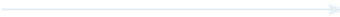


NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige
universitet
Fakultet for samfunnsvitenskap og
teknologiledelse
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Guro Stenset

Toppidrett og Utdanning

Selvbestemmelsesteoriens betydning for
utøvernes valg

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Trondheim, våren 2011

Forord

Denne masteroppgaven i idrettsvitenskap er skrevet ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og handler om seks toppidrettsutøveres opplevelse om forholdet mellom toppidrett og utdanning.

Gjennom arbeidet med oppgaven har jeg både kost meg og fortvilt, og undervegs i denne prosessen er det mange som fortjener en stor takk.

Takk til min veileder Jan Erik Ingebrigtsen, du har kommet med konstruktive og gode tilbakemeldinger og hjulpet meg til å sette meg mål på veien. Etter samtaler med deg har alltid motivasjonen vært på topp. Takk til alle informanter som stilte velvillig opp, uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til.

En stor takk må også rettes til familien min. Takk for all hjelp og støtte undervegs. Dere har alle bidratt på deres måte!

Til slutt, takk til Ronny og Torje – dere er lyset i livet!

Trondheim, juni 2011

Guro Stenset

Sammendrag

Denne oppgaven handler om toppidrettsutøvere og deres opplevelser av forholdet mellom idrett og utdanning. For å få fram hvordan utøverne oppfatter dette, har jeg brukt det kvalitative forskningsintervju som metode for å samle inn datamaterialet. Jeg foretok dybdeintervju med seks toppidrettsutøvere, tre kvinner og tre menn, hvorav alle hadde konkurrert eller konkurrerte på det høyeste internasjonale nivået i sin idrett.

Den teoretiske referanserammen i denne oppgaven er Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori, som er en teori som tar for seg motivasjon og valg. Begrepene fra selvbestemmelsesteorien, autonomi, tilhørighet og kompetanse er begrep som alle er med på å påvirke utøvernes motivasjon og er sentrale i denne oppgaven. Tidligere studier viser blant annet at utøvere ofte sliter med å klare kombinasjonen mellom toppidrett og utdanning, og det er store forskjeller i motivasjon for disse to (Simons m.fl. 1999, Woodruff & Schallert 2008).

Resultatene fra min studie viser at alle utøverne opplever at det er en reell konflikt i forholdet mellom toppidrett og utdanning, og at det oppleves som vanskelig å skulle prestere på begge arenaer samtidig, og at det er derfor utøverne opplever at de må velge.

Autonomi, tilhørighet og kompetanse blir tillagt forskjellig vekt i idrett og utdanning i forhold til hvor avgjørende de er for motivasjonen til utøverne. Utøverne sier de opplever at de har stor grad av autonomi, men at dette ikke er noe de vektlegger da de aldri har opplevd konflikter i forhold til det. I forhold til tilhørighet opplever utøverne konflikter når det gjelder tid, da de ikke har tid til å engasjere seg i ting som de bryr seg om utenfor idretten. Utøverne opplever at de får tilfredsstilt sitt behov for kompetanse innen idretten, da de føler at de i stor grad mestrer de kulturelle og tekniske ferdighetene som er nødvendig. De opplever ikke det samme innenfor utdanning.

Valgsituasjonen utøverne står overfor oppleves som vanskelig, men når de må ta valget mellom idrett og utdanning blir idretten valgt hos alle utøverne.

Innhold

Forord

Sammendrag

1. Innledning	1
1.1 Valget mellom idrett og utdanning	1
1.2 Tema og problemstilling	4
1.2 Leseguide	5
2. Teori	6
2.1 Motivasjon	6
2.2 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori	8
2.2.1 Indre og ytre motivasjon	9
2.2.2 De tre psykologiske behovene	11
3. Tidligere studier av toppidrett og utdanning	13
3.1 Motivasjonsbetingede faktorer	13
3.2 Situasjonsbetingede faktorer	17
4. Metode	24
4.1 Valg av metode	24
4.2 Kvalitativ metode	25
4.2.1 Intervju.....	25
4.3 Utvalg	26
4.3.1 Presentasjon av informanter.....	27
4.4 Intervjuguide	29
4.5 Gjennomføring av intervjuene	30
4.6 Analyse og fortolkning	31
4.7 Troverdighet og validitet	32
4.8 Etikk	33
5. Analyse	34
5.1 Idrettsvalg	35
5.1.1 Autonomi	35

5.1.2 Tilhørighet	38
5.1.3 Kompetanse	41
5.2 Utdanningsvalg.....	45
5.2.1 Autonomi	46
5.2.2 Tilhørighet	48
5.2.3 Kompetanse	51
5.3 Valg mellom idrett og utdanning.....	55
5.3.1 Autonomi	55
5.3.2 Tilhørighet	58
5.3.3 Kompetanse	60
5.4 Helhetlig analyse	66
5.4.1 Autonomi	67
5.4.2 Tilhørighet	68
5.4.3 Kompetanse	68
6. Etterord.....	70
Litteraturliste	72
Vedlegg.....	77

1. Innledning

Idretten har en sentral rolle i Norge i dag, og en del av den norske identiteten handler om idrett og toppidrett (Waldahl 2009). Toppidrett og utdanning får stadig større fokus og det snakkes stadig om viktigheten av å ha noe ved siden av idretten, både for å ha noe å falle tilbake på, men også for å ha noe som kan flytte fokuset vekk fra idretten i perioder. Det er en stor utfordring for toppidrettsutøvere å skulle satse fullt på idretten samtidig som de tar utdanning. Når en satser for fullt på idretten bruker en all sin tid på å bli best mulig og det kan derfor være vanskelig å ta utdanning ved siden av. For at en skal kunne lykkes med idrett er det viktig at ikke en ikke bare fungerer som idrettsutøver, men at en stimulerer hele mennesket. Det er forskjellige ting som er avgjørende for at en skal bli verdens beste i sin idrett. Idrettsglede, hard jobbing og konkurranseinstinkt er alle faktorer som spiller inn på utøvernes muligheter til å bli best, videre er trivsel og gleder også viktige faktorer (Breivik & Gilberg 1999_a). Disse faktorene er også viktige for å lykkes på andre arenaer, for eksempel utdanning, men det kan oppleves vanskelig å skulle være like motivert for flere ting samtidig.

1.1 Valget mellom idrett og utdanning

Det at en bestemmer seg for å satse mot å bli verdens beste gjør at en må ta valg som påvirker hele livssituasjonen. Det er viktig å ha evne til å være selvstendig, nysgjerrig og ha gode holdninger og treningskultur for å bli en utøver som presterer på internasjonalt nivå. I dag er støtteapparatet så stort at det er viktig at utøverne tenker selv og tar del i ansvaret for egen utvikling. Det toppidrettsutøverne oppgir som gode grunner til å drive idrett er mange og sammensatte. De to hovedmotivene er søken etter spenning og utfordrene konkurranse samt ønsket om sosialt fellesskap med rom for lek og moro (Breivik & Gilberg 1999).

En idrettsutøver står hele tiden overfor valg i forhold til å skulle prestere på et høyst mulig nivå. Et av disse valgene er mellom idrett og utdanning. Både idrett og utdanning er viktig for idrettsutøvere og det å komme i en situasjon hvor en må ta et valg mellom disse to kan oppleves som vanskelig. Når en står overfor et valg mellom to ting en ønsker å gjøre kommer de ofte i konflikt med hverandre, da det noen ganger kan oppleves som at ved å velge det ene så utelukker en det andre (Madsen 1968). I forholdet mellom idrett og utdanning møter idrettsutøverne et slikt valg, og det er individuelt hvordan man ønsker å velge og hvilket valg en tar til slutt. Da det å måtte velge mellom idrett og utdanning er et individuelt valg, passer selvbestemmelsesteorien godt da den er en teori som tar for seg individers motivasjon og valg.

I følge selvbestemmelsesteorien er menneskene aktive organismer som søker å mestre sitt indre og ytre miljø. Tre faktorer er antatt å bidra i disse prosessene, de er behov for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Forhold som bygger opp under disse psykologiske behovene, øker den indre motivasjonen, mens forhold som forstyrrer disse, hemmer den indre motivasjonen (Wang & Biddle 2007). De grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse er plattformen som selvbestemmelsesteorien bygger på, da den fokuserer på hvordan ulik motivasjon kan henge sammen med henholdsvis positive og negative handlinger og prestasjoner eller god og dårlig trivsel. Selvbestemmelsesteorien er derfor opptatt av i hvilken grad den sosiale konteksten vi er en del av kan tilfredsstille de tre psykologiske behovene (Lillemyr 2007).

Når selvbestemmelsesteorien brukes på utdanning er det primært for å se på studentenes interesse for læring, verdsetting av utdanning og tillit til egen kapasitet og egenskaper (Deci & Ryan m.fl. 1991). Flere studier bruker selvbestemmelse når de ser på utdanning (Deci & Ryan m.fl. 1991; Woodruff & Schallert 2007). Autonomi er et teoretisk konsept (Deci & Ryan 1985), som beskriver hvordan man er indre engasjert i ens handlinger, og det er viktig at en føler at handlingen kommer fra et frivillig initiativ (Reeve 2002). Mange studier har sett på læring og prestasjon i sammenheng med selvbestemmelsesteorien. Studiene viser at elevene lærer mer og presterer bedre hvis de viser interesse for faget og er indre motivert. Autonomi blir

ofte identifisert som indre motivasjon og identifisert regulering, og er funnet å være positivt forbundet med læring. Kontrollert motivasjon i form av for eksempel press fra andre kan virke negativt på læring (Deci & Ryan 1994). Flere studier støtter tanken om at behov for å føle kompetanse i aktiviteten og autonomi er det viktigste for å opprettholde indre motivasjon (Deci & Ryan 1994).

Toppidrettsutøveres motivasjon for å kombinere idrett og utdanning kan også forklares ved selvbestemmelsesteorien, da motivasjon for å drive med toppidrett og utdanning er både autonomt, i form av indre regulering og motivasjon, og kontrollerende, ved at det er både mellommenneskelige, psykiske og situasjonsfaktorer som påvirker om en er motivert, noe som påvirker muligheten til å klare å kombinere toppidrett og utdanning. Autonomi, tilhørighet og kompetanse er faktorer som er med på å knytte forholdet mellom sosiale faktorer og motivasjon sammen. En utøvers tidligere opplevelser i sitt sosiale miljø er avgjørende for i hvor stor grad en idrettsutøver opplever autonomi, tilhørighet og kompetanse (Cox 2007). Dette kan blant annet være om en har lykket eller mislykket i de aktivitetene en har prøvd på.

Uansett arena er det å være motivert avgjørende for om en klarer å prestere på et høyt nivå. Motivasjon og utholdenhet i idrett og på andre arenaer som for eksempel utdanning, varierer derfor i forhold til grad av autonomi (Wang & Biddle 2007). Mange mener at motivasjon er det viktigste når det kommer til å prestere i idrett og nå sine mål. Uten motivasjon er det vanskelig å prestere uansett evner. Det viser seg at de sosiale forholdene som definerer ens idrettsdeltakelse har stor effekt på motivasjonsprosessene. Forskning viser at mer eller mindre grad av autonomi påvirker prestasjoner, og både miljøet, indre og ytre faktorer påvirker motivasjonen til idrettsutøvere (Treasure m.fl. 2007).

Med selvbestemmelsesteoriens teoretiske ramme og en antakelse om at idrettsutøvere møter store utfordringer i forhold til valget mellom idrett og utdanning, og å klare kombinasjonen mellom dem, vil det i denne oppgaven forsøkt å finne fram til hvordan dette forholdet mellom toppidrett og utdanning oppleves av utøverne selv og hvordan de beskriver de valgene de står overfor.

1.2 Tema og problemstilling

Temaet i denne oppgaven er selvbestemmelsesteorien og dens betydning for valg toppidrettsutøvere må ta i forholdet mellom toppidrett og utdanning.

Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori, og motivasjon knytter seg i stor grad til valg. Det som gjør at vi handler som vi gjør er at vi har tatt valg i forhold til våre interesser og det som appellerer til oss. En annen ting som påvirker våre handlinger er at vi i noen situasjoner kan føle oss presset til å velge (Lillemyr 2007). I slike situasjoner er det viktig å ha tenkt gjennom konsekvensene ved valget vi må ta. Gjennom denne oppgaven ønsker jeg å finne ut hva seks toppidrettsutøvere tenker om de valgene de har stått overfor når det gjelder forholdet mellom toppidrett og utdanning og hvordan de har opplevd dette.

Problemstillinger:

- Hvordan forklarer idrettsutøvere sine valg i forholdet mellom toppidrett og utdanning, sett i lys av Deci og Ryans selvbestemmelsesteori?
- Hvilken betydning har behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse for utøvere i valgsituasjoner i forholdet mellom toppidrett og utdanning?

Oppgaven blir bygd opp med selvbestemmelsesteorien som den teoretiske referanserammen, og det er denne som skal forklare hvordan utøverne opplever valgene i forhold til toppidrett og utdanning. De tre psykologiske behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse er sentrale begrep innenfor selvbestemmelsesteorien og blir brukt for å analysere hvordan disse behovene påvirker utøverne i de valgene de tar.

1.2 Leseguide

I kapittel 2 vil mitt teorigrunnlag bli presentert. Dette har vært grunnlaget for det som har blitt gjort av datainnsamling samt analysen av dataene. Teorigrunnlaget danner også bakgrunn for å diskutere problemstillingene

I kapittel 3 vil tidligere studier av toppidrett og utdanning bli presentert. Studiene vil gi en oversikt over forskning som har blitt gjort på feltet, samt være grunnlaget for en avgrensning inn mot det denne oppgaven ønsker å gi svar på.

I kapittel 4 vil mine metodiske valg bli beskrevet og jeg vil også reflekter rundt disse. Her vil blant annet valg av metode bli begrunnet, samt at jeg vil gi en oversikt over og diskutere mitt forskningsdesign og kvaliteten i dette.

I kapittel 5 blir utøvernes uttalelser om sine opplevelser rundt temaet bli presentert og de vil bli diskutert ut fra selvbestemmelsesteorien og de tre psykologiske behovene autonomi, tilhørighet og kompetanse. Tilslutt vil de viktigste funnene bli kort diskutert opp mot teorien.

Kapittel 6 tar for seg mine tanker og erfaringer rundt prosjektet.

2. Teori

I dette kapitlet vil den teoretiske referanserammen bli presentert. I arbeidet med motivasjon og valgsituasjonen toppidrettsutøverne står overfor i forholdet mellom idrett og utdanning ble det tidlig klart at det teoretiske perspektivet skulle handle om motivasjon og valg. Det var derfor naturlig å lete blant motivasjonsteorier og tidligere studier av idrett og utdanning for å finne den ønskede teoretiske rammen for oppgaven. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) beskriver indre motivasjon og valgsituasjoner godt, og jeg har derfor valgt deres teori og lagt vekt på motivasjon sett i forhold til de tre psykologiske behovene autonomi, tilhørighet og kompetanse. Innledningsvis vil jeg si noe om motivasjon og fremveksten av motivasjonsteorier som selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) bygger på, før jeg vil gi en gjennomgang av selvbestemmelsesteorien.

2.1 Motivasjon

Et motiv er noe som får oss til å handle. Motivasjon viser til en indre tilstand hos oss som gjør at vi handler i retning av et mål. Når vi ønsker å studere motivasjon er vi opptatt av å finne årsakene til menneskenes handlinger, og motivasjonsteoriene gir ulike forklaringer på hvorfor vi handler som vi gjør (Håkonsen 2002). Det har vært en stadig utvikling på motivasjonsfeltet. Det har vært tydelige vekslinger mellom blant annet å tillegge kognitive eller emosjonelle faktorer stor vekt, og også mellom konkret adferd og dypereleggende faktorer i personligheten. De sosiale og miljømessige sidene ved motivasjon har blitt mer fremtredende, og i dag erkjenner flere teorier at vi må ha en kombinasjon av kognitive og affektive aspekter, der en også legger vekt på det sosiale perspektivet, slik en ser i de organismiske motivasjonsteoriene (Lillemyr 2007).

Når det gjelder motivasjon skiller det ofte mellom indre og ytre motivasjon. Interessen for indre motivasjon bredte seg fra 1970-tallet som en reaksjon på behaviorismen. Flere teoretikere har sett på indre motivasjon og definert det som noe som har utspring i grunnleggende menneskelige behov. Fram til slutten av 1800-tallet

oppfattet man mennesket som rasjonelt, da man hadde en antakelse om at det var fornuften som styrte våre handlinger. Nyere teorier om motivasjon tar utgangspunkt i andre sider ved mennesker, både biologiske forhold, personlighetsfaktorer, og det sosiale miljøet (Håkonsen 2002). White kom i 1959 med en artikkel som har fått stor betydning for forskningen på indre motivasjon. Han hevdet at menneskene har et behov for å føle seg kompetente og at dette behovet fører til at vi har et behov for å utforske og utvikle ferdigheter. Også Piaget (1952) mener at mennesket har et naturlig behov for å utvikle og praktisere nye ferdigheter. Deci og Ryan (1985) forklarer indre motivasjon ved to ting. Det ene er at indre motivasjon ikke er avhengig av ytre belønning, men handlinger gjøres på bakgrunn av interesse og gleden ved aktiviteten. Det andre er at indre motivasjon er en funksjon av grunnleggende behov. Aktiviteter som er indre motiverte gjøres for aktivitetens egen del, men skal de vare eller gjentas, må den tilfredsstillende de tre grunnleggende psykologiske behovene. Indre motiverte handlinger kan derfor fremmes og utvikles ved å gi personer autonomi, stimulere deres følelse av kompetanse og sørge for at en trives (Skaalvik & Skaalvik 2005). Motivasjonsfeltet ser på alle aspekter ved menneskets behov og strukturer som relaterer disse behovene til handlinger. Motivasjonsteorier bygger på et sett av antakelser om den menneskelige natur og om faktorene som gir drivkraften til våre handlinger. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) bygger på flere teorier om indre motivasjon, blant annet Whites (1959) teori om effectance motivation, deCharms (1968) teori om personal causation og Hulls (1943) drive theory. Disse teoriene handler alle om indre motivasjon, ønsket om å utvikle seg selv og å få dekket personlige behov. White (1959) var den første som lanserte det nye motivasjonsbegrepet og gjorde de daværende motivasjonsteoriene bredere og gav de bedre forklaringssevne. White lanserte med sitt begrep "effectance competence" tanken om at mennesker har en medfødt indre energikilde som motiverer oss til ulike handlinger. Dette gjorde at en nå begynte å se på mennesket som aktivt handlende.

Selvbestemmelsesteorien kommer fra et organismic standpunkt. Det betyr at teorien tar utgangspunkt i en aktiv organisme som handler ut fra deres indre og ytre miljø slik at de får dekket sine behov. Selvbestemmelsesteorien bygger på at menneskene prøver å mestre kreftene i miljøet rundt seg og sine egne drivkrefter og følelser. Når man mestrer disse kreftene blir de en integrert del av selvet. Selvbestemmelsesteorien er innenfor tradisjonen som kalles empirisk psykologi. Utviklingen av teorien begynte

med en studie av effektene av hendelser i miljøet har på indre motivasjon og har derfra utviklet seg til en bred motivasjonsteori om personlighet (Deci & Ryan 1985). Selvbestemmelsesteorien bygger på fire teorier. Disse er cognitive evaluation theory, organismic integration theory, causality orientations theory og basic needs theory. *Cognitive evaluation theory* beskriver effektene det sosiale miljøet har på indre motivasjon. Teorien fokuserer på menneskets opplevelse av autonomi og mestring i forskjellige situasjoner. En søker tilbakemeldinger fra omgivelsene for å få dekket sine behov for autonomi, kompetanse og sosial tilknytning (Deci & Ryan m.fl. 1991). *Organismic integration theory* tar for seg internalisering og integrasjon av verdier og regulering av motivasjon, og var formulert for å beskrive utviklingen av ytre motivasjon. Den skiller mellom innholdet i målene og reguleringen av motivasjonen, altså hva som initierer ulike handlinger og hva som opprettholder aktivitetene (Deci & Ryan 2002). *Causality orientations theory* beskriver individuelle forskjeller hos mennesker når det gjelder deres orientering til det sosiale miljøet på en måte som støtter deres egen autonomi, og kontrollerer deres handlinger eller amotivasjon (Deci & Ryan 2002). *Basic needs theory* ble formulert for å forklare relasjonen motivasjon og mål har med helse og velvære. For å få denne følelsen av velvære integrert og for at en skal kunne vokse og utvikle seg gjennom indre motiverte handlinger må alle de tre grunnleggende behovene være tilfredstilt, behovet for kompetanse, autonomi og sosial tilhørighet (Deci & Ryan 2002). Selvbestemmelsesteorien er den eneste store teorien om menneskelig motivasjon som både erkjenner den spontane indre motiverte aktiviteten og ser på hvilke faktorer som enten øker eller svekker den (Deci & Ryan 2007).

