dette perspektivet ved å trekke inn «vikarierende læring» og at man dermed kan lære også av andres erfaring i interaksjon med en atferd. Ved å se andre mestre en aktivitet, ha en tidligere opplevelse av at en har mestret aktiviteten selv, verbal støtte fra andre og fysiologisk aktivering gjør man seg en oppfatning av «self-efficacy» eller mestringstro. Denne oppfatningen er i følge Bandura (1977) domenespesifikk for en bestemt type aktivitet og bidrar til å motivere individet mot å gjennomføre denne handlingen. Begge disse teoriene gir en skisse av motivasjon som er ytre drevet i form av betingelser som sier noe om når en kommer til å gjennomføre en atferd (Deci & Ryan, 2000). Mer spesifikt vil Bandura (1977) hevde at motivasjon til å gjennomføre en handling i stor grad bestemmes av en oppfattelse av egen kompetanse til å agere på omgivelsene. Ingen av disse teoriene bidrar i forklaringen av handlinger som er drevet «innenifra» eller når ingen åpenbare ytre betingelser legger til rette for atferd (Deci & Ryan, 2000). De bidrar heller ikke til å forklare i hvor stor grad en person som gjennomfører en handling opplever velbehag og personlig utvikling, mens atferden utføres (Deci & Ryan, 2000).

Indre motivasjon i sin mest stereotype form er når atferden i seg selv er belønnende og personen opplever vekst og glede i selve utføringen. I denne tilstanden er personen oppslukt i handlingen og kan registrere en endret oppfattelse av tid og redusert selvbevissthet. Denne



tilstanden blir av Csikszentmihalyi (2002) kalt «flow». «Flow» er et resultat av autotelisk motivasjon. Det vil si en ren form for indre motivasjon som oppstår uavhengig av noen form for forsterkning, men er spontan av natur (Deci & Ryan, 2000). Disse opplevelsene oppstår som regel under betingelser hvor personen blir «optimalt utfordret» eller aspekter ved handlingen har «nyhetsverdi» (Csikszentmihalyi, 2002). I følge Deci & Ryan (2000) er autotelisk motiverte handlinger en idealform av indre motivasjon som sjelden oppstår. Dette er en følge av at de fleste handlinger stammer fra en viss form for ytre krav. Indre motivasjon er et endepunkt på et kontinuum av integrasjon, hvor mindre integrasjon impliserer en større betydning av ytre motivasjon for at handlingen gjennomføres (Deci & Ryan, 2000).

**Grunnleggende behov.** Flere teorier om motivasjon og menneskelig atferd har hatt en hypotese om grunnleggende behov. Som bakteppe for SBT bruker Deci og Ryan (2000) arbeidet til Clark Hull (1943) og Henry Murray (1938). Hull (1943) representerer en trend i motivasjonsforskning hvor man vektlegger grunnleggende behov som skaper drifter som styrer menneskelig atferd mot mål som tilfredsstiller disse driftene. I denne tradisjonen er behovene medfødte, og dersom de ikke blir oppfylt skjer et skift bort fra homeostase eller likevekt i kroppen. For eksempel vil behov for mat skape en fysiologisk ubalanse i kroppen som i tur legger beslag på oppmerksomhets og atferdsressurser for å få nervesystemet i likevekt (Deci & Ryan, 2000). Murray (1938) vektlegger de psykologiske behovene «need for achievement», «need for power» og «need for affiliation» og at individuelle forskjeller i menneskers motivasjonsmønstre finnes i styrkeforholdet i, eller mellom disse behovene (Deci & Ryan, 2000).

For at menneskets naturlig rettede drift mot utforskning og utvikling skal finne sted, kreves at behovene for tilhørighet, autonomi og kompetanse er tilstede i det nære miljøet eller at de har vært tilstede i individets forhistorie (Deci & Ryan, 2000). Perspektivet foreslår på lik linje med Hull (1943), at mennesker har grunnleggende behov som forstyrrer likevekt dersom

de ikke oppfylles. Det å oppfylle behovene ses sådan som en endetilstand og at motivasjon slutter når behovet er tilfredsstilt. I motsetning er indre motivasjon en kontinuerlig prosess som kun begrenses eller fremmes avhengig av om behovene postulert av SBT er oppfylt i de nære omgivelsene (Deci & Ryan, 2000). Menneskets iboende tendens til å søke omgivelser og aktiviteter som tilfredsstiller disse behovene er dermed ikke avbrutt av perioder med oppnådd likevekt (Deci & Ryan, 2000). SBT stiller seg likt med Murrays (1938) perspektiv ved at det vektlegges behov som anses som psykologiske og at man ikke trekker inn fysiologiske behov (Deci & Ryan, 2000). Selv om det anerkjennes at behovene postulert av Murray (1938) kan gi energi til atferd, hevdes det i SBT at behovene innenfor dette paradigmet kan oppfattes som grunnleggende. De kan heller ses på som uttrykk for kulturelle normer som man oppfyller i større eller mindre grad. På den måten kan de si noe om den motiverte atferden, men lite om grunnleggende årsaker eller hvorvidt de fører til optimal fungering (Deci & Ryan, 2000). Fokuset på psykologiske behov i SBT kommer også på bakgrunn av at de er mer plastiske. Når de ikke oppfylles er de i større grad kilde til utvikling av defensive prosesser, kompensatoriske strategier eller behovssubstitutter. Fysiologiske behov er kilde til mer åpenbare og akutte prioriteringer i mennesket og er derav mindre plastiske (Deci & Ryan, 2000).

Tilhørighet er et av de fundamentale behovene i SBT. Det tas opp først i denne sammenheng fordi det i forhold til oppgaveteksten er mest relevant, men også fordi det av Deci og Ryan (2000) forslås å ha mer preg av en støttfunksjon sammenliknet med de to andre behovene autonomi og kompetanse. Behovet for tilhørighet («relatedness») refererer til en følelse av at en er tilknyttet andre, at man bryr seg om andre og at andre bryr seg om en selv. Dette innebærer også å føle en tilhørighet både til andre individer og til ens omkringliggende samfunn. Behovet for å føle tilhørighet er ikke avledet av å oppnå andre behov som sex eller status, men handler i stedet for en psykologisk opplevelse av å være del

av et trygt samhold (Deci & Ryan, 2002). Måten relasjonsbehovet virker som en støttefunksjon er at det ikke er en direkte drivkraft av menneskelig atferd, men fungerer mer som en forutsetning for motivasjon slik som man observerer i fremmedsituasjonen (Ainsworth, Blehar, Waters, 1978). I fremmedsituasjonen observeres endringer i et barns lekeatferd når en forelder/tilknytningsperson forlater rommet. Det observeres også hvordan atferden endrer seg i når en fremmed/ikke tilknytningsperson kommer inn i rommet (Ainsworth et al., 1978). En generell tendens her er at utforskende atferd slutter når barnet blir overlatt til seg selv. Noen blir sittende å leke, men «kvaliteten» og «flyt» i lek er forstyrret. En annen studie av Anderson, Manoogian & Reznick (1976) viste samme tendens. Barn som utførte oppgaver som i utgangspunktet var indre motivert sluttet å leke dersom deres forsøk på å ta kontakt med eksperimentator ble avvist.

Autonomi handler om å oppfatte at en selv er kilde til ens egen atferd. Når de er autonome, vil individer oppleve at deres atferd er et uttrykk for egen interesse og integrerte verdier fra selvet. Dette oppleves på en slik måte at selv om handlinger påvirkes av utenforliggende kilder aksepterer personen disse innflytelsene og føler både verdi og initiativ i forhold til dem (Deci & Ryan, 2002). Tanken om at autonomi er nødvendig for indre motivasjon kommer fra flere eksperimenter hvor man har vist at innføring av ytre belønning i aktiviteter som i utgangspunktet var indre motivert førte til at atferden gikk ned (Deci & Ryan, 2000). Hvorvidt en handling kan klassifiseres som autonom skjer gjennom en kognitiv evaluering av hva som er kilde til at atferden gjennomføres. Her skilles mellom en indre persipert kausalitetsplassering (I-PLOC) og en ytre persipert kausalitetsplassering (E-PLOC). Dersom atferden oppfattes å være spontan og indre drevet kan man sies å være indre motivert (Deci & Ryan, 2000). Dersom et skifte i persepsjon til et ytre stimuli som kilde til motivasjon vil indre motivasjon begrenses (Deci & Ryan, 2002). Studier på autonomi har vist at

evalueringer og belønninger, som begge bidrar til å skape et persipert ytre kausalitetsfokus, er hemmende på kreativitet, kognitiv fleksibilitet og læring (Deci & Ryan, 2000).

Kompetanse refererer til en følelse av at en er effektiv i ens samhandling med omgivelsene. Og at en har anledninger til å utøve og uttrykke ens kapasiteter. Behovet for kompetanse gjør at folk søker utfordringer som er optimale for deres kapasiteter. Kompetanse er sådan ikke en opparbeidet ferdighet, men en følt tiltro til ens evne til å handle (Deci & Ryan, 2002). Kompetanse korresponderer i stor grad med hva Bandura (1977) betegner som «self efficacy». Ens oppfatning av egne ressurser til å handle bidrar sterkt og er i seg selv forsterkende på atferd. På samme måte kan en opplevelse av at man ikke mestrer føre til hjelpeløshet (Overmier & Seligman, 1967), eller at man trekker seg tilbake og unngår å gjennomføre handlingene (Bandura, 1977). Kompetanse kan på en måte ses på som en drivkraft i atferd og har sterk prediktiv verdi i forhold til om noen vil gjennomføre og opprettholde en atferd (Bandura, 1977). Men for å kunne si noe om personen opplever velvære og vekst i situasjonen er fokus på de andre behovene også nødvendig (Deci & Ryan, 2000).

**Internalisering av atferd.** I Organismisk Integrasjonsteori (OIT) anerkjenner SBT dialektikken mellom personen og de omkringliggende omgivelser. Samfunnet stiller krav og foreskriver normer i forhold til hvordan individet skal opptre og hvilke former for atferd som har verdi. I følge Deci og Ryan (2000) er ikke dette et uvelkomment fenomen, men en del av en naturlig tendens mennesker har til å oppsøke sosialt samhold og psykologisk integritet. Prosessen hvor noe som er sosialt foreskrevet blir til personen verdsetter og praktiserer selv er kjent som internalisering (Deci & Ryan, 2000). Samtidig er indre motivasjon sett på som en grunnleggende livslang prosess som sikrer psykologisk vekst og velvære (Deci & Ryan, 2000).

Motivasjonen til å gjøre en aktivitet er sjelden et resultat av ren ytre eller indre motivasjon, men havner på et kontinuum av forskjellige måter å regulere indre motiver og ytre krav i personen (Deci & Ryan, 2000). Dersom amotivasjon ses på som den enden av dette kontinuumet er indre motivasjon den andre enden. Etter amotivasjon kommer ytre regulering. I denne tilstanden reguleres atferd av ytre betingelser som gir belønning eller straff i tråd med prinsipper for operant betinging. Neste nivået av regulering er introjisert regulering, en noe mer stabil form for regulering, men som fortsatt har et lavt nivå av internalisering. En person som gjør en atferd regulert på denne måten opplever dårlig samvittighet dersom atferden ikke gjennomføres, og vil få en bedre opplevelse av selvverd dersom den utføres. Atferden er sådan opprettholdt av krefter innenfor personen, men er ikke integrert som en del av tanke og følelsesmønstrene som utgjør selvet (Deci & Ryan, 2000).

Neste nivå av internalisering er såkalt identifisert regulering. En handlende person som faller i denne kategorien vil til en viss grad identifisere seg med de verdier som atferden frembringer. For eksempel dersom man anerkjenner og verdsetter effekten av å trene, som bedret energinivå, nedsatt helserisiko også videre. Aktiviteten er ikke autotelisk (Csikszentmihalyi, 2002), men har verdi for personen i form av konsekvenser atferden har. Samtidig anerkjenner personen atferdens kostnad for selvet og opprettholder på den måten en større grad av autonomi i utførelsen. I motsetning vil en introjisert regulering implisere en tendens til å overbevise seg selv om at atferden er indre motivert uten at dette er tilfelle. Introjisert regulering er derfor i større grad hemmende på velvære og kan være forbundet med uheldige psykologiske helsekonsekvenser (Deci & Ryan, 2000).

Integrert regulering er neste nivå i prosessen med å internalisere en ytre forsterket atferd som en del av selvet. Flere aspekter av atferden er anerkjent og verdsatt som en del av selvet. Det eksisterer en større grad av harmoni og sammenheng i forhold til individets tanker

og følelser. Atferden kan dermed sies å være selvbestemt, men betyr nødvendigvis ikke at den er fullstendig indre motivert (Deci & Ryan, 2000).

**Utvikling av selvbestemmelse.** Deci og Ryan (2000) ser på foreldrepraksis som en viktig kilde til selvbestemmelse i senere alder. De henviser spesielt til en studie av Kasser, Ryan, Zax og Sameroff (1995). Dette var en prospektiv studie hvor de målte foreldreatferd i forhold til dimensjonene demokrati, kontroll og varme rangert med spørreskjemaer og uavhengige observasjoner. Her fant man at dersom mødre var lite demokratiske, kontrollerende og mindre varme i samspillet med barnet ville barnet utvikle en høyere grad av aspirasjon mot mål som var mer «eksterne» tolv år senere. Dette ble tolket som at familiemiljøer hvor de grunnleggende behovene tilhørighet og autonomi førte til et ønske om å oppnå mål som var mer en mer synlig demonstrasjon av deres egen verdi som for eksempel rikdom. Dette ses på som en form for kompensatorisk strategi som utvikles som svar på manglende prestasjonstilfredsstillelse i tidlig alder. En annen hake ved dette er at fokuset på eksterne behovssubstitutter opprettholder en tendens disse personene har til å søke seg bort fra aktiviteter eller miljøer som er i tråd med deres grunnleggende behov (Deci & Ryan, 2000).

Rathunde (1988) observerte at tenåringer som var fra familier som hadde en viss type samhandlingsmønster hadde en større tendens til å være glad og tilfreds enn tenåring fra andre familier. Disse samhandlingsmønstrene var forbundet med fem karakteristikk: «Klarhet» innebar at tenåringene oppfattet at hva foreldrene krevde av dem ble uttrykt på en klar og utvetydig måte. «Sentrering» betød at tenåringene oppfattet at foreldrene var interessert og tok del i deres tanker og følelser her og nå, uten å kommunisere opptatthet av at de skulle komme inn på en god skole eller få en godt betalt jobb. De opplevde også at de hadde «valgmuligheter» som innebar en opplevelse av å ha muligheten til å velge å handle på flere mulige måter inkludert det å gå mot foreldrenes anbefalinger så lenge de var beredt til å møte konsekvensene. Den fjerde karakteristikken ble omtalt som «forpliktelse» («commitment»),

eller en opplevelse av å kunne «slippe seg løs». Tenåringen følte seg komfortabel med å involvere seg i hva han/hun var interessert i for øyeblikket uten å måtte tenke på hvordan de fremstod. Det siste punktet var «utfordring» som representerte en opplevelse av at foreldrene var dedikert til å gi barna gradvis økte utfordringer som var innenfor deres komfort sone (Rathunde, 1988).