2.2 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori

”Selvbestemmelse er når mennesket tar i bruk sin egen vilje” (Deci & Ryan, 2000_a)

Mennesket har en naturlig trang til å søke utfordringer, oppdage nye ting og tilpasse seg kulturelle normer. Ved å gjøre dette bygger de opp under sitt menneskelige potensial. Hovedmålet til selvbestemmelsesteorien har vært å se på de avvikende synspunktene til de humanistiske, psykoanalytiske og utviklingsmessige teorier på den ene siden og behavioristiske, kognitive og postmoderne teorier på den andre siden

(Deci & Ryan 2007). Selvbestedmelsesteorien starter med en antakelse om at alle individer har en naturlig, medfødt og konstruktiv tendens til å utvikle en tydelig og helhetlig følelse av selvtillit. Men denne tendensen kan ikke bli tatt for gitt. Det er flere faktorer som støtter denne medfødte tendensen og det er andre som hindrer disse prosessene.

2.2.1 Indre og ytre motivasjon

Studiene Deci og Ryan (1985) har gjort under utformingen av teorien dreier seg om indre motivasjon. Disse har ført til at man har begynt å se på autonomi som viktig i utviklingen og utførelsen av indre og ytre motivasjon. Ytre motivasjon refererer til handlinger hvor grunnen for å gjøre ting er noe annet enn aktiviteten i seg selv. Dette er handlinger en føler seg mer eller mindre presset til. Ytre motiverte handlinger kan være handlinger som er bestemt av andre, eller handlinger en føler en burde gjøre og velger å gjøre på bakgrunn av sine egne verdier eller ønsker. Altså mer eller mindre autonome. Autonomi er en kvalitet hos mennesket hvor man opplever at man har et valg. Indre motiverte handlinger er autonome, og det er også noen ytre motiverte handlinger. Autonomi kan støttes eller hindres av ytre krefter, og der er viktig å se miljøet i sammenheng med autonomi (Deci & Ryan 1985).

I følge selvbestedmelsesteorien er intensjonen viktig for å forstå hvorfor en handler som en gjør i bestemte situasjoner. Mennesker blir motiverte av at de ønsker å oppnå noe og at handlingen har et mål. Selvbestedmelsesteorien skiller mellom flere typer motivert adferd. Handlinger kan deles inn i selvbestedmte eller kontrollerte. En har alltid en intensjon med en handling, men om den er selvbestedmt eller kontrollert avgjøres av om en gjør handlingen fordi en selv ønsker det eller fordi en må. Forskjellig typer motivasjon er viktig fordi en da kan forklare forskjeller i ytelse og velvære (Deci & Ryan 1994).

Indre motiverte handlinger er definert som de som er utført av interesse og ikke krever at det er konsekvenser forbundet med handlingen. Disse er prototypen på autonome handlinger. De oppleves som viljebestedmte, og folk gjør disse ut av interesse uten press, krav og begrensninger. Ytre motivasjon er definert som

handlinger som er utført som et middel for å oppnå forskjellige konsekvenser (Deci & Ryan 1994).

Selvbestemmelsesteorien bygger på studier som har vist at hvis en blir ytre motivert for å gjøre en ting som tidligere var autonom, kan en oppnå at en mister følelsen av at en oppgave er indre motivert, og at den nå blir kontrollert eller ytre motivert. Dette kan føre til at en etter hvert ikke vil ønske å gjøre aktiviteten uten den ytre motivasjonen. Andre studier viser igjen at ytre belønning kan være med på å øke den indre motivasjonen, og at ytre motiverte handlinger også kan være autonome. På bakgrunn av dette ble selvbestemmelsesteorien utarbeidet for å dele opp begrepet ytre motivasjon og forklare når og hvordan ytre motiverte handlinger kan være autonome. Ytre motiverte handlinger blir autonome gjennom internalisering og integrasjon. Internalisering betyr at en gjør om ytre regulasjonsprosesser til indre regulasjonsprosesser, og integrasjon er prosesser når disse integrerte verdiene og reguleringene er integrert og blitt en del av en selv. Individuer søker å føle tilhørighet med andre, ha kompetanse og være autonom i sine handlinger, ved å ta inn over seg og integrere de reguleringene som gjelder de handlingene som til å begynne med var eksterne i det sosiale miljøet (Deci & Ryan 1994).

Det er fire typer ytre reguleringer (Deci & Ryan 2000). Ekstern regulering er handlinger som er regulerte av uforutsette omstendigheter utenfor individet. Det kan være straff eller belønning. Det betyr at en utfører handlinger fordi en ønsker å oppnå en belønning eller unngå straff. Introjert regulering referer til handlinger som er regulerte av personers indre behov. Disse er motiverte av indre påminnelser og press som er knyttet til selvbilde, skyldfølelse og stolthet. Det betyr at man utfører handlinger for å vise at man kan noe eller fordi man må gjøre det uten å ta hensyn til hvorfor man gjør det. Man følger bare regler og bestemmelser som gjelder den gitte handlingen uten å egentlig ha noe forhold til de. Dette er også en form for kontrollert motivasjon. Identifisert regulering oppstår når en handling eller regulering er adoptert som viktig for en selv. En har akseptert de verdier som ligger til grunn for aktiviteten og identifiserer seg med verdiene og anser de som sine egne. Nå handler en ikke fordi en føler at en må, men fordi det er viktig for en selv. Integrert regulering er den mest autonome formen for ytre motivasjon. Det kommer av at en har integrert identifiserte verdier og regler slik at de oppleves som egne og er en del av ens egne frie vilje. En

opplever dermed at en handler i tråd med sine egne verdier og idealer. (Deci & Ryan 1994, 2002).

Integrert regulering er sammen med indre motivasjon basisen for at autonomi skal fungere. De deler de kvalitetene som utgjør autonomi og som er preget av en total involvering av selvet. Det kan virke som indre motivasjon og integrert regulering er det samme, men de er forskjellige på den måten at indre motiverte handlinger er autoteliske av natur, mens integrerte handlinger er instrumentelle, men allikevel frivillige, utført for å oppnå noe som har verdi for en selv. Det vil si at ved integrert regulering er det verdiene som ligger til grunn for handlingen ikke handlingen i seg selv, som det er ved indre motivasjon (Deci & Ryan 2000a).

2.2.2 De tre psykologiske behovene

Selvbestemmelsesteorien har definert tre psykologiske behov som er relevante for indre og ytre motivasjon, det er behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse (Deci & Ryan 1985, 1994, 2000, 2002). Disse utgjør grunnlaget for en kategorisering av det sosiale miljøet som oppbyggende eller nedbrytende av vår menneskelige væremåte. Et sosialt miljø som bygger opp under de tre sosiale behovene gjør at vi fungerer godt, mens faktorer assosiert i konflikt med disse virker nedbrytende.

Autonomi referer til at en ønsker å oppfatte seg selv som opphavet eller kilden til sine egne handlinger ved at en handler ut fra sine egne interesser og integrerte verdier (Deci & Ryan 2002). Å oppleve autonomi vil si at en erfarer at en har valgmuligheter og at en føler seg fri til å handle ut fra noe som er forankret i en selv uten press eller forventninger fra andre (Lillemyr 2007). Men det er viktig å påpeke at en kan handle i samarbeid med andre og ta i mot råd fra andre og allikevel føle at en handling er selvbestemt (Deci & Ryan 2002).

Tilhørighet handler om å føle seg knyttet til andre, bry seg om andre, føle at andre bryr seg om seg og at en føler tilhørighet til andre mennesker og ens sosiale miljø (Deci & Ryan 2002).

Kompetanse handler om følelsen av at man i interaksjon med miljøet opplever muligheten til å utøve og uttrykke sin kompetanse. Behovet for kompetanse gjør at mennesker søker utfordringer som er optimale for deres evner slik at man gjennom denne aktiviteten kan opprettholde eller utvikle sine ferdigheter og sin kompetanse. Kompetanse er følt selvtillit i en handling (Deci & Ryan 2002).

Vanlig måloppnåelse og dekking av andre behov gir ikke nødvendigvis psykologisk velvære, på samme måte som ved at man får dekket behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan 2002). Indre motivasjon knytter seg primært til autonomi og kompetanse, mens ytre motivasjon knytter seg til alle tre behovene. Spesifikasjonen av de naturlige menneskelige behovene er viktig fordi det gjør at en kan se på hva som påvirker menneskers indre motivasjon og utvikling av ytre motivasjon (Deci & Ryan 1994).

Både kompetanse og autonomi er viktige forhold for å opprettholde og forsterke den indre motivasjonen. Ting som bygger opp om følelse av kompetanse og autonomi blir sett på som positivt for å øke den indre motivasjonen, mens forhold som hemmer følelse av disse to, blir sett på som hemmende for indre motivasjon. En er også indre motivert når en har en følelse av tilhørighet, selv om denne faktoren ikke er så viktig som følelse av kompetanse og autonomi. Den sosiale konteksten en er en del av kan også påvirke i forhold til hvordan det bygger opp om eller hemmer tilfredsstillelsen av de tre psykologiske behovene (Deci & Ryan 2007). Indre motivasjon henger sammen med større grad av velvære og tilfredshet. Selvbestemmelsesteorien fokuserer på at under forhold av opplevd tilhørighet, kompetanse og autonomi, er vår menneskelige natur mest robust og både psykisk velvære og biologisk helse er bedre. Uten at våre psykologiske behov er tilfredsstilt vil vi oppleve dårligere prestasjoner og tilfredsstillelse (Deci & Ryan 2007).

3. Tidligere studier av toppidrett og utdanning

Toppidrett og utdanning har fått økt fokus de siste årene og idrettsutøvere blir i større grad enn tidligere oppfordret til å ta høyere utdanning. Dette selv om det nå er lettere å leve av idretten enn det var før, særlig hvis en lykkes på et høyt nivå (Conzelmann & Nagel 2003). En toppidrettsutøvers liv er mer enn bare trening og konkurranse, og i løpet av idrettskarrieren skal en også forberede seg på et liv etter at dagene som toppidrettsutøver er over. Grunnlaget for en yrkeskarriere legges underveis i idrettskarrieren, og for noen gjennom utdanning. Å opprettholde den samme motivasjonen for skolen som idretten er for mange vanskelig på grunn av kravene som stilles til å prestere på høyt nivå i idretten (Simons m.fl. 1999). Det er derfor viktig å se på hva som gjør at noen mestrer denne kombinasjonen og noen ikke.

I gjennomgangen av tidligere studier av hva som motiverer idrettsutøvere til å ta høyere utdanning fant jeg at det var flere faktorer som var avgjørende for hvordan idrettsutøverne opplevde forholdet mellom toppidrett og utdanning og hva som påvirket utøvernes motivasjon til å ta høyere utdanning. Studiene blir her strukturert ut fra disse faktorene. Det som ble funnet å ha betydning for hvordan en utøver motiveres i spenningsforholdet mellom toppidrett og utdanning kan deles inn i motivasjonsbetingede og situasjonsbetingede faktorer. Motivasjonsfaktorene går generelt på motivasjon for å studere og drive med idrett, da gjerne indre og ytre motivasjon. Situasjonsfaktorer kan være omgivelsene en befinner seg i, personer rundt utøveren og deres holdninger til skolen og idrett, sosioøkonomisk status, tidsbruk og tilrettelegging.

3.1 Motivasjonsbetingede faktorer

Motivasjon kan defineres som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder aktiviteten i gang, og det som gir den mål og mening. Motivasjon har en sammenheng med grunnleggende verdier i mennesket (Deci & Ryan 1985), og er et viktig mål for å måle akademisk prestasjon for utøvere på college (Gaston-Gayles

2004). Gaston-Gayles (2004) samlet i sin studie inn data fra 236 idrettsutøvere som studerer. Ved å se på kvinner og menns akademiske og idrettslige motivasjon ønsket Gaston-Gayles (2004) å se om motivasjonen for enten idrett eller skole hadde noen påvirkning på den akademiske prestasjonen. Studien fant at etnisitet og akademisk motivasjon var mest avgjørende for skoleprestasjoner. Videre viste forskningen at det å være motivert for idretten og ha mål om å oppnå en karriere som profesjonell utøver ikke påvirket eller avledet utøverne fra å oppnå gode resultater på skolen (Gaston-Gayles 2004).

Simons m.fl. (1999) har sett på motivasjonen til 361 idrettsutøvere som studerer ved siden av idretten. Gjennom spørreskjema spurte de om faktorer som påvirker motivasjonen både når det gjelder skole og utdanning. Resultatene forklares ved hjelp av indre og ytre motivasjon, self-handicapping og self-worth. Studien deler studentene inn i fire grupper på bakgrunn av deres motivasjon. For de suksessorienterte er det å lykkes en viktig motivasjonsfaktor, og de motiveres av indre ting. Den samme motivasjonen fant de også hos de som anstrenger seg og jobber hardt. De er samtidig mer motiverte og oppnår bedre resultater enn de som prøver å unngå å feile og de som aksepterer å feile. Disse typene er mer forpliktet til idretten og dårligere på skolen. I sin studie fant Simons m.fl. (1999) at desto mer forpliktelser en hadde til idretten, desto mindre indre motivert var en til skolen. Disse utøverne hadde lavere akademisk selvfølelse og drev med mer self-handicapping enn de som var mer opptatt av å også prestere på skolen. Unnskyldninger var utbredt hos dem med lavere skoleprestasjoner.

Når en er sliten og skadet er det vanskelig å oppnå suksess på skolen og dette påvirker motivasjon for skolen. Å oppnå suksess i idretten krever hardt arbeid, selvdisiplin, konsentrasjon, fokus, utholdenhet og bestemthet. Disse kvalitetene kan overføres til skolen, og det ble i studien funnet stor variasjon i vilje til å overføre dette til skolearbeidet. Mannlige fotballspillere og basketballspillere var mindre villige til å benytte seg av disse egenskapene når det kom til skole enn det kvinner og utøver som ikke fikk stipend var. Studien viste at kvinner er flinkere på skolen enn menn og de som ikke får stipend er flinkere enn de som får stipend. Forskjeller i indre motivasjon og ytre belønning samt sosial påvirkning ble brukt for å forklare noen av disse forskjellene (Simons m.fl. 1999). For mange av studentene i studien til Simons m.fl.

(1999) var det å kunne drive med idrett motivasjonen for å begynne på universitetet, og for disse utøverne er målet kun å oppnå det som er det minimale karakterkravet for å få være med å konkurrere i idretten sin (Simons m.fl. 1999; Woodruff & Schallert 2008). Disse føler lite forpliktelse i forhold til skolen og er kun ytre motivert for skolearbeidet. Kvinner kommer i mindre grad enn menn til universitetet på grunn av idretten og muligheten til en profesjonell karriere. Resultatene viste også at de som opplever tidlig suksess og blir profesjonell utøver får enda mindre motivasjon til å lykkes akademisk. Når utøverne mislykkes på skolen skylder de på idretten i stedet for egen mangel på innsats. Kvinner har generelt høyere akademiske forpliktelser enn menn (Simons m.fl. 1999).

Richards og Aries (1999) gjorde i sin studie en undersøkelse av 219 studenter, både idrettsutøvere og ikke-utøvere, og brukte spørreskjema til å se på om idretten hindret akademisk suksess eller hindret deltakelse i andre aktiviteter. Det kan være vanskelig å unngå en konflikt mellom det å være både student og utøver. Forskningen gjort av Richards og Aries (1999) viste at mange studenter føler de ikke er nok integrert i skolemiljøet og dette påvirker motivasjonen.

Idrettsutøverne som studerer opplever at andre tror at de har lavere akademiske kvaliteter enn andre, noe som også påvirket motivasjonen. Det var ingen forskjell mellom utøvere og ikke utøvere i tid de brukte på skole en typisk uke, og heller ingen forskjell i karakterer. Mange idrettsstudenter tok antatt lettere fag og lettere grader, og det er derfor vanskelig å finne konkrete resultater i forhold til skoleprestasjoner (Richards & Aries 1999). Studien viste at deltakelse i idretten ikke forhindre akademisk suksess eller hindret deltakelse i andre aktiviteter. Suksess som både utøver og student er mulig ved et college uten idrettsstipend. Mange idrettsutøvere sa at de ikke opplevde noen konflikt mellom utdanning og idrett, og at mennesker finner tid og energi til aktiviteter de bryr seg om (Richards & Aries 1999).

Woodruff og Schallert (2008) har i sin studie sett på motivasjonsprosesser, og hva idrettsutøvere som studerer opplever som utfordrene på motivasjonen i forhold til å prestere på skolen. Undersøkelsen prøver å forstå hva utøverne sliter med og hva som skal til for at de lykkes med både toppidrett og utdanning ved bruk av selvbestemmelsesteorien og self-concept. Det ble gjennomført dybdeintervju og

observasjon av 9 idrettsutøvere som studerte på et universitet. Studentene ble delt inn i grupper på bakgrunn av hvilket forhold de hadde til idrett og utdanning. Inndelingen var de som drev med idrett og utdanning fordi de likte det og var indre motivert, og de som tok utdanning ved siden av fordi de ble påvirket til det og var ytre motivert. Alle studentene sa at den største motivasjonen var at de måtte bestå faget for å få lov til å delta i idretten. Studentene sa at de måtte jobbe hardt for å oppnå suksess både på skolen og i idretten. Suksess var å bestå (Woodruff & Schallert 2008; Simons m.fl. 1999). Noen ble motivert av positive tilbakemeldinger fra andre, mens andre ble motivert av å unngå å bli sett negativt på av andre. Familie, venner, lærere, trenere gjorde dem motiverte på en eller annen måte (Woodruff & Schallert 2008). Woodruff og Schallert (2008) fant at utøvernes følelser, erkjennelser, oppførsel, motivasjon og opplevelse av seg selv påvirket deres identitet. Forskjellige roller kan skape konflikter når det kommer til motivasjon og identitet. Studien til Woodruff og Schallert (2008) fant at det var store forskjeller på hva som var motivasjonen til utøverne for å studere. Noen satte seg som mål å bli profesjonell utøver og bli oppdaget gjennom collegeidretten i løpet av studietiden, mens andre ville skaffe seg en utdanning. Det var også stor forskjell i hvordan de opplevde at de hadde evner og muligheter til å klare å gjennomføre de oppgavene de fikk som både utøver og student. Det var ingen entydige svar når det kom til hvorfor de lyktes eller mislyktes med skole og utdanning. Noen mente det var hardt arbeid sammen med evner, mens andre mente det bare var evner (Woodruff & Schallert 2008).