### **Selvbestemmelsesteori og utbrenthet innenfor idrett**

Innenfor konkurranseidrett ser man for seg at utbrenthet kan komme som en følge av skifter i motivasjon som går fra å være indre motivert til å få en mer ekstern regulering. Blant annet er dette basert på en observasjon gjort av Gould og medarbeidere (1996) når de fleste utbrente utøvere samtidig hadde høy skåre på amotivasjon. Hvis en utøver er amotivert vil deltakelsen i idrett ikke ha verdi for personen og vil samtidig ha vansker med å se sammenhengen mellom ens egen atferd og positive utfall (Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). På en måte kan man si at en utøver går fra å være med i idretten fordi han/hun vil drive med det til at de må drive med det av andre grunner (Raedeke, 1997). Utøvere som opplever å være i denne tilstanden er blitt beskrevet av trenere som å være fysisk tilstede på trening, men at de ikke er «helt med» (Raedeke, Lunney & Venables, 2002). Grunner til dette er at man for eksempel har investert mye tid og krefter på idretten og at en derfor ikke ønsker å gi seg. Samtidig oppfatter man at man mangler alternativer som man kan falle tilbake på (Raedeke, 1997). Raedeke (1997) fant at svømmere som opplevde at de var «fanget» i idretten hadde høyere skårer i forhold til utbrenthet.

Flere studier har de siste syv årene gitt støtte til sammenhengen mellom lavere nivå av selvbestemt motivasjon og utbrenthet (Cresswell & Eklund, 2005, 2007; Lemyre, Treasure & Roberts, 2006; Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen, 2007; Perreault, Gaudreau, Lapointe & Lacriox, 2007; Hodge, Lonsdale & Ng, 2008; Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). Cresswell &

Eklund (2005) fant at blant 199 Rugby utøvere var lav selvbestemt motivasjon forbundet med utbrenthet. Samtidig korrelerte skårer som indikerte indre motivasjon negativt med utbrenthet. I en annen kvalitativ studie rapporterte rugbyspillere at situasjoner som ble klassifisert som lite kompetanse og autonomifremmende førte til at de opplevde at de mistet kontroll over sin egen idrettssatsing. Dette var samtidig forbundet med emosjonell utmattelse (ikke fysisk), redusert oppfattelse av å mestre og devaluering av idretten. Ingen av utøverne rapporterte tilhørighet som en viktig faktor bortsett fra utøvere som opplevde å bli skadet. For dem ble denne perioden hvor de måtte være utenfor laget opplevd som vanskelig (Cresswell & Eklund, 2007). Lemyre og medarbeidere (2006) fulgte 44 elitesvømmere over en sesong hvor selvbestemt motivasjon ble målt hver tredje uke. Utøvere som viste en positiv trend hvor de ble gradvis mer indre motivert hadde en lavere risiko for å bli utbrent eller overtrent. Det motsatte gjaldt for de som hadde en negativ trend. I en liknende studie på norske vintersportsutøvere fant man at utøvere som skåret lavt på selvbestemt motivasjon ved starten av sesongen i september hadde høyere forekomst av utbrenthet ved sesongslutt i mars (Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen, 2007). I Perreault og medarbeidere (2007) sin studie av 259 ungdomsutøvere ved kanadiske sportsakademier fant man at en dårlig relasjon til hovedtreneren var den viktigste prediktoren for høye utbrenthetsskårer. Dette ble tolket som at behovene for både autonomi og tilhørighet var viktige faktorer for opplevelsen av utbrenthet. Dette er i tråd med Deci & Ryans (2000) oppfatning av at behovene for tilhørighet og autonomi oppstår i en gjensidig dialektikk. Det vil si at dersom utøveren oppofrer sin egen autonomi på grunn av en kontrollerende lederstil hos treneren eller at de trener og konkurrerer for å blidgjøre foreldre eller medutøvere vil behovene for autonomi og tilhørighet settes opp mot hverandre. Dette fører til at de trener og konkurrerer for mindre selvbestemte årsaker som igjen fører til lavere opplevelse av velvære (Perreault et al., 2007). En studie av Lonsdale, Hodge og Ng (2008) fant at psykologisk behovstilfredsstillelse var negativ assosiert med



utbrenthet. I denne studien fant man at behovene for autonomi og kompetanse spesielt, bidro sterkest i forklaringen av variasjonen i utbrenthetsdimensjonene nedsatt opplevelse av mestring og devaluering av idrett. Mangel på tilhørighet hadde liten prediktiv verdi i forhold til totalskåren på utbrenthet. Noen av studiene nevnt ovenfor (eks. Lemyre et al., 2006) brukte måleinstrumenter som ikke er sensitive i forhold til å måle mindre nyanser i selvbestemt motivasjon som for eksempel forskjellen mellom introjisert og identifisert regulering. I en studie av Lonsdale, Hodge og Rose (2009) fant man at utbrenthet var mer utbredt hos utøvere som hadde motivasjon drevet av en introjisert regulering enn de som hadde identifisert regulering. Det vil si at de som ikke nødvendigvis var indre motivert, men så andre positive sider ved å være engasjert i idrett hadde lavere skårer i forhold til utbrenthet. De fant samtidig at tilfredsstillelse av behovene for autonomi og kompetanse hadde sterkest sammenheng med utbrenthetsdimensjonene redusert oppfattelse av mestring og devaluering av idretten. Samtidig fant de en sterkere sammenheng med mangel på tilhørighet og utmattelsesdimensjonen (Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). Dette er i tråd med tidligere studier som har vist at mangel på sosial støtte gjør utøvere mindre motstandsdyktige mot stress (Raedeke & Smith, 2004) og mer utsatt for utbrenthet (Gould et al., 1996b).

### **Denne studien**

En rekke studier har allerede illustrert betydningen av stress (Silva, 1990; Gould et al., 1996a, 1996b; Raedeke & Smith, 2004), personlighetsmessige sårbarheter som perfeksjonisme (Lemyre et al., 2008) og sammenhengen mellom selvbestemt motivasjon som viktige faktorer i forhold til utbrenthet hos idrettsutøvere (Cresswell & Eklund, 2005, 2007; Lemyre, Treasure & Roberts, 2006; Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen, 2007; Perreault, Gaudreau, Lapointe & Lacriox, 2007; Hodge, Lonsdale & Ng, 2008; Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). Det har også blitt dokumentert et forhold mellom tilstedeværelsen av psykososialt stress (Gould et al., 1996a, 1996b) og at tilbrakt tid borte fra familien (Kjørmo &

Halvari, 2002) har innvirkning på opplevelser av utbrenthet. Disse faktorenes betydning for opplevelser av utbrenthet er dermed allerede godt dokumentert. Målet med denne studien var å gjøre en utforskende kvalitativ analyse av idrettsutøveres opplevelse av perfeksjonisme, prestasjonsmål og selvbestemt motivasjon hos idrettsutøvere. I forhold til selvbestemt motivasjon ble det lagt spesiell vekt på behovet for tilhørighet og sosial støtte.

## **Metode**

### **Metodisk tilnærming**

Tidligere studier innenfor utbrenthet i idrett har stadfestet at den individuelle opplevelsen av å bli utbrent eller miste motivasjon er veldig forskjellig, samtidig som at det er individuelt hvilke faktorer som spiller inn i prosessen som leder opp til denne uønskede endetilstanden (Gould, Tuffey, Udry & Loehr 1997). Den individuelle opplevelsen av det å miste motivasjon for å drive med idrett ses dermed som svært sentral for å kunne si noe mer om hva som leder opp til dette. Derfor ble det valgt en metodisk tilnærming som er i tråd med fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) (Smith, Flowers & Larkin, 2009) og systematisk tekstkondensering (Malterud, 2011). Den fortolkende fenomenologiske analysens mål er å oppnå en presentasjon av temaet på en måte som er så nært opp til de aktuelle deltakernes opplevelse, samtidig som det gir rom for at forskeren har forutbestemte antagelser og refleksjoner (Smith et al., 2009). Systematisk tekstkondensering ble brukt for å kunne si noe om hvordan utøverens opplevelser kan forklares i lys av teori som allerede eksisterer på feltet, eller hvor de forutbestemte teoretiske rammeverkene er med og gir retning for analysen (Malterud, 2011).

### **Deltagerne**

Deltakerne i studien var tre idrettsutøvere som tidligere hadde satset innenfor toppidrett innenfor topp ti i sine aldersklasser og respektive idrettsgrener. De var alle mellom

19 og 21 år og hadde gått tre år på idrettsgymnas. Alle hadde drevet med utholdenhetstrening over lengre tid, og drev fortsatt med dette mens intervjuene foregikk, selv om alle hadde gitt seg med aktiv satsing. To av utøverne drev med orientering, mens den siste drev med svømming. Orienteringsutøverne bestod av en kvinne og en mann. Svømmeren var kvinnelig. De ble valgt på bakgrunn av tidligere toppidrettssatsing og at alle hadde en felles opplevelse av å trekke seg fra idretten. Utholdenhetsutøvere ble valgt for at den trenings og konkurransemessige konteksten skulle være mest mulig sammenliknbar mellom deltakerne. Sammenliknbarheten mellom deltakerne ble forsterket av at alle var innenfor samme aldersgruppe og derfor også innenfor utviklingsnivået «trene for å konkurrere perioden» skissert av olympiatoppen (Olympiatoppen, 2011).

### **Forskeren**

Alle intervjuene ble gjennomført av Eide. Eide har treårig forsvarsbakgrunn, har studert psykologi i seks og et halvt år og drevet aktivt med triatlon fra 2007 til 2009. Eide har fått opplæring og veiledning ved Poliklinikk for unge og voksne ved Psykologisk fakultet i Bergen. Eide har også praktisert som psykologistudent ved Barne og Ungdomspsykiatrisk Poliklinikk i Bergen Sentrum og er opptatt av hvordan barn og ungdom, i samspill med mennesker i sine omgivelser erverver psykologiske ressurser til å mestre et voksent liv. Han har en psykologisk forståelsesramme som er i tråd med perspektiver innenfor psykodynamisk, mentaliseringsbasert og kognitiv terapi. Samtidig er han spesielt opptatt av psykofysiologi og hvordan kroppslige forhold som næringsinntak og fysiologisk trøtthet/belastning bidrar til og blir påvirket av psykologiske prosesser.

### **Intervjuguiden**

Intervjuguiden ble utarbeidet med et mål om å beskrive sentrale hendelser i utøvernes idrettskarriere og prosessen hvor utøverne mistet sin motivasjon til å drive med idrett. Den ble

utviklet i samarbeid med veileder Bjørn Wormnes hvor det ble vektlagt viktigheten av å få frem «positive suggesjoner» som utøverne assosierte med de menneskene som bidro til deres motivasjon for å drive idrett. Flere av oppfølgingsspørsmålene ble derfor stilt i den hensikt å få utøverne til å beskrive så detaljert som mulig de episodene hvor de opplevde at de var motivert. Mesteparten av de innledende spørsmålene som ble brukt for å undersøke idrettskarrieren ble tatt fra intervjuguider brukt i tidligere studier innenfor utbrenthetsfeltet (Gould et al., 1996b; Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundquist & Durand-Bush, 2007). Flere av spørsmålene som dreier seg om tap av motivasjon og utbrenthet er hentet fra disse studiene, i tillegg er det lagt til spørsmål, ment for å undersøke motivasjon i lys av selvbestemmelsesteori. Disse spørsmålene var ment for å undersøke tilstedeværelsen av grunnleggende psykologiske behov som tilhørighet, autonomi og kompetanse (Deci & Ryan, 2000). En del av intervjuguiden ble viet til å undersøke perfeksjonistiske tendenser til den som ble intervjuet, disse spørsmålene ble basert fra måleinstrumenter som måler perfeksjonisme utviklet av Frost og medarbeidere (1990). Disse forfatterenes syn på tidligere omsorgspersoner innvirkning på perfeksjonisme legges også til grunn for siste del av intervjuguiden som går på det generelle miljøet innenfor utøvernes familie. Dette er spørsmål ment å undersøke hvorvidt utøverne har hatt en opplevelse av at varme og anerkjennelse er betinget på deltakelse i aktiviteter som foreldrene selv interesserer seg i. Intervjuguiden ble testet på en annen psykologistudent som hadde tidligere erfaring fra idrett. Dette for å stadfeste hvor tidkrevende intervjuguiden var å gjennomføre, samt avklare uklarheter i spørsmålsformuleringer og undersøke anvendbarheten av de teoretiske perspektivene inkludert i guiden.

### **Rekruttering**

For å rekruttere deltakere ble det sendt en anmodning til Olympiatoppen om hjelp til å lokalisere utøvere som passet beskrivelsen utholdenhetsutøvere på toppnivå i alderen 18-22

år. Det ble også spesifisert at utøverne godt kunne ha «gått på en smell» for å sannsynliggjøre at de hadde opplevelser som var nært opp til det som tenkes som utbrenthet. En liste med 7 personer som passet beskrivelsen ble sent tilbake. Alle ble kontaktet og det ble gitt et skriv som beskrev studiets hensikt og inviterte til å delta i undersøkelsen. Det ble også kontaktet 2 andre ved hjelp av andre kilder innenfor idrettsmiljøer knyttet til videregående skoler. Av disse svarte 4 og 3 stykker ble valgt ut til å delta.

### **Intervjuene**

Intervjuene ble foretatt forskjellige steder i Norge av Eide. For å beskytte deltakernes anonymitet utelates det hvor de foregikk. Alle intervjuene ble foretatt ansikt til ansikt i rom med minst mulig forstyrrelse. Intervjuet ble innledet med et samtykkeskjema som forklarte prosedyrene i databehandling, oppbevaring og anonymisering. Intervjuerens konfidensialitet ble også formidlet og det ble gitt informasjon om at deltakeren kunne trekke seg når som helst. Etter underskrift på skjemaet ble opptakeren startet og innledet med en presentasjon av intervjuers bakgrunn og de overordnede temaene i intervjuguiden. Flere av spørsmålene var åpne for å fremme refleksjon og rikdom i svarene (Malterud, 2011), men ble etterfulgt av utvalgte oppfølgingsspørsmål for å trekke ut mer informasjon dersom svarene ikke gikk inn på viktige aspekter av det overordnede temaet. Intervjuer inntok en aktiv holdning til svarene og tilbakemeldte den umiddelbare forståelsen for å best mulig avklare misforståelser i forhold til intervjuer og observandens opplevelse av det formidlede innholdet. Dette hadde også som funksjon å forsøke å skape en situasjon hvor observand opplevde å bli forstått i sine opplevelser.

### **Transkribering**

Innholdet på kassetten ble skrevet ned kort tid etter at intervjuene hadde funnet sted og resulterte i til sammen 65 sider med skrevet tekst. På grunn av teknisk svikt ble det ene

intervjuet tapt og ble derfor ikke tatt med i videre bearbeiding og analyse. Etter at innholdet i samtalene var skrevet ned ble intervjuene hørt gjennom for å sikre at alt hadde komnt med og for å få et helhetlig inntrykk av hvilke temaer som ble besvart.

### **Analyse av data**

Under analysen av dataene i transkriptene ble det fulgt en prosedyre beskrevet av Malterud (2011) kalt «systematisk tekstkondensering». Denne analyseprosessen inneholder fire trinn hvor viktig informasjon identifiseres og det som ikke er relevant for problemstillingen forkastes. På første trinn, kalt «fra rådata til temaer» ble de transkriberte intervjuene gjennomlest med et fokus på å identifisere temaer ut i fra det som deltakerne formidlet. Under denne fasen ble det lagt vekt på å legge forfatterens teoretiske forforståelse i bakgrunnen og fokusere deltakernes fenomenologiske beskrivelser. Etter denne prosessen fant forfatteren frem til seks temaer som var kunne være meningsfulle for å sortere teksten i. Disse temaene inkluderte «Karriere/trening», «Egen motivasjon», «Sosial innflytelse», «Barrierer», «Andre interesser» og «Prestasjon». På neste trinn kalt «Fra temaer til koder» ble teksten delt inn i meningsbærende enheter og deretter «kodet» i forhold til hvilket tema det passet inn under. De delene av teksten som ikke ga mening i forhold til problemstillingen og de identifiserte temaene ble forkastet. I tredje del av prosessen ble all teksten som var sortert gått igjennom med et tema i fokus om gangen. I denne delen kalt «systematisk tekstkondensering» ble de meningsbærende enhetene innenfor hvert tema gjennomgått med fokus på et tema i gangen. I denne prosessen foreslår Malterud (2011) at forfatterens teoretiske synspunkt og faglige ståsted komme mer til nytte. De meningsbærende enhetene innenfor hvert av temaene ble gruppert i mindre undergrupper som var meningsfullt inndelt i forhold til teoretisk ståsted, mens forfatteren samtidig tok hensyn til deltakernes fenomenologiske rapportering av materialet. Innenfor hver undergruppe ble tekst som hadde liknende innhold gruppert sammen for å forme såkalte «kondensater». Disse kondensatene utgjorde essensen i det som ble sagt

og ble deretter oppsummert med forfatterens egne «gullsitater». Dette var kunstige sitater som var ment for å oppsummere og sammenfatte det abstrakte innholdet i hvert kondensat. Etter at denne delen av analysen var slutført satt forfatteren igjen med temaene «Karriere/trening», «Egen motivasjon», «Familieinnflytelse», «Andre sosiale innflytelser» og «Holdning til prestasjon og mestring» som til sammen bestod av 16 underkategorier som alle inneholdt kondensater som også var oppsummert i form av «gullsitater». Dette var kunstige sitater skrevet av forfatteren for å fange den abstrakte meningen innenfor hvert kondensat. I analysens fjerde trinn ble alle kondensatene tillagt en analytisk tekst som skulle danne grunnlaget for resultatpresentasjonen. Etter at den analytiske teksten var skrevet ble det funnet ett eller to sitater som bidro til å validere denne teksten og som best illustrerte essensen i denne teksten. Etter at dette var gjort ble «gullsitatene» slettet samtidig som noen av overskriftene/temaene ble skrevet om for å gjøre teksten mest mulig relevant i forhold til problemstillingen.

## **Etikk**

Innholdet av undersøkelsen hovedsakelig ikke helsemessig relatert og var derfor ikke innebefattet av §2 i lov om helseforskning. Det innsamlede materialet ble oppbevart innlåst og ble anonymisert i transkripsjonsprosessen hvor ting som stedsnavn, konkurranser og spesielt identifiserbare trekk i besvarelsen ble forkastet eller omformulert. Alle utøverne ble kontaktet personlig ut i fra en liste med kontaktopplysninger fremskaffet av olympiatoppen. Denne listen inneholdt ingen personopplysninger bortsett fra navn og e-mail adresser. Disse opplysningene kunne ikke koples til de individuelle transkriptene, og ble akseptert av Personvernemda (NSD) som tilstrekkelig anonymisering til at prosjektet ikke gikk inn under meldeplikten. Alle deltakerne hadde informert samtykke og ble informert om anonymisering og rett til å trekke seg underveis i studien.

## Resultater

For å få en oversikt av resultatene trengs en oppsummering av de identifiserte temaene som fremkom av intervjuene og videre analyser. Innledningsvis ble utøverne spurt om beskrivelser som omhandlet «trening og karriere». Dette er en bred oversikt av utøvernes karrierer i forhold til nivå, treningsmengde, konkurransemengde og reising, samt hvilke strategier de hadde i forhold til trening og periodisering. «Holdning til prestasjon og mestring» handler om hvordan de opplevde å være i en konkurransesituasjon, hvilke forventninger de hadde til egen prestasjon og hvordan de mestret perioder hvor det ikke gikk så bra. I «Motivasjon og årsaker til motivasjon» forteller utøverne om hvordan det oppleves å være motivert, hvordan de vet at den ikke er tilstede og hvilke attribusjoner de gjorde i forhold til de periodene hvor motivasjonen forsvant eller var mindre tilstede. De siste to temaene handler om hvordan andre personer bidro til utøvernes satsing og videre engasjement. Første del «idrettens plass i familien» illustrerer hvordan utøverne opplevde at familien påvirket dem til å satse, hvor involvert de var i utøvernes idrett og deres opplevelse av den og hvordan de støttet dem i konkurranse og trening. Den siste delen, «trenere og medutøvere» handler om hvordan andre personer utenfor familien som trenere og medutøvere bidro til gode og dårlige opplevelser innenfor idretten og hva de gjorde for å ha denne innflytelsen. Siden bare to av de intervjuede utøverne ble tatt opp på bånd ble analyse og resultater utgjort av kun to informanter som går under psevdonymene «Kine» og «Pål». I de tilfellene hvor deres opplevelser sammenfaller brukes «Begge» eller «utøverne» som betegnelse for de analytiske tekstene. Dersom de hadde forskjellige opplevelser omtales de individuelt.



## Trening og karriere

Innledningsvis ble deltakerne intervjuet om aspekter ved karrieren som nivå, trenings og konkurransemengde og hvorvidt satsingen krevde mye reising. Begge utøverne hadde vært på et høyt nasjonalt nivå. Og avsluttet satsingen kort tid etter at de hadde sluttet på videregående.

**Tidlig start.** Begge utøverne startet veldig tidlig med å drive idrett. De hadde ingen utpreget struktur i treningen, men hadde en treningsbelastning på 5-7 timer i uken i løpet av de tidligere årene.

«Ja, det begynte når jeg var sånn 9 år kanskje. Da frem til jeg begynte å satse på orientering så har jeg alltid drevet med håndball parallelt. Så da ble det jo som regel trening mandag til torsdag også noen o-løp i helgen, men ikke noe sånn der treningsplaner.» (Kine)

Begge utøverne hadde en periode i 13-15 års alder hvor de ble gradvis mer selvstendige i forhold til sin egen satsing. En av utøverne forteller at han begynte å trene målrettet når han ble 13 for å delta i nasjonale konkurranser. «Kine» fikk et mer aktivt forhold til sin satsing først når hun ble 15:

«Det va da jeg begynte å satse på det. Og før det så hadde jeg liksom aldri. Jeg bare løp og var veldig middels til dårlig. Da begynte jeg å trene litt sånn skikkelig.» (Kine)

I forbindelse med dette kom en betraktelig økning i treningsmengde.

«Fordi man har masse potensiale da, når man ikke har trent sånn ordentlig, bare sånn gått på halvdårlige fellestreninger et par ganger i uken og noen løp sånn til sammen, kanskje sånn 4-5 ganger i uken. Da. Men til å trene sånn ordentlig med 11-12 kvalitetsøkter i uken ble det plutselig veldig stor forskjell.» (Kine)

Nivået på de to utøverne i barneårene var sprikende, «Kine» hadde ingen utpreget gode resultater i barneårene. «Pål» delte toppen av resultatlistene i sin krets med en annen konkurrent fra han var 12 år og fikk sin første «internasjonale» seier i 14 år alder. De konkurrerte i hovedsak innenfor sin egen krets, men begynte i økende grad å reise i forbindelse med konkurranse når de ble 13-14 år.

**Økt satsing og avslutning av karriere.** Begge utøverne kom inn på et av landets idrettsgymnas når de var 16 år. Det ble mer alvor og utøverne måtte trene mer:

«Da var vi oppe i 15 (timer). Det var ikke unormalt. Hver eneste uke. Det var rein trening.» (Pål)

Begge opplevde skoleårene som positive, men hadde en periode hvor de fikk problematiske forhold til støtteapparatet eller trenere som tidvis gikk utover resultatene. Utenom dette hadde begge utøverne gode resultater, men nådde aldri opp til toppen:

«Det gikk jo bra det. Jeg lå jo som topp ti i Norge. Sånn jevnt. Jeg vant vel ingenting.» (Pål)

«Det var liksom første sånn «treningsår». Begynte liksom å få litt bedre resultater og i 17 års alderen, det var vel kanskje det første. Kall det et lite gjennombrudd.. Da tok jeg to nm medaljer. Men aldri nm gull. Jeg kom aldri med på landslagsgruppen, det var sånn akkurat ikke.» (Kine)

De begynte å reise oftere for å konkurrere både innenlands og utenlands, selv om begge konkurrerte hver helg så reiste de mindre enn sine medelever:

«Jeg var jo med på det nasjonale og internasjonale som liksom var viktig da. Kanskje en tre internasjonale løp, eller noe sånt. Sånn alle norgescupløpene. Det var jo litt

reising, det var jo det. Men ikke sånn mye som de andre i klassen som reiste hver eneste helg.» (Pål)

«Pål» følte seg tvunget til å avslutte satsingen når han måtte i militæret da han var 19. «Kine» flyttet til en annen landsdel for å satse videre, mens hun arbeidet i sportsbutikk. Hun ble deretter skadet og trappet ned treningen ettersom hun begynte å studere et halvt år etter at hun flyttet. Hun avsluttet sin siste juniorsesong, men fortsatte å trene på mosjonistnivå eller drive med annen idrett.

**Treningsfilosofi.** Utøverne fikk også spørsmål som gikk på hvordan de forholdt seg til trening, om de hadde noen spesielle periodiseringsstrategier og om de hadde noen spesielle tanker om kosthold og søvn. «Kine» hadde sansen for treningsopplegg som inneholdt mye mengde, med mindre intensitet, noe «Pål» oppfattet helt motsatt. Han foretrakk mindre mengde og mer intensitet.

«Den passet meg veldig den der mengdefilosofien hans (første treneren) liksom.»...«Det var et opplegg (sent på videregående) som ikke passet meg noe da fordi at vi trente altfor mye syre og sånn også når jeg liksom skulle være i form så var jeg bare. Full av syre og dårlig liksom.» (Kine)

«På videregående. Så hadde vi jo mye sånn mengdetrening som. For mye mengdetrening kanskje. Som ikke var så veldig appellerende til meg da.» (Pål)

Begge hadde periodiseringsstrategier, som de hadde et mer eller mindre bevisst forhold til. «Pål» hadde perioder av året, spesielt på vinteren hvor han trente veldig hardt. «Kine» la inn større mengder av intens trening når hun skulle toppe formen inn til viktige konkurranser.

«I en sånn konkurranse så la jeg kanskje litt mer intervalløkt sånn ukene før også siste uken så slapp jeg opp og hadde det rolig. Jeg har aldri liksom taklet å kunne ha mer enn en uke. Eller kanskje bare 4 dager før konkurranser.» (Kine)

Utøverne hadde ikke noe utpreget forhold til søvn og kosthold selv om «Pål» forteller at det er en kjensgjerning at det spises mye når man går på idrettslinjen. Bortsett fra dette hadde de ingen utpregede restitusjonsstrategier bortsett fra å trene mindre.

Pål: «Jeg kommer jo fra toppidrettslinjen, der spiste vi jo veldig veldig mye»

Intervjuer: «Hadde du noen strategier for å restituere deg?»

Pål: «Egentlig bare. Hehe. Ikke løpe.»

### **Holdning til prestasjon og mestring**

Utøverne fikk flere spørsmål som var ment til å finne ut om hvordan de opplevde å være i en konkurranse og hvordan de mestret en slik presset situasjon. Hvilke tanker de hadde om det å prestere og i hvor stor grad dette ble knyttet opp til utøvernes selvverd. Spørsmål i denne siste kategorien var vanskelige for utøverne å forholde seg til, noe som gjør det uklart hvorvidt de hadde tendenser til perfeksjonisme eller «prestasjonsbetinget selvverd».

**Opplevelse av konkurransesituasjoner.** Begge utøverne hadde positive opplevelser i forhold til det å konkurrere. «Pål» forteller at han syntes det var veldig gøy å måle krefter med en annen konkurrent innenfor kretsen som var jevngod med han tidlig i satsingen. Selv om han syntes det var gøy å vinne kunne han glede seg mye bare over at han hadde gjort en god taktisk manøver.

«Nei altså det var jo sånn på kretsnivået da. Det var jo på den tiden så var det meg og en annen konkurrent som konkurrerte mot hverandre.»...«Det var gøy det. Han var jo

god da. Han var ett år eldre enn meg. Også når jeg slo han. Det var jo enda morsommere.» (Pål)

«Det var et nasjonalt løp. Da fintet jeg de andre på slutten, men det var ikke sånn kjempebra plassering. Men tingen var at jeg fintet dem, også fikk jeg ganske bra plassering egentlig.» (Pål)

I sitt første viktige løp opplevde «Kine» å være nervøs. Dette gjorde at hun ikke klarte å tenke klart og at hun glemte hvordan hun skulle gjøre alle tingene som gjorde at hun var god. Dette var en engangshendelse ifølge henne, som skyldtes mangel på rutine og uheldige forventninger.