Hickey og Kelly (2005; 2008) har i to artikler diskutert funn gjort i en undersøkelse av the Australian Football League. De har sett på dannelsen og utviklingen av en profesjonell identitet som fotballspiller. Videre har de diskutert den profesjonelle identiteten som et produkt av det å være en del av toppidrettsmiljøet, og hvordan de møter de forventningene som blir stilt til dem. Det ble gjennomført intervju, både i grupper og individuelt av ledere på forskjellig nivå og utøvere på forskjellige stadier i karrieren. Det ble spurt om hva det vil si å være en AFL spiller og hvordan denne identiteten best blir utviklet og utøvd. Hickey og Kelly (2005; 2008) fant da at utøverne hadde forskjellig motivasjon, behov og ambisjoner etter hvor de var i karrieren. Forskningen viser at for mange av de yngste utøverne var fremtiden i laget så usikker at de la ned liten tid til venner og skole, da de mest sannsynlig måtte flytte på seg snart. De hadde også mer enn nok med trening for å henge med de mer

etablerte utøverne. Mange synes det var trist at de ikke klarte å prestere på skolen, men det var noe de var villig til å ofre. Det største problemet som utøverne oppga i studien var mangel på energi og motivasjon til å jobbe med skolen. Det som forstyrrer utøverne fra å oppnå suksess både på skolen og i idretten er mangel på fokus og forpliktelser, og når valget om prioritering må tas er det idretten som blir valgt. Studiet viser at desto tidligere i karrieren de kom i gang med skole desto lettere var det å komme i gang med rutiner (Hickey & Kelly 2005; 2008). Forskningen viser at det er mange som ønsker å satse på utdanning, men at når det kommer til stykket og det må prioriteres, er det fotballen som gjelder (Hickey & Kelly 2005). De mer etablerte utøverne tenker lite på utdanning, de er mer opptatt av å prestere på et så høyt nivå som mulig, og ønsker ikke å bli distraheret ved å skulle gå på skole. Hva de skal gjøre etter karrieren kan de ta stilling til når de har lagt opp.

Videre fant Hickey og Kelly (2008) i sin undersøkelse at det generelle problemet ved å skulle kombinere toppidrett og utdanning er mangel på konsentrasjon og forpliktelse. Når skole kolliderer med fotballen er det fotball som blir prioritert, dette blir også oppmuntret av trenere og klubbledelsen. En utøver sier at han etter å ha slitt noen år med å finne ut av hvordan takle både idrett og utdanning fant ut hvordan han kunne løse det. Både prestasjonene på og utenfor banen ble bedre og han lyktes på begge arenaene. Utøveren slet med å møte de forventningene som ble stilt, men etter å ha blitt mer moden og trygg i begge rollene gikk det bedre. For alle utøvere i alle aldre og på alle nivå var det heller mangel på energi og motivasjon enn muligheten til å få det til som var problemet i forhold til det å kombinere idrett og utdanning (Hickey & Kelly 2008).

3.2 Situasjonsbetingede faktorer

Situasjonsbetingede faktorer er ting utenfor individet selv som kan være med på å gi forklaring på hvordan man håndterer kombinasjonen mellom toppidrett og utdanning. Det kan være omgivelsene eller selve situasjonen man befinner seg i, samt bakenforliggende faktorer som for eksempel sosioøkonomisk status og foreldres utdanning og holdninger.

60 % av utøverne som ble spurt i en undersøkelse gjort av de 18 mestvinnende utøverne i Norge sa at de har vært slitne over en lengre periode og følt seg utbrent (Breivik & Gilberg 1999). Utøverne mente at det ikke var treningsmengde, men andre ting som gjorde dette, for eksempel hjemmesituasjon, økonomi, ensidig trening, sykdom og skader (Hanstad 2002). Noen av utøverne opplever at tida ikke strekker til i forhold til å drive med andre ting, og det er store forskjeller i ressurstilgangen til utøverne (Breivik & Gilberg 1999). Dette kan være avgjørende for om utøvere velger å studere ved siden av karrieren eller om de velger bort utdanning. Noen utøvere finner også ut at de ønsker å satse på utdanning og setter idretten i andre rekke. Nesten 85% av utøverne i undersøkelsen ser på framtida med håp og optimisme. Få er bekymrede eller usikre (Hanstad 2002). Sammenlignet med et representativt utvalg i befolkningen er toppidrettsutøverne i Breivik og Gilbergs (1999) undersøkelse høyt utdannet. Lite tyder derfor på at en idrettskarriere ikke kan kombineres med utdanning på høyt nivå. Veldig mange klarer kombinasjonen, spesielt kvinner. En ser at veldig mange begynner på en utdanning, men en del faller fra underveis og kun halvparten av de som har begynt på en høyskoleutdanning har fullført den. Dette er ikke særegent for idrettsutøvere da frafallet i høyere utdanning er stort generelt i befolkningen (Mastakaasa & Hansen 2005).

I Breivik og Gilbergs (1999) undersøkelse om hvorfor de beste ble best har 50% av utvalget på 18 utøvere begynt på høgskole/universitetsutdanning, men bare 6% har fullført. En forklaring Breivik gir på dette kan være at de som har lyktes godt innen idretten ikke ser det som nødvendig å gjøre ferdig utdanningen. 15 av de 18 spurte sier at de prioriterte idretten framfor skolen hvis det ble en konflikt. Den viktigste grunnen til prioriteringen var at trening, konkurranser og reiser og samlinger tok for mye tid. Noen sier de var skoleleie, og andre fikk rett og slett ikke tid så de kuttet helt ut allerede på videregående. Det snakkes ofte om totalbelastningen på utøverne og da kan skole og eksamensstress være det som er avgjørende for at totalbelastningen blir for stor (Breivik og Gilberg 1999). De aller fleste som har tatt utdanning ved siden av har gjort det med en eller annen form for spesialisering (Hanstad 2002).

Comeaux (2005) gjennomførte en studie av 459 fotball og basketballutøvere ved college og universitet i USA. Han så på hva som kjennetegner akademiske ferdigheter

blant mannlige utøvere ved skolene. Resultatene fra forskningen viste at de som har høyest karakterer på high school også har det på college. Videre fant Comeaux (2005) at sosioøkonomisk status (foreldrenes status, inntekt og utdanning) ikke har noen signifikant effekt på akademiske ferdigheter. Miljøfaktorer for eksempel som støtte og respekt fra fakultetet, viste seg å ha en viss påvirkning på akademiske ferdigheter, men det som var mest avgjørende for om en klarte å kombinere utdanning og idrett var det å studere og gjøre lekser. Forskningen viste at både innsats og miljø påvirker akademiske prestasjoner hos de mannlige studentene (Comeaux 2005).

Aquilina og Henry's (2010) artikkel bygger på feltarbeid gjort for å kartlegge behovene unge toppidrettsutøvere har når det kommer til utdanning. Bakgrunnen for undersøkelsen er White Paper on Sport (http://ec.europa.eu/sport/white-paper/index_en.htm), som omhandler unge utøvere og presset de utsettes for, som kan hindre de i å ta ønsket utdanning eller jobb og dermed velger å slutte. Mange unge utøvere blir i stor grad styrt av personer rundt dem og kan på denne måten bli presset til å la være å ta utdanning (Aquilina & Henry 2010). Studien ble gjort i 25 medlemsland i EU. Aquilina og Henry (2010) fant at det er stor forskjell i systemene for å fange opp unge idrettsutøvere ved utdanningsinstitusjonene i de forskjellige landene. I noen land er det stor grad av tilpasning, mens i andre land er det ingen. Samtidig viser studien at det generelt sett er større vilje til å legge til rette for idrettsutøvere nå enn tidligere.

I studien av de australske fotballspillerne fant Hickey og Kelly (2005; 2008) at mange møter utfordringer i forhold til hva slags krav som blir stilt til dem, og syns det er utfordrene å skulle kombinere utdanning med en identitet som toppidrettsutøver. Det har derfor blitt opprettet utdanningsprogrammer for å utdanne og forberede utøvere for livet etter fotballen. I en så tøff idrett er det viktig å tenke på livet etter karrieren, og mange velger å få karriereveiledning underveis. Det gis støtte slik at utøverne kan ta utdanning, og dette gjør at flere velger å ta utdanning. I studien blir det oppgitt at 80% av alle spillere tar deltid eller heltidsstudier ved universitet eller institutter. Videre viser studien at utøverne er forventet å utvikle og utøve en holdning i forhold til tida etter karrieren, samtidig som de skal utvikle og opprettholde identiteten som fotballspiller. Dette er et spenningsforhold som er vanskelig å takle for mange, og det ender ofte opp med at utøverne setter idretten først (Hickey & Kelly 2005; 2008).

Mange av de yngste utøverne (17-21 år) følte at idretten gikk på bekostning av andre aktiviteter, for eksempel skole, men det var noe de var villig til å gjøre for å komme opp i proffligaen. Hickey og Kelly (2005; 2008) fant at den avgjørende faktoren til at utøverne ikke klarer kombinasjonen utdanning og toppidrett er at de rett og slett ikke har tid og krefter til noe annet enn å trene og hvile. De yngste sa at de ikke hadde tid til noe annet enn å henge med de andre mer etablerte utøverne på trening. Etter hvert kommer treningsmengden opp på et så høyt nivå at det vil være vanskelig å fylle rollen både som student og idrettsutøver både når det gjelder innsats og forpliktelser (Conzelmann & Nagel 2003). De yngste spillerne så på ting utenfor fotballen som forstyrrende i stedet for utviklende, mens de eldre utøverne mente det var positivt å ha noen utenfor. Det største problemet for de yngste var at de følte de ikke klarte å møte de kravene som ble stilt fra skolen sin side og at de ikke klarte å følge opp både skole og trening. Det å skulle ta utdanning ved siden av ble bare en ekstra belastning (Hickey & Kelly 2005; 2008).

I studien til Woodruff og Schallert (2008) av 9 idrettsutøvere ved et universitet fant de faktorer som påvirket deres motivasjon for å prestere på skolen og i idretten. Tidsbruk var det som påvirket deres akademiske og idrettslige suksess. Flere av de spurte sa at de ikke hadde nok tid til å være suksessfulle på begge områder. Alle de spurte mente videre at college var vanskeligere enn high school, og det at det var vanskeligere påvirket målene de satt seg (Woodruff & Schallert 2008). Videre fant Woodruff og Schallert (2008) at utøverne mente de hadde dårlig tid og at dette påvirket motivasjonen deres, men det var stor forskjell på hvor mye tid de brukte på de idretten og utdanningen.

Gandelman (2009) ser på utvalgsskjevhet i idrettsmarkedet. Gjennom intervju med klubber ble hver enkelt spillers rase, utdanning og sosiale bakgrunn kartlagt. I sin studie fant Gandelman (2009) at de utøverne som har høyest utdanning og med høyest sosioøkonomisk bakgrunn har bedre muligheter utenfor idretten. Hvis en da velger å satse på idretten bør en være veldig god med tanke på hva en forsaker i forhold til yrkeslivet. Videre viser forskningen at de med høyere utdanning i større grad enn de uten utdanning velger å satse på idretten, særlig de som er eksepsjonelt gode. De har mer å tape økonomisk hvis de mislykkes i idretten, i forhold til om de hadde vært yrkesaktive, men samtidig har de også mer felle tilbake på når idrettskarrieren tar

slutt. De med utdanning har bedre ikke-idrettslige muligheter enn de som ikke tar utdanning (Gandelman 2009). Gandelman (2009) konkluderer i sin studie med at det å investere i utdanning, selv om det ikke har noen reell effekt på utøvernes prestasjon, stimulerer utøverne til å ta høyde for de mulighetene de står ovenfor utenfor idretten. De med høyere utdanning har dermed større muligheter enn dem uten.

Simons m.fl. (2007) har i sin studie av 538 collegestudenter sett på hvordan idrettsutøvere ble oppfattet og behandlet av fakultetet og andre studenter som ikke var idrettsutøvere, både når det gjelder evner og motivasjon. Det blir stilt høye krav til idrettsutøvere som studerer. Det blir forventet at de skal være flinke både på skolen og i idretten og de blir stilt overfor de samme kravene som andre studenter. Noen sier de har blitt behandlet bra og blir akseptert som likeverdige studenter. Andre sier de blir sett ned på, og velger derfor å skjule sin identitet som idrettsutøver. Forskningen gir her ingen entydige svar i forhold til behandlingen av idrettsutøvere som studerer. Det at idrettsstudenter kan komme inn på skoler med lavere karakterer enn andre på grunn av idretten de driver med, oppleves som urettferdig av andre studenter, og blir brukt som en forklaringsfaktor på hvorfor idrettsutøvere blir sett på som dummere enn andre studenter og sliter med å bli tatt seriøst (Richards og Aries 1999; Simons m.fl. 2007).

Forskning gjort av Conzelmann og Nagel (2003) ser på hvordan en kan kombinere en karriere som toppidrettsutøver med en yrkeskarriere, hvordan yrkeskarrieren til toppidrettsutøvere utvikler seg, og hvor mye idrettskarrieren påvirker yrkeskarrieren. Gjennom å sende ut spørreskjema til 616 tyske toppidrettsutøvere som hadde prestert på topp I OL mellom 1960 og 1992 fant de at idrettsutøverne mente at det å være toppidrettsutøver hadde en positiv innvirkning på yrkeskarrieren deres, spesielt blant de som fikk jobber innefor idrett. Resultater fra forskningen viser at totalt sett har toppidrettsutøverne høyere utdanningsnivå enn resten av den tyske befolkningen. Dette kan forklares med den høye sosiale statusen til idrettsutøvernes familier (Conzelmann & Nagel 2003).

Mer enn 50% av utvalget har blitt uteksaminert fra universitet, men en ser nå en synkende andel olympiske utøvere som går ut av universitet med en grad i forhold til resten av befolkningen. I sammenheng med at idretten har blitt mer og mer

profesjonell har det blitt vanskeligere å ta utdanning underveis i karrieren. Men gjennom media og den økte kommersialiseringen av idretten, har utøverne fått mer status og er selv uten formell høyere utdanning attraktive i arbeidslivet. Utøverne jobber som managere og trenere, i akademiske yrker og i service, handel og administrasjonssektoren, men veldig få i kommersielle og håndverksyrker (Conzelmann & Nagel 2003).

Martens og Cox (2000) spurte 226 studenter ved et universitet om deres tanker rundt karriere. Hensikten med studiet var å finne ut om utøveridentitet og engasjement i idretten har sammenheng med idrettsstudenters karriereutvikling, og om karriereutvikling var forskjellig for utøvere og ikke utøvere. Videre ville de se om karriereutviklingen var forskjellig for forskjellig type idrett. Studien til Martens og Cox (2000) viste at generelt sett forbereder ingen utøvere seg til en karriere utenfor idretten. Idrettsstudenter er langt bak "vanlige" studenter når det kommer til å lage mål og planer for karrieren. Ikke-utøvere er også mer modne når det kommer til karriere og å formulere modne og realistiske utdannings- og karriereplaner. De som har en sterk identitet som utøver utsetter i større grad valg som kommer til karriere. Idrettsutøvere som studerer føler også at de mangler informasjon da det er mange som styrer og tar viktige avgjørelser for dem, for eksempel trenere og studieveiledere. Idrettsutøverne har også mer tidspress på seg enn andre studenter, da de må forholde seg til et stort press både fra idretten og skolen. Martens og Cox (2000) konkluderte med at det ble funnet forskjeller mellom utøvere og ikke utøvere når det gjaldt karriereutvikling, ellers ble det ikke funnet noen forskjell mellom idretter og heller ingen sammenheng med utøveridentitet og engasjement i idretten og karriereutvikling.

I sin studie viser Conzelmann og Nagel (2003) til annen forskning gjort på tyske utøvere som fant at det å delta i toppidrett kan være forbundet med vanskeligheter i forbindelse med blant annet skole. Utøverne opplever dårlig tilrettelegging og begrensede studiemuligheter, noe som gjør det vanskelig å kombinere toppidrett og utdanning. På den annen side får de utøverne som er kjent gjennom idretten, bedre tilrettelegging og faglige muligheter på grunn av sin status som kjent idrettsutøver. Denne studien viser at 1/6 av tidligere toppidrettsutøvere fortsatt jobber innenfor idrettsfeltet uavhengig om de har tatt utdanning eller ikke.

Curtis og Ennis (1998) har funnet ut at det å være toppidrettsutøver i liten grad påvirker yrkeskarrieren negativt, det har heller en positiv innvirkning. En kan benytte seg av kontakter og status som utøver når en skal ha seg jobb. Jackson m.fl (1998) fant begge typer resultater. Idrettsutøvere har både positive og negative erfaringer i forhold til å være toppidrettsutøver og etablere en yrkeskarriere. Utøverne må ofre mye og dette gjør at en ofte må gi avkall på utdanning, noe som kan gjøre det vanskeligere å skulle starte en karriere utenfor idretten.

60 % av utøverne som ble spurt i en undersøkelse gjort av de 18 mestvinnende utøverne i Norge, sa at de har vært slitne over en lengre periode og følt seg utbrent. Utøverne mente at det ikke var treningsmengde, men andre ting som gjorde dette, for eksempel hjemmesituasjon, økonomi, ensidig trening, sykdom og skader (Hanstad 2002). Dette blir av utøverne brukt som argumentasjon for å ikke ta utdanning når de blir spurt om hva de tenker rundt temaet.

4. Metode

I dette kapitlet vil metodene som er blitt brukt for å fremskaffe data, og bearbeidningen av disse bli presentert. Videre vil jeg diskutere noen av de metodiske valgene som har blitt gjort og reflektere rundt disse.

4.1 Valg av metode

Innen vitenskapen finnes det mange metoder for å komme fram til en erkjennelse av sosiale fenomener. Innenfor samfunnsvitenskapen er det vanlig å skille mellom to forskjellige metoder, kvalitativ og kvantitativ metode. Hovedforskjellene mellom disse to metodene ligger i nærheten til det som skal undersøkes. Mens en i kvantitativ metode har større avstand til fenomenet og dataene uttrykkes i form av tall og mengder, har en i den kvalitative metoden nærhet til informasjonskilden og en forsøker i større grad å gå mer i dybden for å forstå et fenomen (Jacobsen 2000). I min undersøkelse av idrettsutøveres motivasjon for idrett og utdanning ønsket jeg å se på utøvernes opplevelse av disse arenaene og forholdet mellom dem. For å best mulig å kunne svare på dette har jeg valgt å bruke kvalitativ metode. Den kvalitative forskningens formål er å få oversikten over karaktertrekkene eller egenskapene ved et fenomen (Wiederberg 2001). Når en bruker kvalitativ metode er hermeneutikken et mye brukt vitenskapsideal. Hermeneutikken bygger på at for å få en forståelse må det ligge en forståelse i bunn, for eksempel den referanserammen vi ser på et fenomen gjennom (Wiederberg 2001). Min forståelse bygger på egne erfaringer som utøver og student, og mitt arbeid med fagfeltet gjennom en spesialiseringsoppgave. Med en hermeneutisk tilnærming vil en fokusere på virkningen av forutantakelser (Kvaale 2001), og dette er noe det er viktig å tenke gjennom både i forhold til planleggingen, gjennomføringen og analysen av de innsamlede dataene. Metoden jeg skal bruke kan betegnes som deduktiv (Thagaard 2003), da jeg i min datainnsamling tar utgangspunkt i et teoretisk perspektiv jeg blant annet så var mye brukt da jeg tidligere studerte feltet.

4.2 Kvalitativ metode

Innenfor kvalitativ metode finnes det forskjellige metoder. Observasjon, intervju og tekst- og bildeanalyse. Ved observasjon studerer, registrerer og tolker forskeren andres kroppslige og språklige uttrykk og handlinger. I et intervju innhenter forskeren datamateriale ved å bruke samtaleformen for å få andres muntlige opplysninger, fortellinger og forståelser rundt et tema. Tekst- og bildeanalyse betyr at forskeren bruker tekst og bilder som datamateriale og ikke levende mennesker (Wiederberg 2001).