«Så bommer jeg på 1., 2. og 3. post. Da var den finalen langt unna så da var jeg sykt stresset. Men det er kanskje en av de få gangene jeg har vært sånn skikkelig stresset på start.»...«For da var jeg veldig opptatt av at. Det var liksom første sprintkonkurransen hvor jeg skulle liksom vise at jeg kan sprinte og, det var liksom så viktig og.»...«Det var vel en sånn der «nå kan du gjøre det sykt bra», også starter du så går det helt elendig.»...«Jeg klarte ikke tenke på hva jeg skulle gjøre. Og hva det var som gjorde at jeg faktisk kunne sprint.» (Kine)

**Holdning til å prestere.** Begge utøverne opplevde det som spesielt positivt dersom de vant et løp eller de fikk en god plassering. Det viktigste for dem var derimot hvordan de hadde prestert ut i fra de forutsetningene som de selv hadde. De opplevde det som uhensiktsmessig å tenke på hvordan de andre presterte siden det ikke var noe de selv kunne kontrollere.

«Det kan jo typisk være at jeg har stilt til start og tenker at jeg i beste fall kan bli liksom topp tre, men så kan jeg jo ikke påvirke de andre sitt løp. Hvis de løper bra så kan jeg jo liksom ikke gjøre noe med det. Men det er vel mer det at jeg blir skikkelig,

skikkelig skuffet hvis jeg selv har løpt et elendig løp da. Jeg har aldri vært så god at jeg kan få noen bra plasser av et skikkelig dårlig løp. Jeg har aldri vært der at hvis det hadde vært tilfelle så hadde jeg kanskje blitt misfornøyd med den andrelassen jeg hadde da (i NM), fordi det var et dårlig løp og ikke fordi det var en andrelass.»

(Kine)

Intervjuer: «Når du fikk de medaljene, hva betydde det for deg?»

Kine: «Det var veldig. Gøy og få liksom noe håndfast på at det du har gjort lenge. Har vært riktig. Det var egentlig det sånn som dette her er liksom et bevis på at. Trening hjelper egentlig. Hehe.» (Kine)

«Pål» stilte høye krav til seg selv både i og utenfor idretten. Selv om han ikke var opptatt av og alltid vinne så kunne han få veldig dårlig samvittighet dersom han hadde gjort en laaber innsats. Dette gjorde at han også ble veldig opptatt av å ha høye karakterer på skolen selv om han ikke likte noen av fagene. Han erkjente at dette også var en av grunnene til at han ønsket å bli del i en av forswarets elitestyrker.

Intervjuer: «Stiller du høye krav til deg selv?»

Pål: «Eh..Nei..Høye krav ja. Jeg gjør vel det. Jeg har ikke samvittighet til å liksom gjøre det dårlig på videregående. Jeg hadde ikke det selv om jeg hatet nesten alle fagene der. Så hadde ikke samvittighet til og bare drite i det på en måte da. Så jeg har jo høye krav til meg selv. Jeg har vel det som livsfilosofi kan du si. Det er ikke vits i å gjøre det dårligere enn du kan.»

Intervjuer: «Føler du deg som et dårligere menneske dersom du taper eller gjør det dårlig?»

Pål: «Hvis jeg gjør det dårlig med vilje så er jeg vel dårligere menneske ja. Når det er ting jeg ikke kan påvirke selv så er det jo ikke min feil egentlig.»

For å unngå å få dårligere karakterer unnlot «Pål» å kommunisere til sin trener at han hadde andre planer etter videregående enn å drive med idrett.

«Jeg har jo ikke sagt det til han treneren min da. På gymnaset. Fordi det kunne gått ut over karakteren min tenkte jeg, eller hans oppfatning av meg.» (Pål)

«Kine» hadde også en hardtarbeidende holdning. Hun hadde tro på at det kun var trening som skulle til for å bli god og avviste at det finnes noe som heter «talent».

«Jeg tror ikke på at det er noe som heter. Tror ikke på at talent finnes eller noe sånt. Tror bare på at det er trening som skal til.»...«Der er bare å trene for å oppnå det du vil. Hvis du vil.» (Kine)

Men selv om «Kine» var veldig opptatt av å satse og gjøre det bra, så hun ingen sammenheng til det å gjøre det dårlig og det å være en dårligere person. Hun kunne bli følelsesmessig påvirket, men det gikk fort over.

«Der orienteringen betydde mest, så har jeg jo liksom syntes det var helt grusomt og helt forferdelig og liksom eh..alt var helt sånn..hva skjer nå liksom og alt har gått dårlig.»...«Ja, etter de tre løpene var det helt forferdelig, men jeg tenkte liksom aldri at nå var jeg dårlig person.»...«Selvfølgelig var jeg jo skuffet sånn liksom, men eh. Kom jo nye løp, kanskje helgen etter og sånn.»

**Mestring av følelser og opplevelser.** Begge utøverne ble konfrontert med opplevelser i løpet av satsingen som var vanskelig mentalt og fysisk. For å mestre disse opplevelsene tok begge i bruk en rekke mestringsstrategier. For det meste var utøverne problemfokuserte og

tok utgangspunkt i at de ville være i stand til å fikse det som ikke stemte. For eksempel forteller «Kine» om hvordan hun kom seg etter skaden sin.

«Også bare trente jeg alternativt, jeg tror også det viktigste var å ikke løpe. Også prøvde jeg litt sånn diverse sånn der trykkbølgebehandling og noe, sånn varme opp og kulde behandling man kan gjøre selv og. Ja tøying og alt mulig rart. Og da etter et halvt år så var jo det borte.» (Kine)

«Pål» tok også i bruk mer emosjonsfokuserte strategier de gangene han hadde dårlig samvittighet, selv om hovedfokuset var på å fjerne kilden til den dårlige samvittigheten.

Intervjuer: «Hva gjør du med den samvittigheten der da?»

Pål: «Mm. Ja. Da er det bare å komme seg opp igjen på det nivået man skulle vært på.»

Intervjuer: «Det er ikke slik at du tar en joggetur for å..»

Pål: «Få ut spenningen?»...«Jo jeg kan jo gjøre det, men må jo øve meg opp igjen etterpå»

Intervjuer: «Kan du snakke med noen om det?»

Pål: «Ja, kan jo det. Treneren min for eksempel.»

Intervjuer: «Men hva med foreldrene dine da?»

Pål: «Jaja. Kunne si det til pappa.»

### **Motivasjon og årsaker til motivasjon – «Ikke for deres skyld, for min egen skyld»**

For å kunne besvare hvordan ting påvirket motivasjon var det viktig å etablere hva utøverne opplevde som «motivasjon». De gikk gjennom hendelser som ble betegnet som



sentrale for å beskrive når de følte seg motivert. Det kom også frem episoder hvor de indentifiserte seg selv som mindre motivert. Etter hvert kom det frem flere tanker om hva det var som gjorde at de mistet motivasjon eller at motivasjonen ble redusert. Dette ble i mer eller mindre grad oppfattet som kompliserte prosesser som involverte flere faktorer som utøverens egen helsemessige tilstand, utenomidrettslige interesser, oppfattelse av egne evner og grad av trivsel i idrettens sosiale miljø.

«Å være motivert». Begge utøverne ble innviet til idretten av sine foreldre og ble dratt med på trening og konkurranser ofte selv om de ikke hadde lyst. De hadde derimot begge en opplevelse av å bli mer «indre motivert» rundt 14-15 års alder. «Pål» trekker frem en hendelse hvor han vant et løp i utlandet hvor det kommer klart frem at han begynte å bli motivert til å drive med idrett.

Intervjuer: Hvordan følte det?

Pål: «Nei det var gøy. Jeg husker det nå. Hehe. Jeg husker hele løpet»...«Jeg tenker på starten. Så vet jeg at jeg har han andre norske er bak meg. Og da vet vi at det må gå feilfritt i starten. Og løpe fort, for så å kunne ta det med ro resten av løpet»...«Jeg skjønner at han ikke er bak der, og jeg løper bra. Jeg kjenner at jeg treffer postene bra og sånn. Så når jeg komme på oppløpet så sier de at «her kommer vinneren» og sånn. Så, den er god. Hehe.»...«Det var jo kanskje den hendelsen der som satte en støkk i meg da. At du liksom hadde fått godkjennelse på at, dette her kan jeg sant. Og det er jo gøy å gjøre det du kan»

«Pål» vektla det at han fikk bekreftelse på at han gjorde ting riktig som en viktig faktor for å kjenne at han var motivert. «Kine» opplevde at det var miljøet rundt som gjorde at det til slutt ble gøy å drive med idrett.

«Så det var jo gøy at liksom «ja man kan jo løpe», men jeg kunne jo ikke orientering, men det kretsmiljøet så var det liksom litt mindre samling av ungdommer som hadde lyst til å drive med det, og syntes det var gøy og dro på samlinger sammen. Men det var litt sånn der. Der ble jeg litt mer gira. Jeg ble ikke så mye bedre der, men jeg likte det i hvert fall. Så da dro jeg på treningen av meg selv.» (Kine)

«Kine» opplevde videregående som en god mulighet til å få gjøre noe hun ville og syntes var gøy. Og selv om det var tidvis motbør i forhold til treningsopplegg og trenerrelasjoner opplevde hun et brennende ønske om å gjøre ting riktig, noe hun tolket som at hun var veldig motivert.

«Ja det var på grunn av at jeg begynte der så ble det bare sånn der «ja det hørtes jo kjekt ut å gå på den linjen» også ble det bare sånn. Det va da jeg begynte å satse på det, da begynte jeg å trene litt sånn skikkelig.» «Motivasjonen for å satse var jo veldig sterk da siden vi liksom ville, kan du si kjempe litt for å ha det opplegget vi trodde var best for å gjøre det best.» (Kine)

Under tiden hvor intervjuene foregikk ønsket «Pål» fortsatt å komme tilbake til idretten, men uten at han opplevde å ha samme gløden i forhold til det som når han ønsket å satse på militæret.

Intervjuer: «Men vil du si at du nå er like motivert til å komme tilbake til orientering som du var til å bli begynne i militæret?»

Pål: «Nei, ikke like motivert»

Intervjuer: «Nei, men det er viktig for deg å ha den orienteringsgreien?»

Pål: «Det er viktig. Så det.»

**Ytre motivasjon.** Selv om begge utøverne hadde et godt forhold til idretten. Var det enkelte utsagn fra en av utøverne som kunne tyde på at idretten selv ikke var i hovedfokus, men snarere ble et middel til å oppnå mål som hadde større verdi. «Pål» forteller at idretten gjør at han får være ute i skog og mark og at når han skulle satse mot militæret så var det en god forberedelse.

«Jeg er jo veldig glad i å være ute i skogen. Så har gått masse turer for meg selv i skogen på fjellet og sånn. Fordi jeg er glad i skogen da, på den måten»...«Jeg ser jo at det er nyttig i forhold til militæret da. Så synes jeg det er gøy, og jeg får det til. Det var en sånn greie jeg drev med da. Det kan jo forklare hvorfor jeg ikke lå på topp i konkurransesammenheng.» (Pål)

**Identitet.** En av utøverne opplevde at idretten en god periode var nært knyttet til hvem hun var som person. Selv om hun sluttet å drive aktivt, visste hun at hun alltid kom til å se på seg selv som idrettsutøver:

«Spesielt fra jeg begynte å satse. Og hele den tiden der. Når det liksom er det som er førsteprioritet så føler jeg at det definerer meg og det som skjer i livet og i det hele tatt.»...«Det er veldig få som kan si at de slutter å være o-løper, hvis man har vært skikkelig aktiv, så er man liksom alltid det.» (Kine)

**«Motivasjonen er borte».** «Kine» ønsket i utgangspunktet å fortsette med idretten og oppgir dette som en av grunnene til at hun flyttet til en annen del av landet, men en skade og ny skole gjorde sitt til at dette ble vanskelig.

«Noe av grunnen til at jeg flyttet til by var fordi at jeg ville. Fordi jeg ville bytte klubb. Og det er bedre satsemiljø her i den klubben.»...«Også var det da i oktober jeg liksom fikk beskjed om: «Nei, du kan ikke løpe» da var jeg fortsatt litt sånn giret på og satse.»...«Selvfølgelig trener jeg alternativt i et halvt år til å begynne med eller hvor

lang tid det måtte ta.»...«Så begynte jeg her (på skolen) også plutselig bare raste det i hvor mye trening...» (Kine)

Etter at «Kine» hadde vært skadet en stund og andre utenomidrettslige ting hadde dominert livet hennes i en liten periode merket hun etterpå at motivasjonen ikke lenger var tilstede. Etter at skaden hadde gitt seg opplevde hun at hun ikke lenger brydde seg om resultatene og selv om hun gjennomførte hele sesongen det året så var det ikke det samme som før.

«Jeg var jo med på treningssamlinger og sånne vanlige ting med klubben denne våren og alt sånn, men det var et eller annet som hadde skjedd da.»...«På høsten gikk det litt bedre, men det var litt sånn. Den der gnisten var. Eller det fokuset for orientering det var liksom helt borte da.» (Kine)

«Jeg husker i NM på høsten da. Det gikk skikkelig dårlig»...«Vanligvis så kunne jeg liksom sette meg ned og bare bli helt sånn skikkelig forbannet. Og alt raste sammen fordi løpet hadde gått elendig, men det liksom gjorde ikke noe at det hadde gått så dårlig. Da skjønnte jeg jo liksom at «nei, dette her betyr jo ikke så mye.»» (Kine)

**Årsaker til redusert satsing.** Begge utøverne ble spurt om deres forståelse av hvilke årsaker de opplevde som vesentlige for at de sluttet eller ble mindre aktive. Andre prioriteringer eller interesser kom frem i flere tilfeller, men begge utøverne skildret også årsaker som i større grad kan kalles «barrierer» for å fortsette. Dette var enten fysiske eller psykologiske aspekter av livet som gjorde at de ikke ønsket eller var aktivt hindret fra å konkurrere eller prestere. Viktige drivkrefter som bidro til og trekke utøverne ut av idretten var involvering i andre aktiviteter utenfor idretten som studier, økt opptatthet av vennerelasjoner utenfor idretten eller andre interesser. Årsaksfaktorer som gjorde at de ble hindret fra å komme tilbake var enten fysiske eller psykologiske. De rent fysiske var forhold

som skader eller episoder som kan betegnes som feiltrening, overtrening og/eller utbrenthet. I tillegg rapporterte utøverne om psykologiske barrierer som evaluering av eget evnenivå i forhold til sine konkurrenter/medutøvere eller kjedsomhet i forhold til å drive med «alternativ trening» som substitutt for aktiv deltakelse i idretten. Utsagn fra begge utøverne illustrerte en periode i løpet av videregående de opplevde som vanskelig og som gjorde det vanskeligere å trene og/eller konkurrere. Felles for begge var at de var i en vanskelig trenersituasjon, enten fordi de ikke hadde trener eller at treningsprogrammene de fikk var uegnet for å kunne prestere. For begge utøverne var også disse situasjonene kilde til psykososialt stress.