4.2.1 Intervju

Det kvalitative forskningsintervjuet er et godt verktøy når en skal prøve å forstå verden fra informantenes side, få fram betydningen av deres erfaringer og avdekke deres opplevelse av verden (Kvaale 2008). I min undersøkelse har jeg valgt kvalitative intervjuer som metode for datainnsamlingen, dette for å få tak i utøvernes tanker rundt idrett og utdanning. Intervjuet foregår som en vanlig dialog mellom forsker og informant, hvor det legges svært få begrensninger i forhold til hva respondenten kan si (Jacobsen 2000). Intervjuet innebærer at forskeren bruker samtalen for å få fram andres opplysninger, fortellinger og forståelser om et tema. (Wiederberg 2001)

Det er viktig å være klar over at den metoden en har valgt i sitt forskningsdesign ikke er den eneste og utelukkende den beste. Det er alltid svake og sterke sider ved alle metoder, men det gjelder å finne den metoden som best kan gi svar på det en er interessert i å undersøke. En vanlig kritikk av intervjustudier er at en ikke kan generalisere funnene, da en har intervjuet for få personer (Kvaale 2008). I slike undersøkelser vil en også få problemer med den eksterne gyldigheten (Jacobsen 2000). Men ved å fokusere på enkeltpersoner kan en se mer i detalj på forholdet mellom handlinger og det sosiale miljøet og dermed se på forholdet mellom individet og situasjonen (Kvaale 2008). Kvalitativ metode legger få begrensninger i forhold til de svarene en respondent kan gi, og legger vekt på detaljer, og det unike ved hver

enkelt person (Jacobsen 2000). Kvalitative studier tar gjerne en del tid å gjennomføre og analysere og det vil derfor være mindre tidkrevende å bruke spørreskjemaer til å samle inn, analysere og rapportere dataene. Observasjon og feltstudier er nyttigere i forhold til å studere menneskers adferd og måten de integrerer i samfunnet på (Kvaale 2008). Det kvalitative intervjuet er spesielt egnet når en ønsker å se på hvordan mennesker forstår sin egen verden. Informantene vil her beskrive sine erfaringer og opplevelse av sin sosiale verden (Kvaale 2008). Men dette kan bli en utfordring når en skal analysere dataene, da dataene er veldig komplekse og det kan være lett å miste oversikten. Videre kan en komme for tett på det en undersøker og dermed miste evnen til kritisk refleksjon (Jacobsen 2000). Det kvalitative intervjuet egner seg best når de er få enheter som skal undersøkes, når vi er interessert i hva hvert enkelt individ sier, og når vi er ute etter hvordan den enkelte fortolker og legger mening i et spesielt fenomen.

4.3 Utvalg

Når en skal planlegge en studie er det viktig å legge et godt grunnlag for å få ut den ønskede kunnskapen for å få svar på problemstillingen (Kvaale 2008). Dette ble blant annet gjort gjennom et litteraturstudie, som gav utgangspunkt for videre tematisering og utarbeiding av problemstilling. Utvalg av informanter er en viktig del av planleggingsfasen og må knyttes opp mot tema og problemstilling. Valg av informanter gjøres derfor på bakgrunn av problemstillingen (Wiederberg 2001). Ved kvalitative undersøkelser benytter en seg av strategiske utvalg, som betyr at en velger informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er relevante for problemstillingen (Thagaard 2003). Det strategiske utvalget blir gjort for å få fram ulike variasjoner og karakteristika og ulikheter ved fenomenet. På bakgrunn av tema og problemstilling ønsket jeg å intervju utøvere som driver med toppidrett, og valgte derfor utøvere som driver eller har drevet med idrett på høyeste internasjonale nivå i sin idrett. Videre måtte utøverne enten ha studert eller studere ved siden av idrettssatsingen. Jeg lagde meg en liste over utøvere jeg kjente til, samt at jeg hadde samtaler med en utøver som kjenner miljøet godt, og kom dermed fram til seks utøvere jeg ønsket å ha med i utvalget. Disse svarte ubetinget ja på forespørselen. Alle utøverne kommer fra den samme idretten, men variasjonene i utvalget er forsøkt gjort

ved at utøverne er både etablerte og nykommere på det høyeste nivået, samt at det er tre utøvere fra hvert kjønn, og det er stor variasjon i utdanning. I undersøkelsen ønsker jeg å finne hva som skiller utøverne fra hverandre med tanke på deres forhold til idrett og utdanning, men også se på likhetstrekk.

4.3.1 Presentasjon av informanter

Her vil jeg kort skrive litt om hver av de seks informantene og deres bakgrunn. Jeg vil blant annet komme inn på deres og familiens forhold til idrett og utdanning i oppveksten.

P1: Han har prestert på et høyt internasjonalt nivå i flere år. Han lever godt av idretten og bruker all sin tid på det. I oppveksten ble han tidlig dratt med i idrett, da han kommer fra en veldig aktiv idrettsfamilie. Begge foreldrene har selv drevet med idrett, men det han trekker fram som det viktigste for sin idrettssatsing og interesse for idrett er at de alltid har vært ivrige på å ta med barna ut på ski og friluftsliv. Han sier det har vært en naturlig del av hans oppvekst å være i aktivitet. Foreldrene hans har høyere utdanning, men det har ingen av barna, noe han føler at foreldrene kanskje synes de burde hatt. Han har tidligere studert, men har nå lagt utdanningen på is for å konsentrere seg om idretten.

P2: Hun har i flere år vært etablert på høyeste internasjonale nivå i idretten sin. Hun kommer fra en aktiv familie, men ingen i familien har satset på samme nivå som det hun har gjort. Hun sier at foreldrene har vært viktige støttespillere innen hennes satsing på idretten noe som har betydd mye på mange måter. Hun opplevde ikke den samme oppmuntringen og oppfølgingen hjemmefra når det kom til utdanning, og hun sier at dette har påvirket hennes valg om å satse på idretten. Foreldrene hennes ønsket at hun skulle følge sin drøm om å bli best i verden da hun hadde muligheten til det. Hun har ved siden av idretten studert deltid i alle årene hun har satset. Hun er ferdigutdannet om 2 år.

P3: Han har deltatt på høyeste nivå i sin idrett, men har ikke klart å etablere seg i toppen. Faren hans er veldig interessert i idrett og har selv konkurrert en del. Det var

han som introduserte han for forskjellige idretter før han valgte idretten han holder på med nå. Han sier at han var mye ute i naturen som liten og det har gjort at han har blitt veldig glad i idretten. Moren hans har ingen idrettsbakgrunn, men har fulgt han opp godt. Han føler han får god oppfølging på utdanningen fra foreldrene og det er noe som er viktig for begge foreldrene hans. Han sier selv at han kanskje ikke kan bli best i verden, og har derfor satset på utdanning ved siden av idretten og vurderer nå å begynne på mastergradutdanning.

P4: Hun har de siste årene kommet seg opp på det høyeste nivået i sin idrett og klatrer stadig nærmere toppen. Familien hennes er veldig aktive og moren har blant annet vært på landslaget i sin idrett. Hun sier at uten foreldrene sitt engasjement for idrett hadde hun aldri vært der hun er i dag. De har hele tiden stilt opp og latt henne ta egne valg, enten om det gjaldt idrett eller utdanning. Foreldrene hennes er høyt utdannet, men hun har aldri følt noe press om å måtte studere. Hun sier at hun gjennom hele oppveksten har blitt oppfordret til å ta egne valg på bakgrunn av hva hun hadde lyst til selv. Hun startet på et ambisiøst studie og studerte fulltid det første året, men er veldig ambisiøs både på skolen og i idretten og valgte derfor å hoppe av studiene og ta en periode å satse kun på idretten. Hun studerer derfor ikke noe nå.

P5: Hun er en ung utøver som har debutert internasjonalt og satser mot å etablere seg på det høyeste nivået. Hun kommer fra en familie hvor foreldrene har drevet idrett på høyt nivå, samt at hun har eldre søsken som hun føler har tråkket opp stien for henne. Familien hennes stiller krav til utdanning, og sier at hun hele tiden har blitt oppfordret til å gå på skole. Dette for at hun skal ha de mulighetene hun ønsker for å oppnå det hun vil. I tillegg har hun fått tett oppfølging i idretten. Hun sier at hun ikke har følt noe press hjemmefra i forhold til idrett og utdanning, men at foreldrene heller har gitt henne muligheten til å prestere på begge arenaer. Hun er opptatt av å kunne prestere både på skolen og i idretten og studerer fulltid ved siden av. Hun vurderer nå å studere deltid for å kunne få enda bedre tid til å satse på idretten.

P6: Han har deltatt internasjonalt i sin idrett i flere år, men har vært ujevn i prestasjonene. Familien hans er ikke spesielt aktiv, men han føler han hele tiden har fått bra oppfølging. Foreldrene ser på idrett som en sunn interesse og er glad for at han har valgt som han har gjort. Han sier at han ikke har følt seg presset til å ta

utdanning av foreldrene, men han vet at de syns det er viktig. Han har alltid ønsket å gjøre det bra på skolen, men at han har valgt å prioritere idretten i noen år nå. Han har en treårig utdanning, men ønsker å ha tid og energi til å konsentrere seg fullt som skolen og har derfor lagt planene om å ta en mastergradutdanning på vent noen år.

4.4 Intervjuguide

En intervjuguide inneholder hvilke temaer som skal tas opp i intervjuet og også hvilken rekkefølge de skal ha. Den kan være en grov skisse eller detaljert med nøyaktige spørsmål (Kvaale 2008). En intervjuguide skal på forhånd sette rammene for intervjuet og er et nyttig verktøy både i planleggingen og underveis i intervjuet (Wiederberg 2001). Jeg valgte å ha min intervjuguide så enkel som mulig med temaer jeg ønsker å komme inn på. Ved siden av hadde jeg et hjelpearke med spørsmål jeg kunne stille hvis jeg følte jeg ikke fikk fram den informasjonen jeg ønsket gjennom temaene. Grunnen til at jeg valgte denne løsningen var at jeg ønsket at informantene skulle prate mye fritt, samtidig som jeg ville sikre meg at vi kom inn på de temaene som var nødvendige i forhold til problemstillingen. Intervjuguiden bygger på det teoretiske perspektivet jeg ønsker å analysere dataene ut fra. På denne måten var det enklere å strukturere intervjuet og dele opp guiden etter relevante temaer.

Da jeg tidligere har drevet med idrett parallelt med å studere hadde jeg på forhånd en del antakelser om hvordan utøverne opplever dette fenomenet. For en forsker er det alltid viktig å være klar over sin egen forståelse, og dette er noe det er viktig å ta hensyn til under hele forskningsprosessen (Wiederberg 2001). Det var derfor viktig for meg å få tak i utøvernes historie og utforme en intervjuguide som er åpen for utøvernes egne refleksjoner. Det var viktig at jeg klarte å se bort fra de antakelsene jeg hadde på forhånd og lytte til og følge opp det utøverne hadde å si om sine opplevelser. Jeg prøvde ut intervjuguiden gjennom to prøveintervju før jeg kom fram til den endelige intervjuguiden. Dette gav meg gode erfaringer i forhold til hvilke spørsmål som fungerte og ikke fungerte, og jeg fikk også hørt litt om hva utøverne selv var opptatt av.

4.5 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført i april 2011. Utøverne ble kontakter via e-post, hvor jeg kort presenterte temaet, informerte om konfidensialitet og spurte om de var villige til å stille til et intervju i forbindelse med min undersøkelse. Alle de spurte stilte seg positive til å delta i undersøkelsen. Valg av sted for intervju kan påvirke informantene og den informasjonen de gir (Wiederberg 2001). Da jeg vet at idrettsutøvere er opptatt av å få nok hvile og ikke ønsker delta på ting som kan gå ut over treningen, valgte jeg å spørre utøverne selv om hvor de ønsket å ha intervjuene. Dette opplevde jeg at utøverne satt pris på, da vi kunne gjennomføre intervjuene på en måte som krevde minst mulig reising for dem. Tre av intervjuene ble foretatt på utøverens treningsarena, mens tre av intervjuene ble gjennomført hjemme hos utøverne. En person møtte ikke opp til avtalt tid, men vi avtalte et nytt møtetidspunkt hvor intervjuet ble gjennomført.

Intervjuene ble innledet med at jeg kort presenterte temaet og målet med undersøkelsen, samt at jeg informerte informantene at de kunne la være å svare på spørsmål hvis de ikke ville, og at de ellers kunne svare så mye de ville. Videre gjentok jeg informasjonen i forhold til anonymitet som jeg hadde informert om i forespørselen jeg sendte på e-post. Alle intervjuene ble gjennomført med diktafon, samtidig som jeg noterte underveis. Intervjuene varte fra 52 minutter til 1 time og 13 minutter. Jeg oppfattet at intervjuene gikk bra, og at jeg satt igjen med mye nyttig informasjon til oppgaven. Utøverne var villige til å dele sine opplevelser, og jeg fikk inntrykk av at dette var et tema de selv synes er veldig aktuelt. Dette fikk jeg også bekreftet da jeg skulle skrive ut intervjuene i etterkant. Informantene pratet mye og jeg følte de var ærlige i sine uttalelser om sine opplevelser rundt temaet.

Jeg hadde valgt å dele opp intervjuene mine i temaene idrett, utdanning og forholdet mellom idrett og utdanning. Jeg hadde som utgangspunkt tenkt å bruke de samme spørsmålene under hvert tema, men opplevde flere ganger at utøverne oppfattet at de hadde svart på det samme før. Dette kan være en svakhet da de kanskje ikke utdypet så godt som de kunne ha gjort da de mente de hadde gitt den informasjonen før. Noe

av grunnen til at utøverne opplevde at samme spørsmål ble stilt flere ganger kan ha sammenheng med at de var veldig klar over at temaet var idrett og utdanning og at dermed svarte litt på begge deler til alle spørsmål da de var klar over hva målet med intervjuet var. Dette opplevde jeg ikke under pilotundersøkelsen.

For å få til en god samtale er det viktig å skape en trygg atmosfære (Fog 2004), spesielt hvis en skal inn på temaer som kan oppfattes som ømfintlige. De temaene jeg var inne på var ikke veldig personlige, men jeg opplevde noen ganger at jeg ble litt overrasket over hvor ærlige utøverne var, spesielt i forhold til ting som gjaldt deres egen selvtilit og motgang spesielt i idretten. På bakgrunn av dette opplevde jeg at utøverne fortalte sin ærlige opplevelse av ting.

4.6 Analyse og fortolkning

Den vitenskapelige fortolkingsrammen danner grunnlag for forståelsen forskeren utvikler underveis i forskningsprosessen. Fenomenologi er en av disse fortolkningsrammene. Her studerer en bevisstheten og hvordan verden fremstår for oss (Tjora 2010). Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og prøver å forstå den dypere meningen i informantenes erfaringer. Fokuset er her på informantenes opplevelse av fenomener, og de beskrives ut fra informantenes erfaringer med, og opplevelser av dem (Thagaard 2003). Formålet med intervjuet har vært å få fram en beskrivelse og tolkning av informantens livsverden. Kvaale (2008) presenterer fem måter å analysere et intervju på. Det er meningskategorisering, meningsfortetting, meningsstrukturering gjennom narrativer, meningstolkning og ad hoc-metoder for meningsgenerering. Jeg har i min analyse valgt meningskategorisering ved at jeg har kodet informasjonen fra intervjuene i kategorier, hvor kategoriene er tatt fra teorien. Jeg hadde i intervjuguiden satt opp temaer jeg fant både i litteraturstudiet og i arbeidet med teorien som jeg ønsket å belyse i mine intervju. Jeg har valgt å dele opp analysen på samme måte som jeg delte opp intervjuguiden ved at jeg har tre kapitler i analysen, idrett, utdanning og forholdet mellom idrett og utdanning hvor jeg diskuterer dette opp mot den teoretiske inndelingen jeg har valgt med autonomi, tilhørighet og kompetanse som underkapitler. Med fortolkingsrammen som fenomenologien gir og den tydelige

inndelingen av intervjuguiden og analysen, beskrev jeg hvordan utøverne sa de opplevde fenomenet og hva jeg oppfattet at det betydde.

4.7 Troverdighet og validitet

Validitet dreier seg om en undersøger det en faktisk ønsker å undersøke og at dataene er mest mulig relevante og gyldige for problemstillingen (Kvaale 2008). Under innsamlingen av dataene ønsket jeg at informantene skulle få snakke fritt, og jeg har prøvd å unngå ledende spørsmål, selv om ledende spørsmål kan være med på å bekrefte gyldigheten i uttalelser (Kvaale 2008). En trussel mot en undersøkelses validitet kan være at informantene ikke kommer med sann informasjon (Kvaale 2008). Da jeg hadde god kunnskap om temaet føler jeg at jeg hadde mye informasjon på forhånd slik at jeg til en viss grad kunne kontrollere at en del av det informantene sa var sant. Videre opplevde jeg informantene veldig åpne, og dette gjorde at jeg opplevde dataene jeg samlet inn som troverdige. Det er også viktig at en klarer å skille mellom den informasjonen en har fått under datainnsamlingen og sine egne vurderinger av denne (Thagaard 2003). I mine tolkninger av det innsamlede datamateriale har jeg vært nøye på å få fram informantenes meninger og vært kritisk til mine egne tolkninger.

Min interesse og bakgrunn som idrettsutøver og student gjør at jeg kjenner miljøet godt og jeg vet også hvordan det er å skulle kombinere det å satse på idretten ved siden av å studere. Dette kan helt klart være med på å påvirke min forståelse, men jeg ser på det som en styrke da jeg gjennom mine egne erfaringer sitter med kunnskap om idrettskulturen og er kjent med begreper og termer som brukes innen idretten. Dette gjør at jeg kan prate fritt med informanten uten at å ta hensyn til at informanten må forklare eller forenkle ting, da vi hadde en felles forståelse for hva som kreves både i idretten og som idrettsutøver og student. En svakhet kan være at jeg er forutinntatt i forhold til temaet og på forhånd hadde gjort meg opp en mening om hva som faktisk kreves og dermed ikke er like åpen for informantenes utsagn og til å følge opp disse. Det har samtidig vært viktig for meg å opptre som en som kommer utenfor, da jeg ønsket at effekten av min bakgrunn skulle være minst mulig.

4.8 Etikk

Etikk er i følge Kvaale (2008) noe en må ta hensyn til i hele forskningsprosessen. I en intervjuundersøkelse er det særlig tre etiske hensyn som vektlegges når en bruker mennesker som informanter. Det er informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser (Kvaale 2008). Informert samtykke handler om at informantene gis informasjon om målet med undersøkelsen, hovedtrekk i prosjektplanen og hva det vil si å være med i undersøkelsen for den enkelte (Kvaale 2008). Informantene fikk informasjon om prosjektet da de ble forspurt om å delta, noe som ble gjentatt da vi møttes til intervju. Videre ble det både ved den første kontakten og ved intervjuet gitt informasjon at dette var frivillig og at informanten kunne trekke seg når som helst og også unngå å svare på spørsmål hvis en ikke ønsket det. Konfidensialitet handler om at man ikke skal komme med informasjon som kan avsløre informantenes identitet (Kvaale 2008). Jeg har underveis i hele forskningsprosessen vært bevisst på å verne om informantenes identitet. Jeg har valgt å ikke oppgi hva slags idrett det er snakk om og jeg har også valgt å nummerere utøverne, da informantene er profilerte og kjente for de fleste. Jeg har også valgt å skrive om de sitatene hvor de uttaler seg om sin idrett og anonymisere skoler og andre steder som blir nevnt. Konsekvensene av intervjustudier må i følge Kvaale (2008) vurderes i forhold til hva slags skade det kan gjøre på informantene. Jeg opplever ikke at verken intervjuene eller den ferdige analysen skal ha konsekvenser for informantene. Jeg opplevde i stor grad at informantene synes det var et viktig prosjekt med et aktuelt tema som de synes det var spennende å være en del av. En av informantene sa også at de gjennom intervjuet ble mer bevisst på sitt eget tenkesett og egen organisering av hverdagen og synes det hadde vært nyttig for egen del å være med i studien.

5. Analyse

Selvbestemmelsesteorien handler om menneskers motivasjon, utvikling og velvære (Bråten 2002). Valgene idrettsutøvere tar i forhold til idrett og utdanning handler også i stor grad om disse tingene. Når en utøver skylder på mangel på motivasjon kan det henge sammen med at en ikke får tilfredsstilt de tre psykologiske behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse som er viktig i selvbestemmelsesteorien. Det kan være at man ikke føler man mestrer det en driver med, at valgene som har blitt tatt er noe som er påtvunget eller at en ikke finner sin plass i miljøet. Dette viser også forskningen på feltet (Aquilina & Henry 2010; Conzelmann & Nagel 2003 Hickey & Kelly 2005, 2008; Martens & Cox 2000; Woodruff & Schallert 2008).

Gjennom denne analysen vil jeg prøve å gi en beskrivelse av fenomenet idrett og utdanning, og forholdet mellom disse. Denne beskrivelsen bygger på informantenes skildringer av deres opplevelser og handlinger i forhold til temaet.

Analysen vil bli delt inn i tre hovedkapitler hvor idrett, utdanning, og forholdet mellom idrett og utdanning vil bli beskrevet og diskutert ut fra Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori. I tillegg vil jeg se på tidligere forskning på feltet og diskutere dette opp mot mine resultater. De tre grunnleggende psykologiske behovene som blir beskrevet i selvbestemmelsesteorien er begrepene som blir brukt i analysen. Kapitlene vil bli delt inn i underkapitler hvor utøvernes opplevelse av autonomi, tilhørighet og kompetanse vil bli brukt for å kategorisere resultatene. I delen om autonomi vil blant annet tanker rundt de valg som har blitt gjort bli diskutert i forhold til utøverens opplevelse av om disse var selvbestemte. Tilhørighet handler om trivsel og involvering, og beskriver utøverens tanker rundt følelsen av tilhørighet og opplevelsen av trivsel på arenaene. Kompetanse handler om å føle at en har kompetanse innenfor det miljøet en er en del av. Det å oppleve at en har kompetanse kan sammenlignes med det å oppleve mestring. Mestring er et begrep som blir mye brukt både innenfor utdannings- og idrettsfeltet og er derfor det begrepet som har blitt brukt for å dele opp kompetansebegrepet. Tilslutt i kapitlet om kompetanse vil prestasjoner bli diskutert, da denne gruppen utøvere er en gruppe som har stort fokus

på prestasjoner. Samtidig legger selvbestemmelsesteorien vekt på at for å prestere best mulig er det viktig at de tre grunnleggende psykologiske behovene er tilfredsstillt.

5.1 Idrettsvalg

I idrett og trening er det nødvendig med motivasjon, anstrengelse, energi, fokus og disiplin for å prestere. For å kunne yte maksimalt vil det som regel være noe som motiverer en til å gi alt, gjerne en ytre belønning. Men det er ikke alltid det er belønningene og utfallet som er motivasjonen for å ofre det som trengs for å gjøre disse tingene. Selvbestemmelsesteorien er den eneste store teorien om menneskelig motivasjon som både erkjenner den spontane indre motiverte aktiviteten og ser på hvilke faktorer som enten øker eller svekker den. I idretten er motivasjon og motivasjonsfaktorer sentralt og selvbestemmelsesteorien egner seg derfor godt til å bruke på idrett. Alle mennesker har en iboende tilbøyelighet til å aktivt prøve å utvikle sine ferdigheter, utfordre seg selv og bli med på nye aktiviteter, selv uten ekstern påvirkning og belønning. Når vi velger å delta kun for aktivitetens egen del kaller selvbestemmelsesteorien det indre motivasjon. Indre motivasjon handler om gleden og tilfredsstillelsen ved å gjøre aktiviteten (Deci & Ryan 2007).

5.1.1 Autonomi

For idrettsutøvere er det viktig at de føler en viss grad av autonomi, både for å holde på motivasjonen og for læringen sin del. Jeg spurte utøverne om deres opplevelse av autonomi, for å se om dette påvirket utøvernes følelse av mestring, trivsel og prestasjon. Da jeg spurte utøverne hva de tenkte rundt opplevelsen av autonomi i idretten svarte alle utøverne at de i stor grad hadde tatt og tar egne valg i forhold til idretten og satsinga mot toppen. Men det var forskjell blant utøverne hvor mye de var påvirket av andre. Noen følte de stod helt fritt til å ta ansvar selv, mens andre følte at miljøet rundt la en del føringer.

”Det er avgjørende at de nærmeste støtter meg i de valgene jeg tar, enten om det er i idrett - eller i utdanningssammenheng. Mine foreldre har hatt et klart ønske om at vi

skulle prøve ulike aktiviteter, men til syvende og sist var det alltid jeg som tok valget om jeg ville fortsette. I tillegg så er det avgjørende at de nærmeste støtter meg i de valgene jeg tar, enten om det er i idrett - eller på andre områder.” P4

Denne utøveren er en av de utøverne som er tydeligst i forhold til andres påvirkning. Utøveren gir klart uttrykk for at andres meninger betyr mye og har påvirket de valgene som hun har blitt stilt overfor. En av utøverne sier at det er veldig viktig å kunne ta valg som en kan stå for selv i etterkant. Det at en kun har seg selv å skylde på oppleves som viktig, for hvis man da angrer på de valgene en har tatt, så er det ingen annen som skal ha skylden for det.

To av utøverne har familie som de gjerne skulle vært mer sammen med, og en av utøverne sier at han ikke føler noe press om å prioritere annerledes. Han sier videre at de valgene han har tatt i forhold til familien er helt og holdent hans egne, og hvis det viser seg at de valgene har vært dårlige, skal ikke noen andre ha skylden for det. På spørsmål om opplevelsen av at de selv kan ta egne valg, svarer utøverne at de i stor grad føler at de selv kan ta egne avgjørelser i forhold til satsinga på idretten, men når det gjelder den daglige treningen føler noen av utøverne at de kun har valgmuligheter innenfor bestemte rammer.

”Jeg er veldig selvlærende og jeg liker liksom å ha kontroll sjøl på en måte, det at jeg tar ting ut i fra mitt eget hode og utvikler det på den biten. Men det blir jo diskutert med treneren før det blir endelig bestemt.” P6

Idrettsutøvere generelt er veldig selvstendige og tar ansvar for eget liv og egen utvikling. Dette opplevde jeg også i stor grad i denne gruppen, selv om en av utøverne spesielt sa at hun søkte mye støtte hos samboer og faren sin. Hun forteller at det ofte er vanskelig å skulle stå alene for de valgene hun har tatt i forhold til treningen når ting går tungt og at hun derfor bruker de rundt seg mye til å diskutere treningen.

”[...]Men også fordi jeg må dvele skuffelsen nok en gang fordi det ikke blir som jeg hadde tenkt med idretten. Det er lettere å komme seg videre når man har fokus på andre ting. Far er en veldig viktig diskusjonspartner og støtte i forhold til idrettssatsingen, jeg føler han skjønner meg og vet hva som fungerer for å få meg opp

igjen.” P2

Det jeg opplevde som felles for alle utøverne var at de følte det var viktig at de kunne ta valg som gjorde at de kunne satse på idretten og prestere her og nå. Når det gjaldt idretten tenkte de i liten grad på framtida. Dette gjaldt spesielt guttene.

”Jeg valgte jo å satse alt på ett kort liksom. Måtte jo prøve, det er jo dette jeg ønsker å gjøre. Og sånn det se ut nå, så har jeg ikke akkurat angra. [...]Jeg får jo støtte for de valgene jeg har gjort. Mamma og pappa vil jo at jeg skal drive med noe jeg trives med, så da kan jeg gjøre de andre tingene senere.” P1

Dette viser at selv om utøverne ønsker å være selvstendige så søker de samtidig støtte fra andre når det gjelder de valgene de har tatt. Utøverne sier at de i stor grad opplever selvbestemmelse i forhold til idretten. Alle utøverne sier at de tidlig har blitt oppfordret til å være selvstendig i forhold til sitt treningsarbeid og at dette gjør at de føler seg trygge på å ta egne avgjørelser. Samtidig er utøverne åpne i forhold til andres meninger, noe som også er viktig i forhold til egen utvikling.

Det er viktig å ha et mål med handlinger og dette målet er viktig for å forstå hvorfor vi handler som vi gjør i bestemte situasjoner. Det er dette målet som gjør at vi blir motiverte (Deci & Ryan 1994). Alle handlinger som vi mennesker utfører har blitt utført på bakgrunn av et valg. Disse valgene kan være indre eller ytre motivert og være selvbestemte eller kontrollerte. Det kan for eksempel dreie seg om at en holder på med idrett fordi en må eller fordi en føler seg presset til det av trenere eller familie, eller fordi det er noe en selv ønsker. Forskning har vist at selvbestemte handlinger har bedre kvalitet og har flere positive følger enn kontrollerte (Deci & Ryan 1994). Jeg opplever at utøverne føler de har stor grad av frihet til å ta egne valg i forhold til idretten. Det er viktig å gi utøverne muligheten til å selv å kunne bestemme hvor mye tid og energi som skal brukes på idretten og hvordan det skal gjøres. Dette på bakgrunn av at hvis en selv føler en har tatt avgjørelser på ting og har bestemt hvordan det skal gjøres, er det alltid lettere å gjennomføre en oppgave. Jeg tenker at dette er spesielt viktig i perioder hvor motivasjonen er litt dårligere enn vanlig. Samtidig som utøverne opplever autonomi i forhold til idretten opplever jeg at de synes det er godt å ha diskusjonspartnere. Det kan være tungt å hele tiden skal stå alene om

ting. Det som kanskje er litt overraskende er at utøverne selv føler de i stor grad tar egne avgjørelser i forhold til idrettssatsingen, mens hvis prestasjonene til utøvere er dårlig legges ofte skylden på trenerne. Slike saker blåses ofte stort opp i media, og trenerne må forklare seg, mens ut fra det disse utøverne sier er det de selv som sitter med ansvaret.

Autonomi er i følge Deci og Ryan (1985) et av de tre psykologiske behovene det er viktig å få dekket. Slik jeg forstår utøverne er alle veldig tilfreds med si situasjon som idrettsutøver. De har tatt valg i livet basert på at de ønsker å bli en best mulig idrettsutøver, og dette er noe de er veldig fornøyd med.

Forskning viser også at utøverne føler press fra flere hold i forhold til idretten, noe som det gjør det vanskelig å skulle ta beslutninger basert på egen vilje. Martens og Cox (2000) fant i sin studie at utøverne følte at trenerne i stor grad tok avgjørelser som omfattet utøveren uten at utøveren selv fikk være med på å bestemme. Utøverne i dette utvalget mener i motsetning til det Martens og Cox (2000) fant, at de i stor grad selv kan ta avgjørelser i forhold til egen satsing, men at miljøet legger noen føringer. Utøverne sier at de synes dette er greit, og ut fra det utøverne sier oppfatter jeg det slik at det er viktig for utøverne å få bekreftelse på at det de gjør er riktig og bra, ikke bare basert på gode resultater, men også som tilbakemelding fra folk som er viktige for dem.

5.1.2 Tilhørighet

Alle utøverne oppgir trivsel som en viktig faktor for at de skal prestere i idretten. Men idrettsutøvere kan gjerne bli sett på som usosiale da de ofte ikke har tid til så mye annet enn trening, restitusjon, reise og konkurranse. Noen av utøverne opplever at de har måtte forsake mange vennskap på grunn av idretten, men sier samtidig at de har mange gode venner i miljøet. P6 er veldig opptatt av dette.

"Jeg ofra å være mye med familie egentlig, ofra å ikke være nok med venner og sånne ting. Jeg har egentlig kun venner i miljøet på grunn av at jeg velger å ha det sånn fordi jeg veit at jeg ikke klarer å følge opp å være en god nok venn for andre for å si

det sånn. Det er vanskelig å få tid til de som ikke er oppe i det jeg driver med og ikke er med meg på reise og sånn, da blir det veldig lite tid til de andre så da velger jeg kanskje på en måte å heller la være å ikke ha kontakt med så mange i stedet for å måtte skuffe de.” P6

Den samme utøveren sier også at det er avgjørende å trives med de en har rundt seg. Han sier at han har det bra både ute på reise og hjemme og at det er viktig. Han sier videre at det er viktig at en har noen en bryr seg om, sånn at livet fylles med andre ting enn kun idretten. Videre sier han også at det er viktig med noen som bryr seg, både i medgang og motgang.

”Hvis du ikke har gode folk rundt deg og trives med det du driver med og trives med de folka som er rundt deg, så er jo sjansene mye mindre da for å kunne lykkes mener jeg. Så det har jo en klar sammenheng tror jeg at det er viktig å ha det bra på hjemmeplan både med kjerring, unger og venner og alt sånn, at du føler deg verdsatt, ikke bare for det du driver med men på alle arenaer på en måte. Hvis du har et bra liv sånn sett og er lykkelig med det, så tror jeg du har gode forutsetninger for å lykkes uansett hva du driver med.” P6

Da jeg spurte de om hva som skulle til for at de skulle trives var det til dels forskjellige svar, men alle kommer inn på det positive miljøet som er i deres idrett og at dette i stor grad er viktig for avkobling og at de skal kunne prestere.

”På idrett så er det helt klart miljøet som er avgjørende for min satsing. Så lenge jeg trives og liker det jeg driver med er det lettere å oppnå de resultatmålene jeg setter meg.” P4

”Nei, jeg er en type som liker å ha det artig og jeg mener sjøl at jeg har en del humor da og jeg liker å le masse og ha det moro, så for meg er det liksom alfa omega for meg at jeg trives sosialt med den gjengen jeg reiser med at vi kan ha det artig det at det ikke blir veldig seriøst. Og at det ikke blir like seriøst og alvorlig som det er på trening og konkurranser. Ja... det er det som er trivsel for meg og det å ha det artig og le sammen og klare liksom å være litt sånn useriøs oppi det seriøse.” P6

Det viser at alle utøverne liker å være sosiale. Alle utøverne sier at det er innenfor idrettsmiljøet de ferdes mest og at det er her de har det største nettverket. En av utøverne sier at det er viktig å ha noe utenfor idretten, og at han derfor savner å kunne ha noen som kan klare å få tankene over på noe annet enn det seriøse ved idretten.

Det utøverne opplever i forhold til tid til venner og familie bekreftes i stor grad av forskningen. Blant annet Hickey og Kelly (2003; 2005) fant i sin studie at utøverne la ned lite tid til å være med venner. Det å måtte ofre et sosialt liv utenfor idretten kan være tungt, og jeg opplever at utøverne synes dette er noe av det tyngste med å være toppidrettsutøver. Samtidig sier utøverne at de trives godt og har venner i miljøet. Jeg opplever utøverne som positive og glade idrettsutøvere. De ser lyst på livet og sier at de trives veldig godt med den veien de har gått. Det som overrasker meg litt er at så få av utøverne har klart å beholde barndomsvenner og venner utenfor miljøet. Flere av utøverne sier at de skulle ønske de hadde klart å holde kontakten med barndomsvennene, men at det har blitt vanskelig da de ikke har hatt nok tid til å pleie vennskapet.

Å føle tilhørighet og at noen bryr seg om deg er viktig i forhold til å få ut sitt eget potensial (Deci & Ryan 2000). Alle utøverne føler at de har noen som bryr seg, både om de som person, men også som idrettsutøver. En av utøverne sier at hun i en periode opplevde at faren kun var opptatt av det som skjedde rundt idretten og følte at det var kun som idrettsutøver hun var verd noe. Dette opplevdes som tungt, men etter å ha satt ord på det, ble ting mye bedre. Jeg opplever at nettopp det å klare å sette ord på hva en tenker og føler er viktig for disse utøverne. Det er viktig å kunne ha noen å snakke med som ikke er kritisk eller skal prøve å forstå, men som bare lytter. Jeg oppfatter det som veldig individuelt hvor mye utøverne benytter seg av andre for å ventilere presset. Slik jeg oppfatter utøverne er dette et behov, men det kan være vanskelig å finne en slik person.

5.1.3 Kompetanse

Mestring

Da jeg spurte utøverne om deres motivasjon for idrett og utdanning opplevde jeg at utøverne generelt er mer indre motivert for idrett, mens de er mer ytre motivert for utdanning. Dette kan kanskje forklares ved at idretten er noe de er med på fordi det er gøy og at den gjennom å ha drevet med det i mange år har blitt en integrert del av en selv. En av utøverne sier også at han føler at det er idrett som er han. Utdanningen oppleves kanskje mer som en slags plikt med et mål om en jobb i andre enden.

”Det er det jeg føler jeg er best til og det som alltid har vært meg (idretten), og jeg liker å gjøre det.” P6

På alle områder i samfunnet er det viktig å oppleve mestring. Dette er en viktig del av motivasjonen, også for idrettsutøvere. Det å drive idrett handler mye om prestasjoner, men utøverne selv opplever ikke det å skulle prestere som det avgjørende for at de holder på. Å oppleve at en får til noe og er flink på et område er likeså viktig. Da blir gode prestasjoner bare en bonus. Da jeg spurte om hvorfor utøverne driver med idrett var det å oppleve mestring den tingen som ble nevnt flest ganger.

”Den mestringsfølelsen, den er jo en av grunnene til at jeg driver med skiskyting. Når man liksom får til noe en har trent på lenge. Det er godt. Det å prestere og utvikle meg selv, det er det jeg har lyst til. Jeg har et mål om å bli så god som det jeg er i stand til. Jeg har jo selvfølgelig lyst til å bli best i verden. Så klart, men jeg tenker at man må gå skrittene da, og det er jo det at man merker at man får til ting en tidligere ikke klarte og en blir bedre.” P5

Dette sitatet viser at utøveren er veldig glad i idretten sin og det å oppleve utvikling og at en gjør framskritt er viktig for at en ønsker å holde på. Ingen av utøverne oppgir det å vinne noe som motivasjon for å holde på med idretten, men det en av utøverne sier er at så lenge en føler utvikling og trives med det en gjør så vil resultatene komme av seg selv bare man er tålmodig.

Av de utøverne jeg spurte var det to av de som svarte at de vurderer å slutte med idretten. Dette fordi de ikke har etablert seg på et høyt nok nivå, og de har begynt å tenke på livet etter karrieren. Utøverne opplever at de ikke mestrer idretten og presset som er til å prestere på den måten de ønsker, og de har derfor tenkt på å finne en annen arena de kan oppleve mestring.

I et idrettsmiljø avslører en seg selv veldig hvis en ikke har gjort en god nok jobb treningsmessig. Det å oppleve at man mestrer det som kreves i sitt miljø handler om at man har kompetanse på feltet.

”Jeg driver jo med idrett fordi jeg har vært god på det. Hadde jeg vært dårlig hadde jeg slutta. [...] Å mestre det motiverer meg, å mestre det jeg blir prøvd på.” P1

Mestring henger tett sammen med selvtillit, og denne utøverne sier det er viktig å drive med noe en er god på. Videre sier han at det ikke er noe gøy med ting en ikke får til, dette går ut over både tålmodighet og selvtillit. En annen utøver sier at selv om kanskje ikke resultatene er de beste hele tiden, så kan en selv føle at en har gjort det bra ut fra sine egen forutsetninger eller arbeidsoppgaver.