«Når han treneren ikke tilpasset situasjonen, så var det litt sånn demotiverende kan du si.»...«Jeg kunne være skikkelig sliten innimellom, men rolig da. Når jeg er sliten er jeg rolig.»...«Det var sånn at beina føltes som sånn bly. Blylodd.» (Pål)

Nei de syreøktene de bare gjorde at jeg ble sånn. For det at da ble mengden altfor liten og intensiteten altfor hard til det egentlig min kropp var vendt seg til. Så jeg ble litt sånn dårlig form av å ha for lite mengde og bare full av syre.»...«Jeg var ikke sånn generelt sliten ved siden av trening og sånn i hverdagen, men det var bare det at beina aldri var spreke. Jeg var bare sånn sur i beina.»...«Jeg fikset ikke å løpe fort, så ble det ingen intervall fordi du ikke klarte å løpe fortere enn I2.» (Kine)

Ingen av utøverne hadde noen form for irritabilitet, søvnevansker eller nedsatt appetitt i disse periodene. For «Pål» gikk dette fort over når han fikk ny trener og nytt treningsprogram. «Kine» levde med følgene en stund lenger. Hun beskrev hvordan hun opplevde dette og hva som var konsekvensen.

«Jeg ble aldri i form den våren der etterpå, da var jeg fortsatt. Det var nesten sånn at folk kunne trodd at jeg var overtrent for jeg løp så sakte og eh.»...«Da løp jeg også et sommerløp i *land* . Masse bakker og alt mulig. Jeg var ikke i stand til, jeg bare trasket

rundt. Nei, det var helt håpløst. Jeg tror ikke at jeg var overtrent, jeg var bare full av syre som jeg ikke klarte å kvitte meg med.»...«Men jeg trente jo ikke noe mye, jeg trente mye mindre enn jeg hadde gjort før den våren.»...«Så det som liksom var målet det året, det falt helt i fisk.» (Kine)

Begge utøverne ble spurt om hva som gjorde at de til slutt ikke ønsket å satse aktivt med idretten. Begge hadde en opplevelse av at det var andre ting som interesserte dem. «Pål» kunne fortelle at han fortsatt var interessert i å satse og at disse interessene bare var midlertidige. Det som hindret han fra å satse var kneskaden som han på tiden av intervjuet hadde hatt en stund.

«Det var når jeg begynte i militæret. Så det var en naturlig»...«Jeg hadde jo sånn tjeneste der vi ikke kunne gjøre annet på en måte»...«Det var jo i baktankene fra før videregående.»...«Det var ganske tidlig. Fordi det så gøy ut»...«Så, så jeg på filmer om militæret og. Egentlig bare at jeg fant informasjon om det da. Så ble jeg veldig interessert og begynte å drømme som det heter.» (Pål)

«Det sliter jeg med fortsatt (kneskade) så jeg har ikke kunnet løpe så mye etter det»...  
«Jeg har vært skadet så lenge» (Pål)

«Kine» opplevde å miste motivasjonen i en mer langvarig prosess som startet med at hun ble skadet. Den alternative treningen hun måtte gjøre oppfattet hun som kjedelig og etter hvert oppfattet hun at nivået hennes var for lavt og at det ville kreve for mye av henne å komme seg opp igjen for å hevde seg i konkurranse. I tillegg la utenomidrettslige forhold til rette for at hun kunne trekke seg tilbake og drive med andre ting. Først kom skaden.

«Det var sånn der sigende greie som jeg egentlig hadde kjent i et halvt år før som jeg bare ikke trodde var noe spesielt til plutselig etter et løp sånn i slutten av tidlig

høsten.»...«Det var en betennelse under helen. Sånn teit skade som bare virker sånn puslete, men så kan du jo ikke løpe.» (Kine)

Når hun var skadet kunne hun ikke fortsette å trene og konkurrere sånn som før, men ble henvist til å gjøre alternativ trening.

«Det va jo ikke det jeg likte. Når det var noe nytt å komme inni her. Da var det veldig lett å nedprioritere sykling. Hehe. så det kan du si. Hehe. Så var det jo egentlig ikke orientering jeg gikk forbi, det var jo bare sånn alternativ trening. Som jeg egentlig ikke likte å gjøre. Langrenn og sånn. Hehe.» (Kine)

Etter sin siste sesong som junior ble også veien frem til å hevde seg oppfattet som veldig lang.

«Og da så jeg vel egentlig det at hvis man skal satse senior så er det liksom litt høyt opp. Siden jeg har liksom falt ned igjen når jeg hadde gjort ting litt feil. Så hang jeg liksom ikke helt med like bra som året før det. Og i siste sesongen da ble det bare å opprettholde fjorårsnivået som var lavere enn. Ja. Eh. Da tror jeg det at hvis jeg skulle satse sånn helt så måtte jeg på en måte virkelig gå inn for det, eller gjøre noe bedre igjen og liksom.» (Kine)

Mens hun var skadet fantes det andre ting som fristet mer og når hun hadde blitt del av et nytt miljø utenfor idretten ble veien til treningen, som også innebar en del reisetid, for lang.

«Jeg oppdager hvem jeg er som person fordi at på en måte finner sin plass i nye relasjoner da. Livet mitt var bra på den tiden, fordi at jeg liksom hadde enda mer funnet ut av hvem jeg var og alt det der.»...«Det har vært noen sånn der, det vokser litt sånn på deg. At det er noe annet som betyr like mye eller mer.» (Kine)

### **Idrettens plass i familien**

Under kategorien mellommenneskelige relasjoner ble det i intervjuet vektlagt hvilket forhold utøveren hadde til familien både utenfor og innenfor idretten. Familien ble for begge utøverne utslagsgivende for at de begynte. For begge utøverne gjaldt det at en av foreldrene var mer involvert enn andre i familien. Noen av utsagnene sier noe om i hvor stor grad deltakerne følte at foreldrene var deltakere i deres følelsesmessige og tankemessige verden på godt og vondt. Andre utsagn skulle bli mer illustrerende for hvordan foreldrene støttet opp om utøverens egen autonomi og selvbestemmelse eller hvorvidt de ble oppfattet som kontrollerende. Ingen av utøverne hadde følelser av bitterhet overfor foreldrene i forhold til idrettssatsingen, selv om «Kine» opplevde at farens respons på hennes idrettssatsing fikk et uheldig utfall i hennes opplevde støtte.

**Involvering og støtte.** Begge utøverne hadde en forelder som selv var involvert i idretten. Det var av begge oppfattet som en viktig faktor for at de begynte og fortsatte å drive med det. Selv om ikke alle i familien var involvert så ble de fortsatt med på løp for å støtte opp om innsatsen.

«For orientering var litt sånn der familieidrett, så det er veldig typisk at noen av foreldrene dine eller at hele familien din har drevet med det når du begynner. Så det var jo det som skjedde»...«Han (broren) ble aldri sånn hooked men han ble jo liksom dratt med på løp og sånn av mamma. Pappa har aldri drevet med det»...«Han er egentlig litt sånn utenfor hele orienteringssirkuset. Men broren min holdt vel litt på.»

(Kine)

«Mamma var ikke så interessert. Hun kunne være med på konkurransene og se på.»

(Pål)



«Kine» opplevde at selv om begge foreldrene var positive til at hun var aktiv i idrett når hun var yngre, møtte hun mye motstand fra faren. Han ønsket at hun skulle fokusere på studier som han hadde gjort. Dette hadde konsekvenser for forholdet mellom dem når hun fortsatte på videregående.

«Når jeg fortalte det til pappa at jeg ikke skulle gå på vanlig videregående, ble han jo. Ja han ble jo. Han klikket jo. Han ble skikkelig forbannet og har hatt utrolig mye krangler med han egentlig. Han mente jo det at jeg kom til å ødelegge livet mitt hvis jeg satset. Det var det minst fornuftige jeg kunne gjøre og det var helt håpløst. For han er jo veldig opptatt av skole og sånn at det var jo ikke akkurat så mye. Entusiasme der å få nei.»...«Litt sånn etterpå, sånn så når jeg gjorde det bra, og skolen gikk bra og alt det så liksom begynte han å bli sånn glad på mine vegne, men det har jo ikke betydd noen ting, fordi at. Jaja, det er lett å si nå når du liksom ser at det går bra begge steder. Så det har jeg liksom ikke lagt vekt på.» (Kine)

Ingen av utøverne så familien som utslagsgivende for at de fortsatte med idretten, selv om støtten de fikk var viktig. «Pål» syntes det var positivt at faren bidro med kontinuerlig positive tilbakemeldinger, men oppfattet at det var han selv som ønsket å konkurrere.

«Nei det var ikke utslagsgivende for at jeg drev med idretten. Det var jo greit da, og få litt tilbakemeldinger på det.»...«Det var bare jevne positive tilbakemeldinger på det jeg gjorde og resultatene.»...«Poenget var at jeg likte å løpe. Det var det som var. Det er det som var tingen» (Pål)

Når utøverne opplevde medgang var dette en god opplevelse for dem selv og deres foreldre. «Pål» oppfattet foreldrene sin reaksjon som positiv uten at han kunne utdype på hvilken måte. «Kine» opplevde også å glede seg sammen med moren sin når hun vant et løp, men følte ikke at de helt møttes følelsesmessig dersom hun hadde gjort det bra i en

konkurransen. Hun hadde samtidig aksept for at de hadde forskjellige reaksjoner på det og prøvde ikke å «spille» seg selv opp for å være på moren sitt nivå. Hun forklarer morens reaksjon med at det var vanskelig for henne å forstå hva det ville si å satse og at gode resultater som regel var noe hun selv hadde en viss forventning om forut for løpet.

«Nei det var positivt.. eh..det må jo..ikke noe spesielt sånn..det var bare bra og sånn..det var positivt det..som forventet..liksom som jeg forventet av pappa da..så det var veldig bra og sånne ting.» (Pål)

«Jeg merket jo at når det liksom var et løp så fikk jeg liksom en bra tallplassering i. De beste var ikke med eller et eller annet så gjorde at det egentlig ikke var noe bra løp så kunne hun være like glad, men det var ikke noe sånn fryktelig bra. Så var det litt den samme reaksjonen da. Det var liksom sånn at de ikke skjønner helt hva det går i å satse idrett sånn.»...«Jeg vet ikke om noen ville lagt merke til det, men jeg merket i hvert fall at hun var mye mer entusiastisk enn meg. Eller at jeg som regel da har vært litt mindre voldsomt glad. For at jeg har mer et sånn litt mer realistisk til det.» (Kine)

Begge utøverne erkjente at de kunne snakke ut med foreldrene om når de hadde dårlige opplevelser eller dårlige resultater. Men vektla ikke dette som noe som var veldig sentralt i forhold til å mestre vonde opplevelser.

«Hun var sjelden med på alle disse norgescupløpene rundt omkring da. Også da jeg kom hjem sånn på søndag kveld så var det litt sånn. Da var det liksom over. Det var som regel aldri så håpløst at det jeg liksom kvernet på det. Jeg kom liksom med flyet på søndag kveld og da var jeg liksom ferdig med den helgen. Og hvis jeg hadde gjort det veldig dårlig så var jeg liksom ferdig med det. Jeg kom hjem også «det gikk ikke så bra», men vi snakket liksom ikke så fryktelig mye om det.» (Kine)

**Aktiv påvirkning og opplevelser av autonomi.** Som tidligere nevnt opplevde begge utøverne å bli introdusert til idretten av en av foreldrene. Som mindreårige opplevde de at de ikke hadde noe valg. De var til tider motvillige til å bli med på trening, men ble oppfordret til å dra likevel. «Pål» sitter igjen med et inntrykk av at faren hans overvurderte hvor gøy han selv syntes det var å drive med idrett, og opplevde å bli presset til å drive med det.

Pål: «Ja, altså jeg begynte jo med orientering fordi pappa dro meg med på orientering da.» ...«Jeg synes det var helt ok på en måte, det var ikke gøy, det var ok»

Intervjuer: «Kan du se for deg hva som hadde skjedd dersom du hadde sagt at «i dag vil ikke jeg på trening»?»

Pål: «Ja, da hadde han bare sagt: «kom igjen da» og sånne ting. «Det blir jo gøy», og sånn. Og da hadde jeg sagt «okei da» til slutt.»

Pål: «Tror kanskje at han ville at jeg skulle drive med det. Jeg følte det sånn at det var det jeg måtte gjøre. Før jeg fant ut at jeg syntes det var gøy. Også ville jeg gjøre det.»

Selv om de opplevde en viss grad av press hadde de ingen vonde følelser overfor dette ved tiden av intervjuene. De ser på presset som en naturlig del av oppdragelsen som går over i økt grad av selvbestemmelse etter hvert.

Intervjuer: «Vil du si at de tok deg på alvor da?»

Pål: «Nei, ikke når jeg var liten. Tar ikke en unge på alvor. Hehehe.»

«Jeg likte det jo ikke, men er jo glad for det nå. Og jeg ser jo at det er et poeng at liksom foreldrene ikke hører på sånn trassige fjortenåringer. Tror jeg liksom sånn redd for hva andre syntes om meg og ikke vet hva du vil og bare surrer og egentlig. Da er

det viktig at mamma liksom sa noe fornuftig som vi må gjøre. Så ja..hehe..nå er jeg glad for det.» (Kine)

Begge opplevde at idretten var noe de selv ønsket å drive med. «Kine» opplevde at idretten var en av flere valgmuligheter. Og at det ikke var noe som moren hadde forsøkt å presse på henne.

«Hun har aldri vært opptatt av å satse idrett. Var vel mer sånn: «Gjør et eller annet» i stedet for å bare sitte inne og gjøre ingenting når du er 13-14 år. Også skal du for eksempel drive med orientering men eh. Det å satse det. Det kom aldri derifra.» (Kine)

### **Andre sosiale innflytelser**

Selv om spørsmålene i intervjuene i hovedsak dreide seg om familieinnflytelse kom det frem flere utsagn som sa mye om hvordan venner, kjærester og medutøvere bidro til at utøverne opplevde trivsel og autonomi, samt at de i stor grad bidro med kunnskap som gjorde dem i stand til å utøve idretten på en god eller dårlig måte.

**Trivsel og støtte blant venner og trenere.** Begge utøvere hadde både gode og dårlige opplevelser i forhold til hvilke trenere de hadde. For «Kine» var den første treneren spesielt viktig fordi han motiverte henne til å satse. Det som skilte denne treneren fra andre trenere som hun hadde senere var at hun opplevde at han i større grad var involvert og interessert i hennes utvikling. Hun opplevde ikke å få samme kontakt med trenere som hun hadde senere, selv om hun ikke hadde noe mot dem.

«Det var han som på en måte fikk meg til å satse.»...«Altså han første var liksom bare på hele pakken altså siden han var treneren min på skolen og la opplegget utenom skolen og drev også med orientering og var på de fleste løpene og han var ekstremt engasjert i liksom min utvikling og alt det der.»...«Ja det kom jo nye trenere på skolen

da, men han..ja..vi hadde ikke det beste forholdet. For han treneren jeg hadde hatt han var treneren på skolen og sånn utenom. Men det var det ikke naturlig at han andre nye ble. Så hadde liksom ikke en sånn fast trener å forholde meg til.» (Kine)

Utøverne opplevde at andre medutøvere bidro til at det ble et positivt miljø rundt idretten. «Kine» opplevde det som spesielt utslagsgivende for at hun oppdaget at idretten var en positiv opplevelse. Dette gjaldt spesielt litt eldre utøvere som dro henne med på treningssamlinger og gjorde at hun følte seg sett på en annen måte enn det andre miljøet hun hadde vanket i tidligere. Selv om hun ikke umiddelbart ble en dyktigere utøver følte hun i større grad trivsel over det hun holdt på med.

«De fleste var sånn ett to år eldre enn meg. Og det var litt gøy, fordi at da på en måte. For noen av dem var liksom junior og sånn. Der følte jeg meg liksom med en gang at du ble litt sett og liksom. Og folk vil at du skal bli bedre og derfor inviterer deg med på treningssamlinger. Litt sånne ting da. Som gjorde at det var gøy å være med.»...«Der ble jeg litt mer gira. Jeg ble ikke så mye bedre der, men jeg likte det i hvert fall. Så da dro jeg på treningen av meg selv. Hehe.» (Kine)

«Kine» møtte også sin tidligere kjæreste gjennom idretten. De var sammen i tre år, og siden de hadde idretten som felles interesse ble det naturlig å fortsette å trene og konkurrere.

«Han (kjæresten) også satset i juniortiden, men han eh. Som senior har aldri satset, men han satser skiorientering. Han satser fortsatt idrett. Så ja, det var sånn vi møttes.»...«Og vi trente jo alltid sammen når vi var sammen og sånn. Det spilte jo inn som en sånn at det var veldig naturlig å satse derfra.» (Kine)

**Autonomi og kontroll.** Begge utøverne hadde en opplevelse i løpet av videregående hvor de opplevde press fra trenere eller støtteapparat for å gjennomføre trening som de ikke likte eller ikke hadde tro på. Dette førte til mye misnøye blant utøverne. De fikk mindre tillit

til treneren og det ble en personlig belastning for utøverne at de ikke ble hørt av støtteapparatet.

«I slutten av andre klasse vi ikke hadde noen orienteringstrener, det var kanskje det kjipeste fordi at da liksom, havnet vi liksom midt mellom alt og bare folk skulle si hva vi skulle.»...«Så ble det litt sånn der at vi måtte gjøre det de sa på skolen for en hver pris. Men så visste ikke de hva vi drev med på kvelden, så det ble veldig sånn eh..plutselig skulle vi ha to intervalløkter på en dag. Og sånn der ting som vi ikke likte da. Så det ble egentlig veldig dårlig stemning og ikke noe sånn der bra trenerforhold i det hele tatt. Og han siste treneren på skolen. Han ville at vil skulle prioritere skoleøktene, men vi ville prioritere kveldsøktene. Så da fikk vi jo litt sånn der følelsen av at vi ble litt sånn høvlet over.» (Kine)

«Nei det var jo litt ute av min kontroll da. Så det føltes jo ikke så bra å ikke kunne påvirke hvordan vi skulle trene. Det gikk jo så langt at jeg sendte en klage til ledelsen.»...«Det var ingen god periode synes jeg. Først var det jo denne skolen som jeg ikke likte. Altså faglig. Men så var det jo treningen som liksom skulle være bra da, som jeg ikke synes var så bra. Så da var det jo bare dobbelkjipt.» (Pål)

**Formidling av kompetanse.** Gjennom satsingen hadde utøverne kontakt med flere som bidro til å lære dem om hvordan de skulle trene for å gjøre det bra. Noen ganger gikk dette bra, og andre ganger ble det utslagsgivende på negative måter at de hadde blitt gitt råd som ikke passet dem. Det var i hovedsak trenerne som hjalp dem med trening, men noen ganger fikk de hjelp av venner eller kjærester.

«Jeg hadde jo lært veldig mye av han første treneren min, sånn at det. Jeg fløt jo litt på det og brukte jo mye av det samme.»...«Også var det liksom noen andre sånn i orienteringsmiljøet som hjalp meg litt med å sette opp program og litt sånn løst.»...«..Så var jo han (kjæresten) en

av dem som spilte inn med treningstips.»...«Jeg burde jo skjønt at det ikke var noe for meg da, men jeg var ikke så rutinert da kanskje. Jeg tenkte at det var smart fordi sånn hadde han lagt det opp.» (Kine)

### Diskusjon

Gjennom samtaler med utøverne dukket det opp flere temaer som var viktige for dem selv i forhold til det å være motivert og hva de selv opplevde som virksomme faktorer for å være motivert og det å miste motivasjonen. I «Trening og Karriere» forteller utøverne om sitt eget prestasjonsnivå gjennom karrieren, hvor mye trening de hadde og om de hadde strategier eller «filosofier» for trening som preget hverdagen som idrettsutøver. I «Holdning til prestasjon og mestring» kommer det frem utsagn som forteller noe om utøvernes opplevelse av å være i konkurransesituasjoner og hvilke mentale strategier de tar i bruk for å mestre press, følelser og skader. De siste tre temaene er kjernen i forhold til problemstillingen og besvarer spørsmålet om hva utøverne selv opplever som motivasjon og hva de trekker fram av grunner til at de mister motivasjon. Dette kommer mest til uttrykk i temaet «Motivasjon og årsaker til motivasjon». I temaene «Idrettens plass i familien» og «Trenere og medutøvere» kommer det henholdsvis frem hvordan utøverne opplevde familiens og andre sosiale nettverks betydning for deres motivasjon og idrettssatsing. Hvordan disse funnene relaterer seg til den aktuelle teorien, studiens metodiske svakheter og styrker og implikasjoner for videre forskning diskuteres videre.

### Temaenes sammenheng med teoretiske perspektiver

**Trening og karriere.** Denne kategorien av svar var tenkt som en kartlegging av mer praktiske forhold i utøvernes trening, konkurranse og reising. Silva (1990) trekker frem overstadig treningsbelastning som en sentral risikofaktor for å bli overtrent og utbrent. Hva som anerkjennes som overstadig belastning vil være individuelt fra utøver til utøver og fra

idrett til idrett (Kenttä, Hassmén, 1998). Begge utøverne i denne studien hadde 3-4 økter og en konkurranse mens de var mindre, men økte til 12-15 timer i uken etter at de hadde fylt 15 eller begynte på videregående. Dette vil tilsvare en årlig treningsbelastning på oppimot 800 timer. Skulle dette stemme er dette dobbelt så mye som det som anbefales av disse utøvernes tilknyttede særforbund som anbefaler en total årlig treningsbelastning på 400 timer i 15-17 årsalderen og 550 timer i 17-20 årsalderen (Norges Orienterings Forbund, 2003).

Orienteringsforbundets utviklingstrapp er tenkt som en veileder snarere enn absolutte krav til treningen. Utøverne trakk ikke frem treningsbelastningen i seg selv som en viktig faktor for at de sluttet med idretten og det kan også tenkes at tenkte på en spesifikk periode av året når de nevnte antallet timer. Uavhengig opplevde begge å ha en periode på videregående hvor de hadde nedsatt prestasjon og en følelse av at treningen ble tyngre og at de fikk «bly i beina» eller «syre i beina» over en lengre periode. Dette er karakteristiske trekk ved utøvere som er overtrent (Kenttä, Hassmen & Raglin, 2001).

Begge utøverne hadde prestasjoner på et nasjonalt nivå. Gould og medarbeidere (1996a) fant at flere utøvere som opplever å bli utbrent har hatt tidlig suksess eller har prestert på et slikt nivå at de har konkurrert i klasser som er over deres alderstrinn. Ingen av utøverne hadde konkurrert i eldre konkurranseklasser, men «Pål» opplevde å vinne en konkurranse med alle de «beste norske» tilstede allerede i 14 års alder. Kjømro og Halvari (2002) trekker frem reising som en viktig stressor i idrettshverdagen siden det gjør utøvere nødt til å tilbringe mye tid borte fra venner og familie og dermed føre til opplevelser av isolasjon. Ingen av utøverne i denne studien opplevde at reising var en fremtredende faktor i deres hverdag da de opplevde det som de reiste mindre enn de andre utøverne på skolen. I følge Kenttä og Hassmen (1998) er det viktig for toppidrettsutøvere å ha gode restitusjonsstrategier for å unngå å bli overtrent. Faktorer som tilstrekkelig med søvn, mat, pause fra trening og periodisering av trening ses her som spesielt viktig. Ingen av utøverne nevnte dette som



spesielt viktig. «Pål» hadde en oppfattelse av at dersom han ble sliten så trengte han bare å løpe mindre. Han hadde også en periodisering av treningen hvor enkelte deler av året, som for eksempel «vintertreningen» var hardere enn andre deler av året uten at dette var noe han hadde et bevisst forhold til. De hadde ingen utpregede treningsfilosofier bortsett fra at «Kine» likte å ha mer mengdetrening og reagerte dårlig på perioder med spesielt mye intens trening, mens «Pål» likte dårlig å ha for mye mengde.

**Holdning til prestasjon og mestring.** Utøvere som er disponible for perfektjonisme eller som innehar egoorientert tilnærming til prestasjon er spesielt utsatt for å oppleve utbrenthet (Lemyre et al., 2008). Dette kan tenkes å skyldes at personer med denne tilnærmingen til prestasjon vil være tilbøyelige til å tilskrive suksess til ytre faktorer som de ikke har kontroll over og som dermed leder til en sterkere opplevelse av forventningsangst forut for konkurranser (Hall et al., 1998). For en idrettsutøver som konkurrerer på en jevnlig basis kan en slik kilde til økt stress føre til en opplevelse av at idretten blir overveldende og at de derfor mestrer dette ved å trekke tilbake fysisk og psykologisk engasjement (Smith, 1986). «Kine» rapporterte om en slik opplevelse under konkurranse hvor forventningen om at hun skulle gjøre det bra førte til økt stress og at hun mistet fokuset på de ferdighetene som egentlig gjorde henne i stand til å vinne. Hun rapporterte dette som en engangshendelse og at hun etter hvert lærte at det ikke var poeng i å «bli stresset over ting» som hun ikke hadde kontroll over. Begge utøverne hadde en tilnærming til konkurranse hvor suksess ble definert ut i fra hvor godt de presterte i forhold til egne målsetninger og hva de anså som realistisk. Dette er i tråd med en mer oppgaveorientert tilnærming til prestasjon (Duda & Nicholls, 1992). «Kine» vektla også det at hun ikke trodde på at det er noe som «heter talent» og at det eneste som kreves for å bli god er hardt arbeid. Dette er i tråd med observasjoner gjort av Dweck (1986) hvor hun så at barn som hadde en «mestringsorientring» hadde en tendens til å se på intelligens som en ervervet egenskap fremfor noe statisk og medfødt. Dersom utøverne i

studien møtte motgang som de oppfattet å være på grunn av for lite innsats kunne de reagere følelsesmessig på dette, men så i hovedsak på det som energigivende for økt innsats fremfor en uønsket stressor. «Pål» hadde høye forventninger til seg selv også utenfor idretten. Noe han selv betegnet som en «livsfilosofi». Han uttrykte også et behov for å fremstå som motivert for å unngå at han fikk dårlige karakterer. Flett & Hewitt (2005) trekker frem det å holde tilbake informasjon for å fremstå på en god måte for andre er et sentralt trekk ved perfeksjonisme. Andre tegn på perfeksjonisme som «bekymring for feil» eller «tvil på egne handlinger» så vel som andre nivåer av perfeksjonisme kom ikke frem i samtalen. Han var heller ikke selv opptatt av dette som noe som hemmet ham nevneverdig. Det ses derfor som å ha mindre betydning for «Påls» opplevelser innenfor idrett.

**Motivasjon og årsaker til motivasjon.** Utsagn innenfor denne kategorien var de som var tenkt å være mest representative for hva utøverne tenker om hva det vil si å være motivert. De ble også bedt om å gjøre opp sine egne refleksjoner av hva det var som gjorde at de sluttet å være eller ble mindre motivert. Flere av utsagnene ble trukket frem da de var gode beskrivelser av aspekter ved motivasjon som kan belyses ved hjelp av Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 2000). Utsagnene i subgruppene «å være motivert», «ytre motivasjon», «identitet» og «motivasjonen er borte» er tenkt å illustrere forskjellige grader av selvbestemt motivasjon i forhold til kontinuumet som er definert i Organismisk Integrasjonsteori (OIT). I subgruppen «Å være motivert» forteller utøverne om opplevelser som sier noe om et «kritisk punkt» eller en periode hvor de merker at idretten tar større plass i forhold til deres egne prioriteringer og at de opplever at de driver med noe som de selv ønsker å gjøre. I subgruppen ytre motivasjon kommer det frem et utsagn, men da bare av «Pål», som forteller at selv om han var motivert og syntes at det var gøy, handlet det mest om at han var glad i å være ute i skogen og at han skulle trene til militæret. Selv om «Pål» uttrykte at orientering var noe han selv ville kan det muligens klassifiseres mer som en form for «identifisert regulering». Det vil

si at andre aspekter ved idrettsopplevelsen enn idretten i seg selv var viktige for «Pål» for å være motivert. Selv om han så på idretten som noe han likte og ønsket å drive med kan dette fortsatt ses som en form for ytre regulering. Et annet utsagn kan sies å illustrere at han fortsatt har dette forholdet til idretten, siden han var «mer motivert» til å søke militærtjeneste enn å drive med orientering. I subgruppen «identitet» kommer et utsagn fra «Kine» som forteller at idretten var en stor del av henne selv fra det året hun bestemte seg for å satse. Videre fortalte hun at det «definerte» henne og det som skjedde i livet hennes. Dette kan tolkes som en form for «integrert regulering». Det at «Kine» anerkjenner idretten som å «definere henne» gjør at idretten er en integrert del av henne og hva hun tenker om seg selv som person noe som kan klassifiseres som en høy grad av selvbestemmelse.

I avsnittet «motivasjonen er borte» forteller «Kine» om hvordan hun merket at hun ikke lenger var motivert til å satse på idretten. Ingen utsagn fra «Pål» falt inn under denne kategorien siden han fortsatt var motivert til å drive med idrett. Her forteller «Kine» om opplevelser hvor hun merker at hun ikke lenger er motivert til å satse. Blant annet merket hun at «gnisten» var borte etter at hun kom tilbake fra skadeopphold. Hun merket også at hun var likegyldig til resultatene og at selv om hun stilte opp på løp og trening var engasjementet borte. Ut i fra denne informasjonen kan det synes som at «Kine» var «amotivert». Denne delen av hennes fortelling kan også forstås ut i fra at hun har trukket tilbake psykologisk engasjement som beskrevet i Raedekes (1997) definisjon av devaluering av idrett slik man ser hos utbrente utøvere.