”Men jeg føler jo selv at jeg har utvikla meg videre, men det har og de andre. Også jeg føler alltid at jeg blir bedre på ting når jeg trener på det. Det er det som er så bra, at jeg føler at nå mestrer jeg det bedre enn hva jeg gjorde i fjor for eksempel. Det er det som er motivasjonen.” P3

Mennesket har en naturlig trang til å søke utfordringer, oppdage nye ting og tilpasse seg kulturelle normer. Ved å gjøre dette bygger de opp under sitt menneskelige potensial (Deci & Ryan 2007). Dette gjør i stor grad idrettsutøvere da de hele tiden søker nye utfordringer for å bli bedre. Å hele tiden utvikle seg er avgjørende for en idrettsutøver for å henge med de beste. Alle mennesker ønsker hele tider å prøve å utvikle sine ferdigheter, utfordre seg selv og bli med på nye aktiviteter. Dette ser vi også hos idrettsutøverne. Jeg opplever spesielt at den utøveren som har vært etablert på det høyeste nivået og prestert helt i toppen over lengre tid er mer opptatt av egen utvikling enn de andre utøverne som kanskje føler mer press i forhold til prestasjoner.

Denne utøveren sier også at han eksperimenterer en del med treningen for å finne nye måter å bli god på. Når det gjelder motivasjon tenker jeg det er viktig å hele tiden ha noe å strekke seg etter. Har en opplevd mestring på et nivå er det viktig å sette seg nye mål. Dette opplever jeg at utøverne og er opptatt av.

Vi opplever indre motivasjon når vi er med på en aktivitet kun for aktivitetens egen del. Vi ser gleden og tilfredsstillelsen av å delta i aktiviteten (Deci og Ryan 2007). Det å ha det gøy med det en driver med, og utvikling av ferdigheter er i stor grad grunnene for å drive med idrett. Alle utøverne sier at de kommer til å gi seg når de ikke synes det er gøy lenger eller når de ikke opplever framgang. Slik jeg forstår utøverne synes de at det å kunne drive med det de har mest lyst til veldig motiverende i seg selv. En utøver sier også at det er fantastisk å kunne ha hobbyen sin som jobb.

I idrett og trening er det nødvendig med motivasjon, anstrengelse, energi, fokus og disiplin for å prestere. Motivasjon er spesielt viktig, da det er grunnlaget for å ønske å anstrenge seg og fokusere maksimalt. Jeg oppfatter at utøverne er veldig motiverte for idretten og at dette er noe de jobber mye med. Både ved å sette seg mål og jobbe hardt mot disse, men også ved å kunne nyte å ha fått til det som var målet. En av utøverne sier at hun selvfølgelig ønsker å vinne, både for å klare seg økonomisk og få heder og ære, men like mye for gleden ved å oppleve mestring og at en har lykket med det en driver med.

Prestasjon

Toppidrettsutøvere ser alltid etter muligheter til å bli enda bedre i det de driver med. De er fokuserte på detaljer og hva som skal til for at de skal kunne yte det lille ekstra hver gang. Prestasjonskultur er et begrep som er mye brukt i idretten. Dette handler om at en er en del av en kultur hvor en hele tiden skaper prestasjoner og ønsker å utvikle og gjøre disse prestasjonene bedre. En er selv ansvarlig for dette, men miljøet rundt kan i stor grad legge til rette for at dette er mulig. Prestasjon er viktig for alle utøverne. I følge selvbestemmelsesteorien blir prestasjonene best ved at utøverne opplever at de har fått tilfredsstillt de tre behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Alle oppgir trivsel som viktig for å prestere og at mestring er en viktig motivasjon. Behovet for autonomi får utøverne dekket ved at de får støtte for sine

valg og selv tar ansvar for sin egen utvikling som idrettsutøver med mer eller mindre veiledning underveis.

På spørsmål om hva utøverne tenker om prestasjoner og idrett svarer alle ubetinget ja på spørsmål om det er å vinne som er målet.

”Mine ambisjoner i idrett er å få ut mitt potensial, og jeg håper at dette er godt nok til at jeg en dag kan være verdens beste.” P4

Alle utøverne sier at de alltid ønsker å vinne det de stiller opp i, men en av utøverne sier også at prestasjon er andre ting enn å vinne også. Det er også det å ha det bra og oppleve glede på veien mot de store prestasjonene. Videre sier han at for mange kan det være en prestasjon å få til noe en har trent på lenge, og at det er viktig å sette seg mål underveis slik at det går an å måle prestasjon. På denne måten blir mestring en viktig motivasjon fram mot sesongens store mål hvor det kun er prestasjon som teller. Som toppidrettsutøver må du like et visst press om å prestere. En av utøverne gir sterkt uttrykk av at hele hverdagen dreier seg om prestasjoner, og at det bli mye konkurranse i enkelte perioder, både formelle og uformelle. Men hun sier samtidig at det er bra, fordi prestasjon er en av delen som gjør idretten spennende og attraktiv.

”Det som er viktig for meg er at jeg har det bra, at jeg trives med det jeg driver med og at jeg har fått gjort den jobben jeg skal. [...] Når jeg først gir meg selv kreditt på at ting er bra, da veit jeg på en måte at det er veldig bra, og da kommer jo resultatene. Vi skal jo prestere. Jeg har ambisjoner om å være med å kjempe blant de beste i verden, og da vet jeg hva som teller.” P6

Forskning har funnet at idrettsutøvere ikke er utelukkende indre motivert, og at de har flere motiver (Treasure m.fl. 2007). De sosiale forholdene man omgås i gjennom sin idrettsdeltakelse har stor effekt på utøvernes motivasjon. Her spiller selvbestemmelse, mestring og trivsel inn. Utøverne jeg snakket med sier alle at de opplever stor grad av autonomi, motivasjon og trivsel i idretten og en kan derfor ut fra dette anta at de sosiale forholdene i stor grad ligger til rette for at disse utøverne skal prestere i idretten. Idrettskulturen i landet eller innefor den idretten eller laget du er en del av er også avgjørende for hva slags type motivasjon som er den beste. I den norske

idrettskulturen har utøverne stor mulighet til å ta egne valg og påvirke i motsetning til hva de har i mange andre land, for eksempel Russland. Norge og Russland er begge land som gjør det bra i internasjonal idrett og det er derfor vanskelig å si noe om hva slags type motivasjon som er best og hvor mye utøverne bestemmer selv, både kontrollert av andre og helt fritt.

Jeg opplever at utøverne mener at trivsel og mestring er det som er viktigst for motivasjonen i forhold til å prestere. Det er noe overraskende at de ikke oppfatter autonomi som viktig, men en kan anta at autonomi er noe de opplever at de har i hverdagen og at dette ikke er noe de bruker mye tid å krefter på å tenke på. Det at trivsel og mestring er viktigst for utøvernes prestasjoner er som ventet. Når en trives og har det bra vil en ha mer energi til å bruke på idretten. Gjennom å jobbe hardt med idretten vil en oppleve mestring som for utøvere på dette nivået vil gi gode prestasjoner.

5.2 Utdanningsvalg

Når selvbestemmelse brukes på utdanning er det primært for å se på studentenes interesse for læring, verdsetting av utdanning og tillit til egen kapasitet og egenskaper (Deci & Ryan m.fl. 1991).

Noen av utøverne jeg spurte har interesse for læring, mens andre ikke har det. Det viktigste for utøverne totalt sett når det gjelder utdanning, er å ha noe å falle tilbake på når idrettskarrieren er slutt. At det ikke er selve læringsutbyttet som har første prioritet kan ha med at utøverne sier at idretten er det viktigste og at de ikke føler de har tid nok til å jobbe skikkelig på skolen. Målet blir da kun å komme seg gjennom skolen. Samtidig sier noen av utøverne at de har ambisjoner på skolen, og at de ønsker å gjøre det bra. Disse utøverne har i større grad gjort et konkret valg i forhold til prioriteringer og velger idretten nå, og utsetter satsingen på skole til etter idrettskarrieren.

Idrettsutøvere blir i stor grad oppmuntret til å ta høyere utdanning, selv om man i dag kan leve godt som toppidrettsutøver (Conzelmann & Nagel 2003). Da jeg spurte

utøverne om deres tanker om å ta utdanning, hadde alle en klar mening om det å skulle ta utdanning, men forskjellige syn på om det lot seg kombinere med en idrettskarriere. At det er viktig med utdanning er helt tydelig, men spesielt de utøverne som er godt etablerte på et høyt nivå ser ikke på utdanning som avgjørende for framtida og i alle fall ikke noe som kan eller bør kombineres med idrett. Dette kan ha en klar sammenheng med at disse utøverne i stor grad er sikret økonomisk og ser lyst på framtida, i motsetning til de som ikke helt har nådd toppen, og som kanskje er mer bekymret for hvordan de skal klare seg både i hverdagen og etter karrieren er slutt.

5.2.1 Autonomi

Det sentrale ved autonomi er opplevelsen av å ta valg, og det handler om å være viljesterk og stå for sine egne handlinger. Dette er noe utøverne sier at de opplever i idretten, men det er varierende tanker om hvordan dette oppleves når det gjelder utdanning. De utøverne som har lyktes best i idretten opplever i større grad at de er fornøyd med valgene sine og opplever mindre press utenfra i forhold til å måtte ta utdanning.

”Grunnen til at jeg først ønsket å studere ved siden av idretten, var at jeg ønsket en trygg base og noe å falle tilbake på den dagen jeg ikke drev med idrett lenger. [...] Men det er klart at i studiesammenheng så føler jeg et visst press, siden resten av familien har valgt en karriere innen høyere utdanning.” P4

Opplevelse av press til å la være å ta utdanning er også noe idrettsutøvere stilles overfor. En av utøverne sier at det er vanskelig å skulle forsvare seg overfor andre i idrettsmiljøet for at en velger å ta utdanning, og mener det er noe en heller burde fått ros for at en velger å gjøre. I forkant av et mesterskap sier utøveren at treneren oppfordret til å la skolebøkene ligge og konsentrere seg fullt fram mot mesterskapet. Utøveren selv hadde lyst til å både være godt forberedt på til eksamen, men også til mesterskapet, og opplevde dette som vanskelig. Utøveren valgte etter mye press å legge bort skolen for en periode. I ettertid ser utøveren at det var det et godt valg, men det var med blandede følelser det ble gjort.

”Jeg følte jo at han mente jeg burde prioritere litt annerledes fram mot det som skulle skje. Og jeg skjønner på en måte det og, men for meg så er det viktig med skolen og, så det var jo ikke lett. Men ... (en annen utøver) satt og jobbet mye med skole før vi dro, og jeg tror kanskje at det var derfor jeg gjorde det bedre, for før i sesongen så hadde jo (...) slått meg. Så jeg tror jo det var lurt å gjøre det sånn og”. P5

Da jeg spurte utøverne om tilbakemeldinger på valgene de har gjort, sier de at de som kjenner dem godt, slik som nær familie og venner i stor grad støtter opp om valget om å satse på idretten nå som de har muligheten til det.

”Jeg opplever det som litt tøft valg å legge bort studiene for idrettens skyld, og skulle selvfølgelig ønske at det gikk an å få det til. Men jeg vet at en kombinert løsning kun vil gi meg dårlig samvittighet på et av områdene, avhengig av hva jeg prioriterer sterkest. Jeg er en type som aldri blir fornøyd med å gjøre noe kun halvveis. Det største presset etter å ha lagt bort studiene nå, er fra familien, ikke de aller nærmeste da, men andre som ikke skjønner at jeg ikke har tid til begge deler. Da er det er litt tungt noen ganger å måtte stå å forsvare de valgene jeg har tatt.” P4

Det er forskjellige holdninger til utdanning blant utøverne. Foreldrene til utøverne har forskjellig type holdninger til utdanning, men det ser ikke ut som foreldrenes holdninger påvirker utøvernes valg i særlig stor grad. Flere av utøverne savnet informasjon om hvilke muligheter de har for å kombinere studier med en idrettskarriere. Det er vanskelig å skulle ta et gjennomtenkt valg når en ikke sitter med kunnskap om hva som er mulig å få til. Å få god informasjon om dette kunne ha gjort det enklere å kombinere skole og utdanning, noe to av utøverne sier at de ønsker.

Flere av utøverne opplever at de ofte blir møtt med litt negative holdninger, og spurt om de ”bare” driver med idrett. Noen av utøverne sier at det i enkelte kretser er liten aksept for å drive med idrett, og ikke bruke livet på noe mer ”fornuftig”, som mange sier de ofte hører. En utøver sier at dette er slitsomt, men at det gjør han enda mer fast bestemt på å nå toppen å vise at det går an å bli god i idrett og ta utdanning senere, og ikke minst vise at en kan være smart selv om en driver med idrett. At utøverne opplever å bli møtt med en negativ holdning kan på mange måter virke ganske

overraskende, da vi i Norge har en veldig sterk toppidrettskultur og idrettskultur generelt. En kunne da tro at utøverne skulle møte forståelse og få støtte fra skolene.

Aquilina og Henry (2010) fant i sin studie at utøverne utsettes for et stort press i forhold til idrett, noe som gjør at de føler de blir hindret i å ta utdanning. Dette presset sier også noen av utøverne jeg spurte at de opplever. På bakgrunn av dette er det forståelig at mange utøvere velger å ikke ta utdanning. Det å bli utsatt for et konstant press for å prestere på flere arenaer kan være tøft og tømme en for energi.

Det er mange som ønsker å påvirke unge utøvere og styre de i avgjørelser de står overfor (Aquilina & Henry 2010). En av utøverne jeg spurte sa som nevnt tidligere at treneren hadde oppfordret en utøvere til å legge vekk studiene for en stund. En kan stille seg kritisk til disse trenerne da de er med på å så tvil hos utøverne om det valget de har tatt om å studere. Trenerne burde heller støtte opp om de valgene som utøveren har tatt og støtte opp om utdanningen. Dette gjelder og idrettsmiljøet generelt. En annen ting som er overraskende er at en utøver sier at hun må forsvare seg i miljøet for at hun tar utdanning. Her står idretten overfor en stor utfordring i forhold til å endre holdningene til utøverne i forhold til utdanning. Det bør bli sett på som bra å klare å ta utdanning ved siden av, og det bør støttes opp rundt de utøverne som gjør det.

5.2.2 Tilhørighet

Viktigheten av å trives på skolen understrekes av alle utøverne. Ingen av utøverne sier at de har trivdes veldig godt på skolen etter at de begynte med høyere utdanning. Dette fordi de ikke har hatt tid til å involvere seg i med andre studenter, men har kun vært på forelesninger eller lest på egenhånd. Noen av utøverne sier også at de veldig gjerne skulle ønske de hadde fått oppleve det ordentlige studentlivet, men at de nå har tatt et valg om å satse på idretten og trives med det.

”Jeg har ikke opplevd sånn skikkelig trivsel på skolen egentlig, i eldre år i alle fall. Jeg husker det var morsomt å være på skolen før med kompiser og sånn, men når det gjelder høyskole og universitet så blir det litt annerledes da. Da tenker en mer på klassemiljø og ting utenom skolen og sånne ting, og som jeg sa tidligere her så valgte

jeg å forsake bort mye studieaktiviteter utenom forelesningene. Jeg hadde knapt nok tid til å være på forelesningene, så da valgte jeg å være på de og droppe alt anna, og det har jeg liksom tenkt litt på i ettertid da at det er dumt å forsake, men det var et valg jeg tok. Det å ikke få oppleve studentlivet det er noe jeg tenker på noen gnager. Og det hadde sikkert vært spennende, men jeg kan liksom ikke si heller hvordan det hadde vært, for jeg har heller ikke opplev det.” P2

Dette viser at trivsel på skolen handler flere ting enn å kun være på skolen under forelesninger. Det sosiale er vel så viktig for studenter, og ved å ha et godt studentmiljø øker trivselen, noe som har vist å ha positiv sammenheng med prestasjoner på skolen. En av utøverne sier at han tror det å være en del av studentmiljøet er viktig for å gjøre det bra på skolen, da en kan dra nytte av medstudenter i læringsprosessen gjennom kollokviegrupper og andre fora.

”Når jeg begynner på master så blir det veldig mye viktigere å være med i miljøet da. For å liksom få sugd til seg alt av informasjon og det å kunne diskuterer med andre og sånn, det blir jo mye viktigere når en kommer på et høyere nivå. Tror jeg da. I forhold til bacheloren som jeg har tatt, det har blitt sånn fjas.” P3

Dette sier også noe om statusen utøveren gir sitt studie. Bachelorstudiet bli omtalt som fjas, og det er først på masternivå utøverne mener at det blir seriøst. Dette virker det som er en oppfatning flere av utøverne har, da en annen av utøverne sier at han ikke har utdanning, men det viser seg at han har en bachelorgrad tatt på deltid fra et universitet. Denne utøveren er også en av utøverne som er mest bekymret for framtida og sier at dette tynger i hverdagen. Bekymringen for utdanning blir da en kilde til mistrivsel for utøveren.

Comeaux (2005) fant i sin undersøkelse at miljø er av stor betydning når det gjelder å prestere på skolen. Utøverne jeg spurte sier at de ikke opplever trivsel på skolen og at en av faktorene til dette er at de ikke får nok tid til å jobbe med det. Når en ikke trives med det en driver med vil det være vanskelig å opprettholde motivasjonen over en lengre periode. Utdanning er i stor grad ytre motivert hos disse utøverne og i følge Deci og Ryan (2000) er det vanskeligere å skulle orke å holde på med en aktivitet når

den er ytre motivert enn når den er indre motivert. Dette kan derfor ha sammenheng med at de fleste av utøverne velger å kutte ut utdanning.

På bakgrunn av det utøverne fortalte meg oppfatter jeg de som ytre motivert på skolen. Dette gjør at det kan være hardt å skulle opprettholde motivasjonen over lengre perioder. Ved at en trives på skolen kan en etter hvert utvikle en indre motivasjon for skolen ved at en blir kjent med andre studenter, deltar aktivt i studentmiljøet og dermed mestrer kravene som stilles fra skolen bedre. Slik jeg opplever utøverne er det viktig for dem at de skal trives på skolen, men det er ikke noe de ønsker å prioritere. Det viktigste er at de trives med idretten.

Når det gjelder trivsel på skolen er dette noe som har fått mye fokus i forskning gjort på skolefeltet. For at man skal trives er det viktig at en opplever autonomi og tilhørighet. Dette er noe utøverne savner. De har selv tatt valget om å ta utdanning, men de står ikke fritt til å ta egne valg i forhold til studieprogresjon, pensum og andre ting slik som de kanskje skulle ønske. Videre sier de at de ikke opplever tilhørighet da de ikke er en del av studentmiljøet. Jeg tenker at det er viktig at de utøverne som er i det samme idrettsmiljøet og som studerer, går sammen og støtter hverandre i det valget de har tatt om å studere. Det er viktig å ha noen en har en felles forståelse med, og som skjønner hva du strever med i en hverdag hvor en kanskje ikke alltid føler at en strekker til.

En ting som overrasker meg veldig i når utøverne snakker om utdanning er at to av utøverne gir utdanningen sin så lav status. Begge har en bachelorgrad, men mener at dette ikke er bra nok. Det er klart at når utdanningsnivået i samfunnet stiger vil kanskje ikke en bachelorgrad være godt nok for å få en toppjobb, men når en satser for fullt på idretten mener jeg en skal være godt fornøyd med å ha klart å fullføre en treårig høyskole- eller universitetsutdanning. En grunn til at utøverne opplever at utdanningen ikke har så stor verdi kan være at de er vant til å prestere i idretten og gjøre en god jobb i alt de gjør. Når da utdanningen har blitt andreprioritet kan det oppleves som at det ikke er godt nok.

5.2.3 Kompetanse

Mestring

Da jeg spurte utøverne om deres motivasjon for skolen sier de at ikke er indre motivert for skolen. Dette kan kanskje ha sammenheng med følelsen av kompetanse.