I den siste subgruppen, «årsaker til motivasjon» bidrar utøverne med sine refleksjoner rundt det som gjorde at de opplevde skifter i motivasjon eller at den forsvant i sin helhet slik som i «Kine» sitt tilfelle. I sin beskrivelse av hvordan hun kjente at hun var motivert og at idrett var gøy snakket hun om at dette hadde mye å gjøre med at hun kom inn i en treningsgruppe hvor hun følte seg «mer sett». Sånn sett kan man si at behovet som var mest

forbundet med at hun ble mer selvdeterminert var tilhørighet. For som hun sa det selv så ble hun ikke så mye bedre her. «Pål» fortalte derimot at det var det at han klarte å vinne et løp som gjorde at han fikk en «støkk». Ut i fra dette kan man tenke at «Påls» satsing var mer forbundet med kompetansebehovet som det er definert i SBT. Det var slikt sett forskjellige aspekter av idrettsopplevelsen som gjorde disse utøverne mer selvdeterminert eller autonome i sin idrettssatsing. «Kines» motivasjon vekslet tilsynelatende lite i løpet av årene hun gikk på videregående selv om hun opplevde flere former for stressorer. I en periode opplevde hun å være «feiltrent» noe som gjorde at hun fikk dårlige resultater og at hun derfor ikke klarte å kvalifisere seg til landslaget. På tross av dette var hun fortsatt motivert til å satse etter videregående og flyttet derfor til en annen by hvor det var mer «satsemiljø». Her pådro hun seg en skade som gjorde at hun ble tvunget til å gjøre «alternativ trening» som var lite appellerende. Hennes motivasjon til denne aktiviteten kan sies å være en mer «identifisert regulering». Hun opplevde dermed en trend mot større grad av ytre regulering av sin motivasjon, noe som er forbundet med en høyere risiko for å oppleve utbrenthet (Lemyre et al., 2006, 2007). Etter at skadeperioden var over begynte hun å tvile på om hun hadde muligheter til å komme tilbake til et høyt nok nivå for å kunne delta i seniorklassen, hun kan dermed sies å ha hatt en lav opplevelse av kompetanse. Samtidig hadde hun «funnet sin plass i nye relasjoner» hvor hun hadde begynte på skole. Behovene for tilhørighet hadde dermed blitt dekket et annet sted. Dette kan også tolkes i lys av Smiths (1986) kognitiv affektive modell for utbrenthet hvor opplevelser av at idretten koster mer enn det den gir samtidig som det eksisterer andre ønskelige alternativer. Dette vil føre til at en utøver trekker seg emosjonelt og til slutt fysisk fra idretten (Smith, 1996).

**Idrettens plass i familien.** Familiens indre miljø har vist seg å være viktig både for utvikling av perfektjonisme (Flett et al., 2002) og sannsynligheten for at en person har gode opplevelser og selvbestemmelse når han/hun blir eldre (Rathunde, 1988; Tasser et al., 1995). I

subgruppen «involvering og støtte» kommer det frem utsagn fra utøverne som sier noe om opplevelser av at foreldrene er tilstede og støtter dem i deres idrettssatsing og livet generelt. Denne subgruppen skiller seg fra den andre subgruppen «aktiv påvirkning og opplevelser av autonomi» ved at det illustrerer situasjoner hvor foreldrene holder seg selv i bakgrunnen og fungerer mer som «vitner» til utøvernes opplevelser både på det følelsesmessige og atferdsmessige plan. Innholdet i denne subgruppen blir meningsfullt i lys av Deci og Ryans (2000) antagelse om at en opplevelse av tilhørighet er en forutsetning for autonomi og selvbestemmelse, uten å være en aktiv ingrediens eller drivkraft for motivasjon slik som mestringsopplevelser. På samme måte er den rene tilstedeværelse av en forelder en forutsetning for et indre driv mot utforskning og lek (Anderson et al., 1976; Ainsworth et al., 1978).

Begge utøverne hadde foreldre som var involvert i idretten og fikk dermed et naturlig følge til trening og konkurranser. «Pål» opplevde de gode tilbakemeldingene han fikk av faren på det han gjorde var positivt, samtidig som han understreker at foreldrene ikke var «utslagsgivende» for at han ville fortsette med den. «Kine» forteller også at hun opplevde det som positivt når moren var tilstede og hun gjorde en god prestasjon, men hun opplevde ikke å «dele» entusiasmen som moren viste siden hun hadde et mer «realistisk» syn på hvordan konkurransen kom til å gå. Dette kan trekkes frem som et eksempel på at moren til «Kine» ikke var helt på bølgelengde med henne og at hun derfor ikke var helt «sentrert» i forhold til hennes opplevelse her og nå (Rathunde, 1988). «Kine» uttrykte at hun ikke opplevde dette som spesielt negativt siden hun selv var klar over denne forskjellen og kunne forklare det med at moren hadde en annen forventning. Hun uttrykker videre tegn på autonomi siden hun ikke prøver å «spille seg opp» for å komme på morens nivå, men er komfortabel der hun er og med at deres opplevelser er forskjellige. Et mer uttrykksfullt eksempel på at foreldre ikke senterer kommer når «Kine» forteller sin far om at hun skal starte med idretten. Denne hendelsen har

ikke direkte relevans for idretten, men viser hvordan hun «distanserer seg» fra faren for å ivareta sin egen autonomi. Dette illustreres ved at hun ikke «legger vekt på» at faren senere anerkjenner hennes satsing. Dette kan oppfattes som det motsatte av det som ville skjedd i utviklingen av nevrotisk perfektjonisme. Nevrotiske perfektjonisters orientering mot å oppfylle andres krav gjør at de oppofrer sin egen autonomi og interesser for å oppfylle krav som er definert av andre (Hewitt & Flett, 1991). Deci og Ryan (2000) omtaler en slik prosess som at to grunnleggende behov (tilhørighet versus autonomi) settes opp mot hverandre som igjen hindrer behovtilfredsstillelse og fører til indre konflikt. At faren ikke anerkjente «Kine» lyst til å drive med idrett ble ikke utslagsgivende for hennes motivasjon til å drive med idrett noe som støtter tanken om at hennes idrettssatsing hadde høy grad av selvbestemmelse.

I den andre subgruppen «aktiv påvirkning og opplevelse av autonomi» kommer det klarere frem hva foreldrene gjorde i forhold til å aktivt oppfordre utøverne til å drive med idrett. Begge utøverne ble tatt med på trening selv om de ikke alltid ville. Dette kan ses som at foreldrene tok kontroll over hva utøverne skulle gjøre. På tross av dette fortalte utøverne at de ikke opplevde dette som en trussel mot deres autonomi, men at det var rimelige krav i en kontekst av oppdragelse. Det kan ses som at foreldrene utviste «klarhet» i forhold til hva de ønsket av ungene (Rathunde, 1998). Begge utøverne var glad for at de hadde blitt presset til å bli med på trening og «Kine» forteller videre at hun aldri oppfattet at hennes motivasjon til å satse kom fra disse tidligere erfaringene. Hun oppfattet alltid at det var hun selv som valgte å drive med orientering, men at det var et valg som var avledet av et premiss satt av moren om at hun måtte drive med «et eller annet». Man kan si at «Kines» samspill med moren også kunne karakteriseres av at hun fikk «valgmuligheter» (Rathunde, 1988). Kort oppsummert kan man si at begge utøverne ble involvert i idretten på grunn av foreldrene, men at de så det som sitt eget valg å fortsette. De uttrykte at det var positivt at foreldrene var med, men det hadde ingen avgjørende betydning for at de bestemte seg for å satse videre.

**Andre sosiale innflytelser.** Som tidligere nevnt ble «Kines» opplevde av å få et indre driv til å dra på trening nært knyttet opp til at hun fikk kontakt med andre utøvere som var mer motivert til å trene for å bli bedre. Hun forteller at hun følte seg mer «sett», noe som kan tolkes som at hun opplevde å få tilfredsstillende behovet for tilhørighet. I en god del av perioden hadde hun også en kjæreste som drev med samme idrett. Når hun var sammen med ham opplevde hun det som naturlig at de trente sammen. Hun vektla ikke dette som viktig, men det kan i lys av SBT også trekkes frem som en form for tilhørighetsfaktor.

Selv om intervjuguiden var bygget opp slik at spørsmålene dreide seg mest om familien og deres innvirkning på idrettssatsing dukket det i begge utøvernes tilfeller frem tilfeller hvor trenere hadde fått avgjørende betydning på godt og vondt. «Kine» forteller at forholdet til den første treneren opplevdes som spesielt positivt siden han bidro med «hele pakken». Med dette mente hun at i tillegg til at han var trener og ga veiledning i forhold til treningsoppsett var det ekstra positivt at han også var hyppig tilstede ved trening og konkurranser og at hun hadde en «fast person å forholde seg til», noe som også er i tråd med Deci og Ryans (2000) forståelse av tilhørighet.

Begge utøverne opplevde som sagt at trenerne «høvlet over» deres egne oppfatninger av hva slags trening som fungerte. Dette ble beskrevet som en ubehagelig periode av begge utøverne fordi treningsprogrammet ikke virket og at de ikke ble hørt når de prøvde å hevde sin egen autonomi. Dette kan sammenliknes med studien til Perreault og medarbeidere (2007) som fant at forholdet til «hovedtreneren» på skolen var den mest fremtredende faktoren i forhold til opplevelser av utbrenthet. Begge utøverne hadde milde til moderate symptomer på overtrening (Kenttä, Hassmén & Raglin, 2001) i denne perioden, og resultatene i konkurranser ble redusert. «Pål» fortalte at han kjente seg sliten på denne tiden og at han ble «demotivert» uten at han utdypet dette under intervjuet. Dette er forenlig med den tredimensjonale definisjonen av utbrenthet: Redusert oppfattelse av å mestre, devaluering av

idretten og emosjonell/fysisk utmattelse (Raedeke, 1997). Han opplevde derimot ingen form for søvnevansker eller irritabilitet i denne perioden, noe som ofte er følgesymptomer på utbrenthet (Smith, 1986). Siden «Pål» var uklar i hva han mente med «demotivert» er det vanskelig å stadfeste hvorvidt han opplevde en periode av utbrenthet i løpet av denne tiden. «Kine» forteller at etter en periode med ny trener ble det tyngre å trene, og at hun ikke klarte trene hardere enn «I2» som er mellom 65 og 80 prosent av maksimal kapasitet (Olympiatoppen, 2011). Hun hadde også en følelse av å ha «syre i beina», et annet symptom på overtrening (Kenttã, Hassmén & Raglin, 2001). Selv om overtrening er blitt forbundet med lav grad av selvbestemmelse (Lemyre et al., 2006, 2007) er det vanskelig å si noe om at dette var grunnen til at de fikk disse opplevelsene. Med tanke på at de hadde et treningsprogram som var det dobbelte av hva som anbefales av orienteringsforbundet for deres aldersgruppe (estimert 800 årlige timer versus 420 årlige timer) (Norges Orienteringsforbund, 2003), kan det tenkes at de «kun» opplevde å være overtrent. Begge fortsatte i hvert fall med idretten og «Påls» opplevelse av «blylodd i beina» forsvant ganske fort etter at han hadde fått ny trener. Dette er mindre forenlig med overtreningssyndrom siden dette ofte krever en lenger periode med mindre trening eller avbrudd fra trening for å forsvinne (McArdle et al., 2010). Det kan tenkes at han kun var i en «overstrukket» fase som bare krever justeringer i en mindre periode for å forsvinne. Uavhengig av hva som var årsaken til at utøverne ble slitne, var dette noe som fulgte «Kine» i en lenger periode og som gjorde at hun aldri kom tilbake til det nivået hun hadde som 17 åring, noe hun oppga som en av grunnene til at hun ikke ønsket å fortsette å satse.

### **Metodens styrker og svakheter**

**Refleksivitet.** Malterud (2011) trekker frem refleksivitet som en viktig del av den kvalitative forskningsprosessen. Hun definerer dette som en kontinuerlig prosess hvor forskeren skal innta en holdning som innebærer en vilje til å konfrontere sin egen forforståelse



gjennom hele forskningsarbeidet. I denne studien ble dette gjort ved å diskutere emnet med veileder Bjørn Wormnes som har jobbet med idrettsutøvere og dermed har en viss bakgrunnsforståelse av hva det innebærer å være motivert til idrett. I metodedelene av oppgaven er det også blitt redegjort for analyseprosessen, samt at forfatterens bakgrunn har kommet til syne gjennom en kort presentasjon. Spesielt viktig i denne sammenheng er utformingen av intervjuguiden som kan sies å være «teoridrevet» og som dermed skaper en forforståelse for hva det letes etter. Malterud (2011) trekker frem det å være teorifokusert som en posisjon man kan innta tidlig i forskningen med den risiko å reprodusere tidligere kjent forskning. Derimot kan dette også bidra til å sette forskningen i et nytt lys og med folks egne fortellinger til å illustrere de fenomenologiske aspektene. Denne posisjonen ble valgt tidlig i prosessen hvor utbrenthetsfeltet og selvbestemmelsesteori ble valgt som teoretiske rammeverk. En viss grad av refleksivitet kommer frem i denne studien i form av at utgangspunktet, som illustrert i intervjuguiden, var en tanke om at foreldrene ville spille en stor rolle i utøvernes motivasjon til å drive idrett. Selv om de kunne relatere deler av sine opplevelser i idretten til foreldrene fikk forfatteren et inntrykk av at utøvere var mer opptatt av andre personer som kilder til motivasjon. Dette ble gradvis inkorporert i påfølgende intervjusituasjoner hvor det ble gitt mer rom for å snakke om andre personer enn foreldrene. Dette har igjen påvirket analyseprosessen og er reflektert i kategorien «andre sosiale innflytelse».

**Relevans.** Denne studien er den første kvalitative studien av utbrenthet hos unge utøvere i Norge. Den viser at selvbestemt motivasjon generelt er relatert til utbrenthet og at tilhørighet spesielt kan være en viktig faktor for at denne skal være tilstede. Det generelle funnet er i tråd med allerede eksisterende forskning (eks Cresswell & Eklund, 2005). Utsagn fra utøvere i denne studien tyder på at relasjonen til medutøvere og spesielt trenere er viktige for å skape og opprettholde selvbestemt motivasjon. Dette er delvis i tråd med Perreault og

medarbeideres (2007) som viste at forholdet til hovedtrener var den viktigste prediktor for utbrenthet. Dette kan tenkes å ha praktiske implikasjoner for trenerpraksis ved norske idrettsgymnas. Kanskje i form av økt autonomistøtte til unge utøvere, eller at man søker å skape et miljø hvor utøverens oppfattelse av egen tilstand og egne målsetninger blir tatt i betraktning når trening skal planlegges. Det blir i den forstand viktig at trenere «sentrerer» og involverer seg i utøvernes tanker og følelser relatert til treningen, men kanskje også i forhold til det utøverne tenker om ting utenfor idrettsarenaen. Dette er i tråd med konklusjoner gjort av Gould og medarbeidere (1996b) som baserte seg på anbefalinger til trenere fra tennisutøvere som hadde opplevd å bli utbrent.