Utøverne sier at de ofte opplever mestring på idrettsarenaen, men de opplever i større grad at de ikke strekker til på skolen, og dette er en av grunnene til at de velger å hoppe av utdanningen. Når du er aktiv på en så prestasjonsfokuserert arena som idretten er, kan det oppleves som vanskelig å ikke mestre de oppgaver og den arbeidsmengden en blir stilt overfor på skolen. På spørsmål om når han opplever mestring i forhold til skolen svarer en utøver:

”Nei det blir jo når du får til noe egentlig, når du er fornøyd med deg sjøl, det er vanskelig å si. Jeg tror alle personer har en slags innebygd forståelse for når de er fornøyd ut i fra en karakter eller bare innsats eller hva det måtte være. Det er den personen som bestemmer hva som gjør at han er fornøyd. Det er som jeg sa før at jeg bare merker det inni meg når det er bra, det er sånn at du bare kjenner det i kroppen din, eller i hodet liksom, det er sånn jeg opplever det i alle fall. Det er hver og en person som har sine standarder for hva som er dårlig og hva som gjør en fornøyd og missfornøyd eller ikke.” P6

Jentene er mer opptatt av å ha noe ved siden idretten av enn det guttene er. Det er også mer oppatt av hvordan de blir oppfattet utenfra. En sier også at hun sier at hun tar utdanning, men er samtidig veldig rask til å få fram at det er idrettsutøver hun er, sånn at det ikke skal stilles forventninger på det området og. Det er hele tiden et konstant press om å mestre i idretten og de ønsker at skolen skal være noe utenfor idretten som de kan bruke til å komme bort fra presset som hele tiden er rundt dem i ellers.

”(...)I tillegg vil jeg som sagt bli sett på som smart og ikke en idiot av en idrettsutøver. En annen motivasjonsfaktor er det å ha noe eget utenom idretten.” P5

Flere studier støtter tanken om at behov for å føle kompetanse i aktiviteten og autonomi er det viktigste for å opprettholde indre motivasjon (Deci & Ryan 1994). Da jeg snakket med utøverne opplevde jeg at utøverne generelt var flinke på skolen da de var yngre, men at når de skulle opp på høyskole- og universitetsnivå ble det vanskeligere å prestere og det krevdes mer struktur og jobbing på egenhånd. Dette var noe utøverne synes var vanskelig å få til, da de synes det var vanskelig å få plass til å studere i hverdagen. Når en opplever at en ikke klarer å mestre, vil det for mange være enklere å kutte ut i stedet for å måtte bli skuffet når en ikke klarer å prestere det som kreves. I studiene er en pålagt hva en til en hver tid skal gjennom av pensum og oppgaver i studiet. På denne måten blir det å være student en form for kontrollert selvbestemmelse. I følge selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan 1985, 1994, 2000, 2002), er opplevelse av autonomi nødvendig for å oppleve kompetanse og mestring. Jeg opplever at utøverne jeg snakket med ikke opplever at de strekker til på skolen, men oppfatter at dette ikke har noe med opplevelse av autonomi å gjøre. En kan anta at det heller er ønsket om å prestere på et høyt nivå på som gjør det, og at utøverne føler at de ikke har nok tid og energi til å bruke på utdanningen.

Prestasjon

Utøverne sier ingen ting om sine nåværende prestasjoner på skolen, men fire av utøverne sier at de veldig gjerne ønsker å prestere, men at de ikke har tid og energi til å klare det. Når en aktivitet er lystbetont og gjort for aktivitetens egen del er den indre motivert. Skole er i liten grad indre motivert hos disse utøverne da det er målet om en jobb etter endt utdanning og idrettskarriere som er grunnen til at de velger å ta utdanning. Når en aktivitet er ytre motivert slik utdanning virker å være for disse utøverne kan det være vanskelig å opprettholde motivasjonen når belønningen er så langt fram i tid.

Når det gjelder prestasjoner på skolen er det ingen av utøverne som har ambisjoner nå, men flere av dem sier at de ønsker å ta utdanning senere og at de da har målsettinger om gjøre det bra.

”Jeg studerer fordi jeg vil ha en utdanning, og jeg vil jo selvfølgelig gjøre det bra. Men det går jo ikke så bra nå da. Så derfor skal jeg trappe ned litt nå og heller ta det

opp igjen når jeg er ferdig med å satse på idretten, for det er jo der jeg vil bli god nå. Men innen utdanning vil jeg også bli god, men det er vanskelig akkurat nå. Men jeg har nok det hige etter å få til noe bra uansett hva jeg driver med.” P2

Utøverne er i stor grad villige til å ofre det å prestere på skolen for å bli god i idretten. En av jentene sier hun har store ambisjoner på skolen og at hun føler et visst press hjemmefra i forhold til å prestere på skolen. Hun synes det er synd at hun ikke klarer å kombinere skole og utdanning, men ønsker nå å satse noen år fullt på idretten for å bli så god som mulig der, for så å ta opp igjen skolen når hun har mer tid og energi til å prestere for fullt.

”Mine ambisjoner i utdanning er å ta en god utdanning som danner grunnlaget for en stabil og trygg tilværelse etter endt idrettskarriere. Det er viktig for alle i min familie. Det er derfor jeg har valgt vente litt med å fortsette på studiene nå.” P4

På spørsmål om trivsel i forhold til utdanning svarer ingen av utøverne at de har trivdes veldig godt på skolen etter at de begynte på høyere utdanning. Trivsel henger gjerne tett sammen med motivasjon, og motivasjon med prestasjon, og når utøverne sier at de verken trives så veldig godt på skolen og motivasjonen er lav i forhold til utdanning, kan det bli vanskelig å prestere bra. Dette gir også utøverne uttrykk for.

”Jeg har jo lyst til å gjøre det bra på skolen, men når du aldri har tid til å være på skolen eller vært med studiekamerater og du sitter på forelesning å tenker på den neste treningsøkta du skal ha og hvordan du skal få hvilt nok samtidig som du skal rekke å få lest litt til eksamen, sa sier det seg sjøl at det ikke blir så bra til slutt.” P3

Det ble av flere av utøverne sagt at utdanning er viktig, men at det tar for mye krefter i hverdagen. De sier at det er tungt å ha noe hengende over seg som du hele tiden skal ha dårlig samvittighet for at du burde ha gjort, og at det derfor er bedre å utsette utdanningen til en har tid, energi og motivasjon til å jobbe ordentlig med skolen.

Mange idrettsutøvere er kjent for å være strukturerte, seriøse og pliktoppfyllende typer, og det fikk jeg inntrykk av at kjennetegner denne gruppen også. Det at en hele tiden skal være pliktoppfyllende i forhold til det en holder på med gjaldt i større grad

jentene enn guttene, og dette gjorde at presset de la på seg selv i forhold til prestasjoner var større hos dem enn hos guttene. Jentene ville veldig gjerne komme gjennom pensum og stille godt forberedt til eksamen, da de ønsket å få gode karakterer.

Mange studier har sett på læring og prestasjon i sammenheng med selvbestemmelsesteorien. Studiene viser at elevene lærer mer og presterer bedre hvis de viser interesse for faget og er indre motivert (Deci & Ryan 1994). Denne typen motivasjon oppgir utøverne at de i stor grad har for idretten, mens for skolen er ikke den indre motivasjonen der. Dette henger nok nært sammen med interessen de har i forhold til henholdsvis idrett og utdanning. Det som overrasker meg litt er når en av utøverne sier at han ikke tror han trenger gode karakterer eller utdanning for å få seg jobb. Denne utøverne mener at gjennom gode resultater på idrettsarenaen vil det ordne seg med en bra jobb uansett. Generelt i samfunnet stilles det større og større krav til utdanning og når en ikke har annen utdanning enn videregående skole kan det være vanskelig å komme inn på jobbmarkedet. Hvis en presterer som idrettsutøver vil en være attraktiv for mange arbeidsgivere etter karrieren, men det er urovekkende at en profilert utøver som er et forbilde for mange unge utøvere har en slik holdning til utdanning.

For at en skal kunne lykkes på skolen er det viktig å være motivert. Gaston-Gayles (2004) fant i sin studie at det er motivasjon som er det avgjørende for å prestere på skolen. Videre har det vist seg at det å satse fullt på idretten ikke avledet utøverne fra å oppnå gode resultater på skolen (Gaston-Gayles 2004). Utøverne i denne undersøkelsen sier at de ikke får nok tid til skolen da de ønsker å satse for fullt på idretten og at de dermed ikke klarer å prestere så godt som de ønsker. De mener at det er idretten som gjør at de ikke klarer å ta utdanning. Utøverne jeg spurte synes det var trist å ikke klare å prestere på skolen og dette viser også annen forskning (Hickey & Kelly 2005, 2008).

Det å prestere på skolen var noe utøverne var villig til å ofre for å bli best mulig i idretten. En utøver sier han er imponerte over de idrettsutøverne som klarer å prestere på skolen, men sier samtidig at han ikke er villige til å ofre det som skal til for å prestere på skolen.

5.3 Valg mellom idrett og utdanning

Det å skulle være like motivert for både idrett og utdanning er vanskelig for mange. Det stilles store krav for å prestere på begge arenaer, og det kan være vanskelig å møte disse kravene fra begge arenaer samtidig (Simons m.fl. 1999). Noen av utøverne gir uttrykk for at de nok hadde klart en eller annen form for utdanning, men ikke med full progresjon. Samtidig sier at utøverne ikke ønsker at det skal ta tid fra idretten og har dermed valgt å droppe det. Andre igjen studerer i dag ved siden av idretten, og sier at kombinasjonen fungerer greit, men at de vurderer å trappe ned eller kutte helt ut for en periode for å satse alt på idretten for å se om det er det som er det avgjørende for at de skal klare å nå toppen. Det å skulle motivere seg for noe en ikke klarer å følge opp 100% er vanskelig for disse utøverne. Dette kan nok ha noe med den prestasjonskulturen de er en del av, der de er vant til å hele tiden gi alt og være maksimalt forberedt. Å finne ut at de ikke klarer å gjøre det samme når det gjelder utdanning kan derfor føles som et nederlag og at de dermed velger å slutte.

5.3.1 Autonomi

Det er viktig både for en idrettsutøver og en student å opprettholde en sterk motivasjon. Motivasjonen til utøverne påvirkes i stor grad av miljøet rundt dem, og dette kan være avgjørende for valget de tar mellom idrett og utdanning eller begge deler. I idrettsmiljøet sier utøverne at de opplever både støtte for å studere ved siden av, men at de også opplever at de blir rådet fra å studere, da det kan ta vekk fokus fra det som virkelig gjelder. Her er det viktig at utøverne klarer å ta egne valg ut fra hva som er best for de akkurat nå og at de kan stå for det senere.

Forholdet mellom idrett og utdanning kan for mange være vanskelig. Mange ønsker å kunne studere ved siden av å satse på idretten, men opplever at det ikke er mulig av forskjellige årsaker, andre føler at de må studere, mens noen igjen ikke ser på dette som noen konflikt. Da jeg spurte utøverne om deres opplevelse av forholdet mellom idrett og utdanning svarte alle utøverne at det er en reell konflikt. Det er ikke mulig å prestere på topp i begge deler, og det finnes ikke muligheter til å tilrettelegge for at

det skal gå an, verken fra idretten eller skolene sin side. For noen av utøverne oppleves det vanskelig å måtte ta et valg mellom skole og idrett, mens for andre er det en selvfølge at idretten kommer først.

”Skolen jeg går på nå har vært veldig grei å samarbeide med når det gjelder min satsning. Det er ikke sånn overalt. Jeg opplever aldri noen konflikt mellom skole og idretten. Men jeg gjør det veldig enkelt for meg selv ved at jeg vet hva som betyr mest for meg. Samtidig som jeg har full oppbacking hjemmefra”. P2

Dette viser at når det endelige valget må tas om hva som skal prioriteres velger utøverne idretten først. Enten om de velger å kutte den helt ut, trappe ned, eller stille dårlig forberedt til eksamen. På en arena som idrett går det ikke an å gjøre ting halvveis, så hvis en skal bli god må idretten få fullt fokus.

Dermed blir idretten prioritert når det kommer til stykket. Det samme gjelder for alle utøverne jeg snakket med.

”Jeg er ikke sånn typisk skoleflink. Men har kommet meg greit gjennom studiene i forhold til den jobben jeg har gjort. For når jeg har måttet velge, så har jeg alltid valgt idretten.” P2

Alle utøverne gir videre uttrykk for at de er fornøyde med de valgene de har gjort, men de har opplevd press fra flere hold både fra idretten om at skolen burde kuttes ut, og fra familie og andre rundt som mener at skolen bør prioriteres hardere. Det er mange som er med på å påvirke en utøver i valgene som skal tas. Dette kan være familie, venner, trenere og lærere (Woodruff & Schallert 2008). Dette ser en også i stor grad i min studie da alle utøverne sier at både familie, venner og trenere i stor grad hadde vært viktige for deres satsing på idretten og deres valg innenfor skole.

”Noen mener jo at alle bør ha utdanning ved siden av, de kan ikke skjønne at folk velger å gi blanke i det og ikke velger å satse på det. Så det er selvfølgelig folk som, selv om de ikke direkte sier det, men som du kan skjønne på kroppsspråket og holdninger at de faktisk mener at du bør ha hatt noe ved siden av, både i familie og i apparatet rundt deg egentlig, men det må jo bli opp til en sjøl da selvfølgelig, men det

er som sagt veldig forskjellig holdninger på det her, andre mener jo at idretten må få 100%.” P6

Alle utøverne har et ønske om å bli best i verden, men de tenker litt forskjellig om hvordan de kan komme dit. En av utøverne har ofret alt og lagt et ”normalt” liv på vent, og alt utøverne gjør er nøye gjennomtenkt for å bli best i verden.

”De valgene jeg har tatt har jeg tatt ut fra det jeg mener kreves for å bli best i verden i skiskyting. Det var den holdninga som finnes i idretten. Den holdninga de beste mener man må ha til idretten som fikk meg til å velge. Man må være ekstrem for å bli best i idrett, og da kunne jeg ikke ha noe som stjal energi fra det. Da fant jeg ut at jeg kan bruke energien skolen og alt det andre koster, på heller å trene mer.” P1

Dette viser at det å være idrettsutøver ikke oppleves som utelukkende positivt. En annen utøver sier at det mange ganger er tøft å måtte si nei til å være med på sosiale ting og ikke kunne være med venner og familie, men samtidig så er han veldig klar på at det er et valg som han har tatt, som er nødvendig og som han kan stå for i dag.

Utøverne opplever i stor grad motivasjonen for idrett og utdanning som ulik. Alle utøverne sier at det er idretten de helst vil holde på med, mens skole blir mer av nyttehensyn. To av utøverne gir uttrykk for at motivasjonen til å satse hardt på idretten er noe som ligger naturlig for dem, de trenger ikke grave dypt for å hente den fram, slik som de må for andre ting, blant annet skole.

”Idrett er akkurat det jeg virkelig vil gjøre, jeg kan velge selv hva jeg skal trene for å bli best. Mens i utdanning så er det en del deler av fagene som kan føles mer som en ”plikt”, mens det du egentlig ønsker å jobbe med senere er en liten del av det studiet du tar. Motivasjonen blir av den grunn mye sterkere ved idrett, ettersom man slipper å gjøre ting som føles ”unyttig”.” P4

Forskning viser at det er mange som ønsker å satse på utdanning, men at når det kommer til stykket og det må prioriteres, er det idretten som gjelder (Hickey & Kelly 2005). Dette mener i stor grad de utøverne jeg spurte også. Jeg opplevde ta alle hadde

tenkt gjennom hva det vil si å skulle studere ved siden av idretten, og at alle hadde tatt et valg ut fra hva de mente var best for seg selv i den situasjonen de var i.

Det at idrett oppleves som indre motivert og utdanning som ytre motivert kan gjøre at det oppstår en konflikt. Indre motiverte aktiviteter er alltid selvbestemte, men det kan også ytre motiverte handlinger være (Deci & Ryan 1994). Ytre motiverte handlinger blir selvbestemte gjennom integrering og internalisering (Deci & Ryan 1994). Når en bruker så liten tid på skolen som det idrettsutøvere gjør, vil det være vanskelig å utvikle en indre motivasjon for det, da de ved å bruke så liten tid som de gjør ikke klarer å ta inn over seg de integrerte reguleringene som ligger i det sosiale miljøet ved utdanningsinstitusjonene. Dette gjør at utdanning kanskje ikke føles selvbestemt. Jeg opplever at utøverne i liten grad ser på seg selv som student, men omtaler seg selv som idrettsutøver.

En av utøverne sier at det ikke finnes vilje til tilrettelegging fra verken skolen eller idretten for at idrettsutøverne skal klare kombinasjonen. Dette er noe overraskende da andre utøvere sier at de har fått god hjelp til tilrettelegging. Jeg stiller meg kritisk til at verken utdanningsinstitusjonene eller idrettsmiljøene stiller mer opp for utøverne slik at de har et reelt valg om å studere ved siden av idretten eller ikke. Hvis alle forhold hadde vært lagt godt til rette kan det være at flere utøvere hadde valgt annerledes.

5.3.2 Tilhørighet

Ingen av utøverne sier at de har opplevd at de har trivdes på skolen etter at de begynte med høyere utdanning. Dette begrunner de med at de ikke har studert på fulltid eller ikke har hatt tid til å engasjere seg i studentaktiviteter på fritiden. Det som skjer utenfor forelesningene er en viktig del av studentlivet, og flere av utøverne opplever at de mister noe ved å ikke være student på fulltid. Da jeg spurte utøverne om hva som skal til for at de skal få til å kombinere toppidrett og skole, svarte en av utøverne at det burde finnes flere tilbud ved høyskolene som tilbyr nettbasert undervisning. Men etter å ha tenkt seg litt om sier utøveren videre at da vil en samtidig miste det sosiale ved å ta utdanning, og det er noe som også er viktig.

”Hvis det kanskje hadde vært andre muligheter til å ta skole så hadde jeg kanskje det, men jeg veit ikke helt. [...] men så mister man jo også noe viktig ved det å studere ved å ikke være på skolen da. Nei, jeg vet ikke helt jeg. Det er på en måte vanskelig å skulle leve et liv hvor man har konstant dårlig samvittighet og. Så for at jeg skal ha det best mulig med meg sjøl så har jeg vel egentlig funnet ut at det er best å kutte ut skolen egentlig. Bare for å slippe det at en ikke får med seg alt den en har lyst til.” P5

Hvordan en blir møtt fra skolen sin side, og at man føler at man blir hørt i forhold til behovene sine er viktig for at idrettsutøvere skal velge å ta utdanning ved siden av.

To av utøverne som studere ved samme skole sier at de opplever at de i stor grad får støtte fra skolene til å ta utdanning ved siden av og at de blir fulgt veldig godt opp. Dette opplever de som positivt og det gjør at de ønsker å få til kombinasjonen mellom idrett og utdanning. Andre utøvere ved andre skoler opplever at de ikke blir møtt like positivt, og sier også at det er forskjell på hvor god du er i forhold til hvilke holdninger du blir møtt med. En av utøverne sier at hvis du er god og har et navn er det lettere å få tilrettelegging som idrettsutøver.

”Noen skoler har litt mer respekt for at du driver med idretten og på det nivået du driver med, mens andre syns jeg ikke har det, at de bare ser på idretten som tull og at de ikke forstår hvor seriøst du egentlig jobber og hva slags ambisjoner du har og at du faktisk kan bli veldig god. At du blir møtt med det, da syns jeg det er veldig tungt ja, det blir litt sånn, det skaper et dårlig forhold med en gang da. Du føler liksom at skolen ser litt ned på idrettsfolket. Kanskje særlig de som ikke er blant de aller beste, det er litt sånn skille der og.” P6

Dette viser at for utøverne kan rett og slett det å i det hele tatt begynne på skolen være en barriere for noen. Spesielt når de blir møtt med negative holdninger og liten vilje til å se muligheter i stedet for løsninger. Det at en føler at en blir integrert på skolen og sett på som en del av miljøet er viktig for at en skal trives på skolen, og dette er noe noen av informantene sier at de savner.