**Validitet.** Overførbarhet handler om i hvor stor grad funnene kan generaliseres til andre kontekster utover den som studien ble foretatt i (Malterud, 2011). Et sentralt problem som oppstår i forhold til denne studien er utvalgskriteriet. Selv om utøvere har valgt å trekke seg er ikke dette synonymt med å være utbrent, men kan være resultat av en naturlig prosess hvor utøverne velger å utforske andre interesser (Raedeke, Lunney & Venables, 2002). Dette var spesielt fremtredende hos en av utøverne som fortsatt var motivert til å fortsette som utøver, men var hindret på grunn av skade. Derimot hadde en av utøverne opplevelser som kan klassifiseres som det at idretten gradvis får mindre betydning i hennes liv slik og at hun deltok over en lengre periode uten at det hadde personlig betydning slik beskrevet av Raedeke (1997). Det ble heller ikke brukt psykometriske måleinstrumenter for å sjekke tilstedeværelsen av utbrenthet, perfektjonisme eller selvbestemt motivasjon og forfatterens teoretiske forståelse av fenomenet ble dermed eneste valideringspunkt. Malterud (2011) sier at en kvalitativ studie ikke behøver å inneholde et stort antall deltakere og at et grundig teoretisk forarbeid, kunnskap om metode og en fleksibel holdning til feltarbeid kan gjøre at kvaliteten på studien øker. Hun foreslår bruk av fire til åtte deltakere, men vektlegger at en studie med få personer gir forfatteren større mulighet til å sette seg inn i de enkelte

deltakernes opplevelser, noe som kan gi rikere beskrivelser. Det er forsøkt en grundig gjennomgang av teori og begrunnelser for hvordan den har blitt anvendt i tolkningen av utsagnene for å noenlunde veie opp for at studien har litt mindre antall deltakere. De presenterte utsagnene gir mening ut i fra etablert teori og ses på som reelle beskrivelser av hva det vil si å miste motivasjon for å satse på toppidrett. Mer spesifikt kan det tenkes å være beskrivelser av en slik opplevelse i en kontekst av idrettslinjer ved videregående skoler.

### **Konklusjon**

Utøverne fortalte om deres opplevelser fra tidligere satsing innenfor toppidrett og hva de opplevde som meningsfullt i forhold til skifter i motivasjon fra de begynte med idrett til de valgte å slutte eller måtte trekke seg. Det er blitt rettet fokus på andre menneskers betydning for utøvernes motivasjon til å satse og forløpet av deres idrettskarriere. Innholdet i samtalene ble organisert i forhold til temaene «Trening/Karriere», «Holdning til prestasjon og mestring», «Motivasjon og årsaker til motivasjon», «Idrettens plass i familien» og «Andre sosiale innflytelser». Alle disse temaene har blitt undergrupper som representerer meningsfulle inndelinger i forhold til hva det har blitt snakket om og deres relevans for det teoretiske rammeverket lagt til grunn. Utøverne trente 11-15 timer hver uke, konkurrerte oppimot hver helg og hadde alle NM medaljer innenfor sine respektive idretter under aktiv satsing. De stilte høye krav til seg selv, men var ikke utpregede perfeksjonister. De stilte krav til seg selv innenfor en ramme av det som var realistisk i forhold til deres eget nivå og brukte lite tid og krefter på å sammenlikne sine egne prestasjoner med andre. De vektla idrettsglede som en viktig del av det å være motivert, en opplevelse som kom gradvis fra fylte 14 år. «Pål» opplevde at motivasjonen fortsatt var tilstede, men en større drøm om militær karriere gjorde at han sluttet å satse. Når han sluttet i militæret var han hindret fra å satse på grunn av skade. «Kine» opplevde å miste motivasjonen til å satse etter en lenger periode hvor hun hadde underprestert på grunn av «feiltrening». Kort tid etter denne perioden ble hun skadet og ble i

en periode henvist til «alternativ trening» som ikke var like motiverende. Hun startet på et nytt studie og valgte å prioritere dette i en to måneders periode hvor hun hadde mindre trening. Etter at hun var skadefri drev hun med idretten i et år til men fikk aldri tilbake «gnisten». Utøverne la vekt på familiens betydning for innvielse til idretten og som gjorde at de selv fikk muligheten til å utvikle et eget forhold til den på et senere tidspunkt. Foreldrene støttet senere opp om idretten, noe som ble oppfattet positivt, men ikke som utslagsgivende for motivasjon. «Pål» beskriver mestringsopplevelser som mest betydningsfulle for motivasjonen. «Kine» vektlegger det sosiale miljøet rundt og en god relasjon til treneren som mest sentralt. Begge opplevde i løpet av satsingen en periode hvor de gjorde uhensiktsmessig trening, i hovedsak på ordre fra sine respektive hovedtrenere. En faktor som kan ha virket indirekte inn på «Kines» endelige beslutning om å trekke seg siden hun aldri fant formen igjen og ble hengende etter de andre utøverne i sin aldersgruppe.

### **Takk til**

Jeg vil benytte anledning til å takke min veileder Bjørn Wormnes for flere interessante samtaler om idrettsutøvere og deres opplevelser, samt lære meg om hypnose, autonomi, seksualitet, dissosiasjon, psykofysiologi, forventning, stress, følelser og mye mer. Han spilte også en viktig rolle i utformingen av prosjektet og ledet meg i retning av og hjalp meg å forstå de teorier som er blitt rammeverk for oppgaven slik den foreligger.

Jeg vil også takke Pierre Nicolas Lemyre fra NiH, for å lære meg så mye han klarte om utbrenthet på to timer og for anledningen til å diskutere prosjektet mitt både i startfasen og mot slutten når det «trykket på» mot slutten av oppgaven.

En takk går også til alle deltakerne som var villige til å utlevere seg selv og lære meg om deres opplevelser av motivasjon.

**Referanser**

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment - A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The Undermining and Enhancing Motivation in Preschool Children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(5), 915-922. doi: 10.1037/0022-3514.34.5.915
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Budgett, R. (1990). Overtraining Syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 24(4), 231-236. doi: 10.1136/bjism.24.4.231
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 20, 34-51.
- Coakley, J. (2002). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and Burnout in Professional Rugby Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). The Nature of Player Burnout in Rugby: Key Characteristics and Attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200600830299>.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of Relaxation and Guided Imagery on Knee Strength, Reinjury Anxiety, and Pain Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28-43. doi: 10.1037//0090-5550.46.1.28

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. doi: [http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology, 84*(3), 290-299.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist, 41*(10), 1040-1048.
- Eriksen, H. R., Olf, M., Murison, R., & Ursin, H. (1999). The time dimension in stress responses: relevance for survival and health. *Psychiatry Research, 85*, 39-50. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00141-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00141-3)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 89-132). Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science, 14*(14), 14-17.
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 12*(1), 73-82.
- Fry, M. D., & Newton, M. (2003). Application of Achievement Goal Theory in an Urban Youth Tennis Setting. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 50-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200305399>

- Goldstein, D. S. (1995). *Stress, Catecholamines, and Cardiovascular Disease*. New York: Oxford University Press.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist, 10*(4), 322-340.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: II. A qualitative analysis. *The Sport Psychologist, 10*(4), 341-366.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist, 11*(3), 257-276.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundquist, K., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 388-416.
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes*. PhD, Örebro University, Örebro. Retrieved from <http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:135387/FULLTEXT01>.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 194-217.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410701784525>.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The Relations of Maternal and Social Environments to Late Adolescents' Materialistic and Prosocial Values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914. doi: 10.1037/0012-1649.31.6.907
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and Recovery - A Conceptual Model. *Sports Medicine* 26(1), 1-16.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J. S. (2001). Training Practices and Overtraining Syndrome in Swedish Age-Group Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 460-465. doi: 10.1055/s-2001-16250
- Kjørmo, O., & Halvari, H. (2002). Relation of burnout with lack of time for being with significant others, role conflict, cohesion, and self-confidence among norwegian olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 795-804.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A Meta-Analytic Examination of the Correlates of the Three Dimensions of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133.
- Lemyre, P.-N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout Susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 32-48.



- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17461390701302607>.
- Lemyre, P.-N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-234.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410902929366>.
- Maier, S. F., & Watkins, L. R. (1998). Cytokines for Psychologists: Implications of Bidirectional Immune-to-Brain Communication for Understanding Behaviour, Mood, and Cognition. *Psychological Review*, 105(1), 83-107. doi: 10.1037/0033-295X.105.1.83
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Maslach, C., & Pines, A. (1977). The Burn-Out Syndrome in the Day Care Setting. *Child Care Quarterly*, 6(2), 100-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and Conceptual Development of Burnout In W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1-16). Washington DC: Taylor and Francis.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise Physiology - Nutrition, Energy and Human Performance* (7 ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., & Ellickson, K. A. (1987). Psychological Monitoring of Overtraining and Staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21(3), 107-111. doi: 10.1136/bjism.21.3.107
- Murray, H. A. (1936). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Norges Orienteringsforbund (2003). Utviklingstrapp Orientering, from <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/orientering/page325.html>
- Olympiatoppen. (2011). Olympiatoppens filosofi for utvikling av "morgendagens utøvere".
- Olympiatoppen. (2011). Olympiatoppens intensitetsskala, from <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utholdenhet/fagartikler/oltsintensitetsskala/page594.html#>
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8, 183-189.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). "If we work hard, we can do it": A tale from an olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 219-239. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103518>
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M.-C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? - Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-450.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding Athlete Burnout: Coach Perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 181-206.

- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.
- Rathunde, K. (1988). Optimal experience and the family context. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience - Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, Attachment, and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250. doi: 10.1037//0022-0167.47.2.238
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Sapolsky, R. M. (1996). Stress, Glucocorticoids, and Damage to the Nervous System: the Current State of Confusion. *Stress*, 1, 1-19.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1).
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis - Theory, Method and Research*. London: SAGE publications.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Smith, A. L., Lemyre, P-N., & Raedeke, T. D. (2007). Advances in athlete burnout research. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 337-341.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1995). Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation. *Quest*, 47, 475-489.

Ursin, H., & Eriksen, H. (2004). Review: The cognitive activation theory of stress.

*Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.

Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Psychobiology of Stress - A Study of Coping Men*.

New York: Academic Press.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A Case Study of Organizational Stress in Elite Sports.

*Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207-238. doi:

<http://dx.doi.org/10.1080/104132001753149892>

## Appendiks

### Intervjuguide

#### Familie

Hvem er/var dine foreldre?

- Er de gift?
- Hvor gamle er de?

Har du søsken?

Har du andre i familien (eks. stefar, søskenbarn, tante, onkel osv.) som har betydd mye for deg, eller som du har tilbragt mye tid sammen med i oppveksten din?

#### Tidslinje – Idrett

Kan du beskrive ditt forhold til *aktuell idrett* fra begynnelse til slutt?

- Hvor mange sesonger har du gjennomført?
- Hvor mye trente du på ukesbasis i perioden fra du startet med nåværende idrett til du ønsket å slutte med idrett?
- Hvor ofte konkurrerte du?
- På hvilket nivå konkurrerte du?
- Hvordan gikk konkurransene?
- Gikk du på idrettsgymnas?
- Periodiserte du treningen?
- Hadde du strategier for restitusjon?

#### Motivasjon/Utbrenthet

Hva motiverte deg til å starte med *aktuell idrett*?

- Drev venner med det? Ble du tipset av foreldrene dine? Drev søsken med idrett?

Hva motiverte deg til å fortsette med *aktuell idrett*?

- Var det det sosiale miljøet?
- Gjorde du det bra?
- Følte du drev med noe du selv ville?
- Hvordan følte du deg på trening?
- Kan man si at din karriere i *aktuell idrett* har definert deg som person?
- Følte du deg noen gang presset til å drive med idrett/konkurrere?

Kan du fortelle om en hendelse som var spesielt viktig for deg og som bidro til at du ble ekstra motivert til å fortsette?

Hvorfor sluttet du med idrett?

- Overtrening? Skade? Gikk lei?
- Følte du at du ikke oppnådde det du ønsket av idretten?
- Endret du syn på idretten? Misten den sin viktighet? Hatet du det?
- Følte du deg utslitt?
- Kan man si at du gikk på «en smell» før du sluttet å satse?

Kan du fortelle om en enkelt episode hvor det ble tydelig for deg at du ikke ønsket å fortsette?

Hvordan var livet ditt utenom idretten på denne tiden?

### **Perfeksjonisme**

Stiller du høye krav til deg selv?

- Betyr det at du ikke er fornøyd med andre plass?
- Tenker du mye på hvordan andre presterer?
- Føler du deg som et dårligere menneske dersom du taper eller gjør det dårlig?

- Gjelder dette også på skolen?
- Påvirker dette deg før du skal prestere?

Hva skjer med deg dersom du taper en konkurranse?

Hvor mye av tiden følte du at du ikke gjorde ting riktig når du var involvert i *aktuell idrett*?

Hva betydde det for deg å vinne?

- Følte du glede over seieren?
- Var du lettet over at du ikke tapte?
- Gledet du andre ved å vinne?

Hadde du et sterkt ønske om å fremstå på en god måte i andre sine øyne?

### **Tidligere families bidrag til motivasjon for idrett**

Hvilken rolle har familien hatt i idrettssatsingen din?

Er det en spesiell person i familien din som har motivert deg til å drive med idrett?

- Hvordan bidro denne personen til at du ville drive med idrett?
- Kan du beskrive en enkelthendelse som involverer denne personen og som kan sies å ha hatt betydning for din motivasjon for å drive med idrett?
- Var det noen i familien din som bidro til at du mistet motivasjonen?

Finnes det noe som de kunne gjort annerledes for å opprettholde din motivasjon for å drive med idrett?

Hvordan var forholdet til familien din generelt?

- Kunne du fortelle dem om vanskelige perioder?
- Forstod de hva du tenkte og følte?
- Tok de deg på alvor?

- Følte du et behov for å prestere for deres skyld?
- Kan du beskrive en enkelthendelse hvor dette var fremtredende?

### **Avslutning**

Har du noe du ønsker å tilføye i forhold til hva som gjorde at du på et tidspunkt mistet motivasjonen til å drive med idrett?

Hvordan har det vært å snakke om disse tingene?

Har du spørsmål i forhold til undersøkelsen?