Å skulle trives på en arena hvor en føler en ikke strekker til er vanskelig. Jeg opplever at utøvernes største utfordring i forhold til trivsel i forhold til idrett og utdanning er at de ikke har tid og at de ikke føler seg integrert i studiemiljøet. For de utøverne som har valgt å ikke ta utdanning var det presset ved å ha skolen hengende over seg som gjorde at de følte at tiden ikke strakk til, og at de derfor ikke trivdes med kombinasjonen. Dette gjorde at de valgte å ikke ta utdanning, mens for de som har valgt å studere er opplevet det som vanskelig å ikke være en integrert del av studiemiljøet. I mange tilfeller tror jeg at hvis utøverne hadde satt av litt mer tid til å være på skolen, hadde de blitt bedre kjent med andre studenter og fått med seg mer faglig. De hadde kanskje da opplevd større grad av trivsel og også mestring.

5.3.3 Kompetanse

Mestring

Når en velger å satse på idrett kombinert med skolegang kan det være vanskelig å yte det maksimale for å få ut sitt potensiale på begge arenaer, noe som kan gå ut over følelse av mestring som igjen påvirker motivasjonen. Dette sier også noen av utøverne.

”Det er rett og slett vanskelig å oppleve at en ikke strekker til og mestrer begge arenaene. Det blir bare sånn halvvegs på begge deler. Da er det veldig deilig å kunne ta det valget om at nei, nå setter jeg studiene på vent sånn at jeg kan satse maks på idretten.” P3

Samtidig kan opplevelse av mestring på andre arenaer virke positivt inn på idretten. Andre igjen sier at de synes det har vært greit å kombinere. Selv om det kanskje ikke alltid har gått så bra på skolen, så sier en informant at det er godt å ha noe ved siden av som får deg til å tenke på noe annet. På denne måten kan utdanning være med på å skape trivsel i hverdagen og bidra til høyere prestasjoner.

”De to årene som har gått har jeg vært veldig i tvil hva jeg vil bli. Men det har ikke vært noe tvil om at jeg skal satse kombinert med skolegang. Jeg føler der er en

skikkelig bra avkoblingskilde i tillegg til at det er godt å ha noe annet. Det er liksom godt å oppleve at en får til noe annet enn å gå fort på ski.” P5

Ønsket om å gjøre det bra både på skolen og i idretten kommer tydelig fram hos alle utøverne. Det er bare et spørsmål om når det passer best å gjøre de forskjellige tingene. I idretten er det viktig å oppleve mestring og glede ved å drive med idrett, og gjennom dette mener utøverne at en har et godt grunnlag for å bli god. Når det gjelder skole er det tanken på livet etter idretten som er motivasjonen for å gå på skole. Det å skulle gjøre det bra på begge arenaer opplever utøverne som vanskelig, og dette påvirker motivasjonen. Når en er vant til å oppleve mestring på en arena, er det tungt å merke at en ikke får det til på andre arenaer. I kombinasjonen mellom idrett og skole handler det om å være strukturert slik at en får tid til begge deler. En av utøverne sier at det handler bare om at man får tid til det man har lyst til å gjøre. Når motivasjonen til skolen ikke er like stor som til idretten, kan det gjøre at man ikke prioriterer tiden sin godt nok, slik at det blir vanskelig å føle at en mestrer begge arenaene fullt ut. Alle utøverne er opptatt av at de skal gjøre ting 100%, og derfor har de valgt som de har gjort.

”Jeg har valgt som jeg har gjort for å oppnå best mulig resultat i idrett. Det er nå liksom. Og da håper jeg jo at jeg skal gjøre det godt senere på studiet, når jeg velger å begynne igjen, ved å ikke kjøre noen halvveis løsning nå da. Det er det at jeg vil få til noe på begge arenaer.” P4

I følge selvbestemmelsesteorien er det viktig å mestre kreftene i miljøet rundt seg og sine egen drivkrefter og følelser. Kreftene en snakker om er de reglene og normene som gjelder, men også det tekniske, taktiske og faglige som skal til for å mestre feltet. Både i idrett og utdanning snakker vi mye om mestring, og det å oppleve mestring er viktig for motivasjonen. Når det gjelder idrett og utdanning tenker jeg det er viktig at en føler at en strekker til på begge arenaene for at det skal oppleves greit for utøverne å kombinere disse to. Hvis en opplever at en ikke mestrer det en driver med, vil det være tungt å motivere seg for å legge ned mye tid på det. Jeg opplever at utøverne føler de mestrer idretten i mye større grad enn de mestrer utdanningen, og at valget mellom idrett og utdanning for de fleste er lett da de opplever at de ikke får til begge deler tilfredsstillende.

Prestasjon

Når det gjelder forholdet mellom skole og idrett dreier det meste seg om prestasjoner, og da om hvordan de skal prestere på skolen, og en diskusjon rundt hvordan de skal kunne prestere best mulig i idretten. Fire av de seks spurte sa at de har valgt å prioritere idretten 100%, mens de to siste er mer i tvil. De har studert fulltid ved siden av hele tiden, og sliter med å skulle velge retning de skal gå, da de ser at det kan bli vanskelig å satse på begge deler framover. For at en skal være motivert for å klare både idrett og utdanning sier en av utøverne at det er viktig å kunne trives på begge arenaene. Dette fordi det da er lettere å bruke krefter på begge deler slik at du føler at du får energi av det i stedet for at det tapper deg for energi. Samtidig hvis du føler at du får til det du driver med er det enklere å ta valget om å kombinere disse to.

Alle de spurte utøverne sier de er indre motivert for idretten, mens motivasjonen for utdanningen, og det å klare kombinasjonen mellom idrett og utdanning, er ytre motivert i form av en jobb i etter endt karriere. Idretten er i større grad noe de har lyst til å gjøre, mens utdanning er mer av nyttehensyn.

En generell oppfatning blant de spurte var at skole tar tid og krefter, noe som utøverne føler går ut over kvaliteten på jobben som legges ned for å prestere i idretten. Jentene er generelt mer positiv til å ta utdanning og mer ivrige på å klare det. Dette kan ses i sammenheng med at jenter gjerne blir sett på som mer plikttoppfyllende og skal gjennomføre alt de driver med helt perfekt, noe de også har med seg fra idretten hvor det er stor fokus på alle de små tingene som må fungere.

Det utøverne sier som er avgjørende for at de ikke får til kombinasjonen med idrett og skole er at de rett og slett ikke får tid. I idrett er det viktig å få god nok tid til hvile mellom treningsøktene og de fleste utøverne opplever at det å studere tar for mye krefter og energi bort fra det som er viktigst, det å få trent, spist og hvilt nok. Noen klarer denne kombinasjonen og får allikevel tid nok, og det oppleves som positivt for disse utøverne å ha noe ved siden av.

”Det har gått så bra å gjort begge deler hittil. Men det er jo klart at hvis jeg hadde valgt bort, jeg tror at hvis jeg hadde valgt bort idretten så har jeg kunne gjort det bedre på skolen, men hadde jeg valgt bort skolen så hadde jeg ikke gjort det bedre i idretten. Tror jeg...” P3

Dette viser at for noen utøvere er det å ha noe ved siden av idretten viktig for å prestere, noe som i stor grad kan sies å henge sammen med at en trives. Ved at en har en arena ved siden av idretten som en opplever mestring på, kan gi økt selvtillit som en drar med seg inn i idretten.

Den generelle oppfatningen blant de spurte er at det er vanskelig å prestere på topp på begge arenaer samtidig. Men det er noe delte meninger om det å studere ved siden av idretten. En av informantene mener at det er mulig å få det til, mens de andre mener det er vanskelig å prestere godt på begge arenaer. Disse utsagnene gjenspeiler i stor grad de generelle holdningene utøverne har både til utdanning og idretten

”Jeg tror at dersom man har vilje så klarer man å tilrettelegge. Det har jeg i hvert fall opplevd dette året her. Man har alltid tid til overs, det er bare å bruke den fornuftig istedenfor.” P5

Denne utøveren har hele tiden studert fulltid ved siden av idretten og er ambisiøs på skolen. Hun sier at det er viktig å ha andre ting å holde på med, og utdanning er viktig for henne, og da er det lett å finne tid til den. Det å være strukturert er noe som oppleves som vanskelig for noen av utøverne. En av utøverne sier blant annet at hvis dagen er planlagt i forhold til alle ting som må gjøres, fører dette til mer stress enn det gjør nytte. Han mener det er viktig å kunne slappe av uten å måtte tenke på andre ting som skal gjøres mellom treningsøktene. Da spesielt utdanning.

”Jeg synes det er vanskelig å skulle ta en høyere utdanning ved siden av toppidrettssatsing. Det krever for mye å oppnå toppresultater på begge arenaer samtidig. [...] Jeg tror ikke man kan bli best ved å kombinere idrett og utdanning, man kan bli god men ikke best [...] For meg så har det alltid vært vanskelig å være 100% motivert for begge samtidig. En av mine regler er at hvis man er 99% motivert er det dømt til å bli 100% mislykket.” P1

Selvbestemmelsesteorien fokuserer på at under forhold av opplevd tilhørighet, kompetanse og autonomi, er vår menneskelige natur mest robust, og både psykisk velvære og biologisk helse er bedre (Deci & Ryan 2007). Dette er faktorer som er viktige for å prestere på alle arenaer i livet. Uten at våre psykologiske behov er tilfredsstilt vil vi oppleve dårligere prestasjoner og tilfredsstillelse (Deci & Ryan 2007). Jeg opplever at utøverne er fornøyd med sin tilværelse som idrettsutøver, men at de som studerer i mindre grad er tilfreds med å være student. Jeg tolker utøverne som selvstendige, og de tar egne avgjørelser i forhold til hva de mener er best for de både som idrettsutøver og student. Dette har ført til at få av utøverne tar utdanning ved siden av. Dette kan også ha sammenheng med den holdningen som ligger i idretten. Det første utøverne sier når det er spørsmål om utdanning ved siden av er at det ikke er mulig. Mange utøveren velger å ikke ta stilling til dette i det hele tatt, da den generelle oppfatningen er at det ikke går. En kan stille seg kritisk til at idrettsmiljøet har en negativ holdning til utdanning ved siden av satsing på idretten. Flere av utøverne sier at de synes det fungerer, og det er viktig å løfte fram disse utøverne som gode eksempler og få til en holdningsendring slik at det å ta utdanning får økt status for idrettsutøvere. I mange andre land enn i Norge er utøvere ansatt i staten eller forsvaret eller tett knyttet opp mot utdanningssystemene, og er lønnet som vanlige arbeidstakere, og tjener opp pensjonspoeng slik som vanlige arbeidstakere. Denne ordningen finnes ikke i Norge og utøverne har derfor ikke den samme tryggheten i forhold til livet etter karrieren. Dette bør også være en stor motivasjon for utøverne til å ta utdanning ved siden av.

Forskning gjort av Simons m.fl. (1999) fant at desto hardere en satsset på idretten desto mindre motivert var en for skolen. Dette ser en også hos utøverne jeg spurte. Det å øke motivasjonen for utdanning er en stor utfordring. Jeg tror både idretten og utdanningsinstitusjonene må sette seg ned å få til et helhetlig program som gjelder alle utøvere på alle nivåer som gjør det mulig å kombinere idrett og utdanning i større grad enn det gjør i dag. Det er viktig at spesielt idretten gir signaler til utøverne på at de støtter opp om å ta utdanning og at det blir akseptert fra alle hold. Utøverne sier at de ikke er motivert for å ta utdanning fordi det tar krefter vekk fra det de synes er mest viktig, nemlig idretten. Jeg tror dette har sammenheng med at presset om å prestere i idretten er så stort at utøverne er redd for å ikke gjøre alt rett i idretten og derfor

velger å ikke ta utdanning da dette er noe som ikke er normen for idrettsutøvere på høyt internasjonalt nivå.

Forskning gjort av Woodruff og Schallert (2008) viste at tidsbruk var det som påvirket utøvernes akademiske og idrettslige suksess. Dette ser en igjen hos utøverne jeg spurte, da de sier at en av de største utfordringene ved å skulle studere ved siden av er tid. Slik jeg forstår utøverne er det viktigste for de å prestere godt i idretten og alle døgnets timer blir tilrettelagt for at de skal gjøre nettopp dette. Da er det rett og slett ikke plass til tid som kan brukes på utdanning. Flere av de spurte i undersøkelsen til Woodruff og Schallert (2008) sa at de ikke hadde nok tid til å prestere på begge områder. Dette er sammenfattende med resultatene i min undersøkelse.

Det er interessant å merke seg at det er så forskjellige holdninger hos utøverne i forhold til det å studere ved siden av satsingen, da de alle er innenfor den samme idrettskulturen og blir påvirket av de samme kreftene der. Det kan være at oppfordringer og holdninger de møter fra andre utenfor idretten er med på å påvirke utøverne mer enn de sier at det gjør og at vi derfor ser tydelige skiller på utøvernes tanker rundt utdanning. Det som kanskje ikke er så overraskende er at jentene generelt er mer positiv til å ta utdanning ved siden av idretten enn det guttene er. Dette kan ha sammenheng med at jenter generelt blir sett på som mer strukturerte og pliktoppfyllende og at de derfor i større grad enn guttene klarer og ønsker å klare kombinasjonen mellom idrett og utdanning. Mange idrettsutøvere i Richards og Aries studie (1999) sa at de ikke opplevde noen konflikt mellom utdanning og idrett, de mente videre at man finner tid og energi til det man har lyst til. Slik er det nok også for utøverne jeg spurte. Det er tydelig at motivasjonen for idrett og utdanning er forskjellig og dette påvirker nok hva utøverne ønsker å bruke tid og krefter på.

På bakgrunn av selvbestemmelsesteorien og tanken om at man ved å ha tilfredstilt de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet for å prestere best mulig, ser jeg at i forholdet mellom idrett og utdanning er det vanskeligere for utøverne å få oppfylt disse behovene enn det er i for eksempel kun idretten. Dette kan ha sammenheng med at de vier mye mer tid til idretten, og at det er her de har sitt sosiale nettverk, der presterer de godt og de har større valgmuligheter. Når de ikke opplever det samme innenfor utdanning, kan det å skulle kombinere disse to arenaene

oppleves vanskelig og det er derfor lettere å kun forholde seg til den arenaen hvor de opplever å lykkes best.

5.4 Helhetlig analyse

Et sosialt miljø som bygger opp under de tre psykologiske behovene gjør at vi fungerer godt, mens faktorer assosiert i konflikt med disse virker nedbrytende. Den valgsituasjonen idrettsutøverne blir stilt overfor når det gjelder forholdet mellom idrett og utdanning oppleves som vanskelig for utøverne. Selvbestemmelsesteorien legger vekt på indre motivasjon og tre psykologiske behov. Når en står overfor et valg, vil en ta i betraktning både sin indre motivasjon, autonomi, tilhørighet og kompetanse før en gjør sitt endelige valg. Utøverne opplever at det er en reell konflikt i forholdet mellom idrett og utdanning, og i forholdet mellom idrett og utdanning opplever utøverne at utdanningen kommer i konflikt med behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Det er forskjell i hvor stor vekt forskjellige kulturer legger på de forskjellige behovene. Noen kulturer kan legge stor vekt på autonomi, mens andre kulturer legger mer vekt på tilhørighet (Lillemyr 2007). Det ser en også her, både i forskningen og i resultatene fra datainnsamlingen min. I studier gjort på utdanning og skole legges det stor vekt på autonomi i forhold til motivasjon for læring, mens i studier av idrett blir trivsel og tilhørighet tillagt stor vekt i forhold til motivasjon og prestasjon. Det samme fant jeg til en viss grad også i mitt datamateriale, selv om autonomi ikke var spesielt viktig for noen av utøverne verken i forhold til idrett eller utdanning. Trivsel ble av utøverne opplevd som den viktigste motivasjonsfaktoren, og for å prestere er det viktig både å være motivert og å trives.

De tre psykologiske behovene er i stor grad dekket på alle områder og for alle utøverne innenfor idretten. Utøverne tillegger trivsel og mestring som mest avgjørende for å prestere i idretten. I utdanning opplever ingen av utøverne tilhørighet og liten grad av mestring. Men i forhold til autonomi sier de fleste at de har tatt egne valg i forhold til utdanning, men at de har opplevd noe press fra andre i forhold til denne arenaen. I forholdet mellom idrett og utdanning opplever utøverne på samme måte som når det gjelder utdanning at de i stor grad kan velge om de ønsker å ta utdanning, men de opplever også at det ligger en del føringer innenfor spesielt

utdanningsinstitusjonene som gjør at de ikke fullt ut kan bestemme selv hvordan de ønsker å kombinere skole og utdanning. Utøverne sier de opplever tilhørighet idrettsmiljøet, men ikke i utdanningsmiljøet, og dette gjør det vanskelig å skulle trives fullt ut med en kombinasjon av disse. Men de utøverne som velger å ta utdanning gjør det fordi de trives med å ha noe ved siden av idretten, og ønsker å være noe annet enn kun en idrettsutøver, og sier de er relativt fornøyd med situasjonene. Det er vanskelig å oppleve mestring i situasjoner hvor en føler en ikke strekker til. Utøverne sier det er vanskelig å oppleve at de kommer uforberedt til forelesninger og eksamener, og sier at hvis det må tas et valg i forhold til å skulle klare å mestre en av arenaene fullt ut, blir idretten valg. En av utøverne er også veldig klar på at de ikke er mulig å prestere maks på begge arenaer, det vil hele tiden gå ut over det ene eller det andre. Når forholdet mellom idrett og skole oppleves som vanskelig kan det tappe en for energi. Dette vil gjøre at det er vanskelig å skulle prestere i kombinasjonen med idrett og utdanning, og de utøverne jeg har spurt har derfor valgt å satse på en av prestasjonsarenaene, idrett, og heller la utdanningen stå litt på vent.

5.4.1 Autonomi

I følge selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985, 1994, 2000, 2002), er autonomi viktig for at utøverne skal bli motiverte og at de skal prestere. Denne gruppen opplever stor grad av autonomi innenfor idretten. Når det gjelder utdanning sier utøverne at de opplever litt mer press fra andre, men at de selv kan ta de siste avgjørelsene. Det viktigste funnet i forhold til selvbestemmelsesteorien er kanskje at utøverne oppfatter at de har autonomi, men at de ikke legger spesielt vekt på eller tenker over det. Utøverne sier videre at de får forskjellig aksept fra forskjellige miljøer, og det er også fra disse miljøene de opplever press. Autonomi kan oppleves som fritt eller kontrollert (Deci & Ryan 2002). For utøverne jeg spurte sier de at de i valget mellom idrett og utdanning har føler de noen ganger kun har valgmuligheter innenfor gitte rammer. Dette er en form for kontrollert autonomi (Deci & Ryan 1994), hvor man tar i mot råd fra andre, men allikevel føler at man har autonomi.

5.4.2 Tilhørighet

En forutsetning for å føle tilhørighet er i følge selvbestemmelsesteorien at man føler seg inkludert og at en føler at noen bryr seg om deg og at en har noen eller noe å bry seg om (Deci & Ryan 2002). I forhold til tilhørighet sier utøverne at de opplever konflikter ved at de ikke har tid nok til å bry seg om, og engasjere seg i ting de syns er viktig. Et viktig funn er at utøverne opplever de forsaker mye tid til familie og venner gjennom idretten. Ved å skulle ta utdanning tar dette noe av den tiden de ønsker å bruke på familie og venner, og dette er noe som oppleves vanskelig. Videre sier alle utøverne at det å trives er avgjørende for prestasjoner, og sier at det er derfor valget mellom idrett og utdanning oppleves så enkelt for mange, da de ikke opplever like stor grad av trivsel på begge arenaene. I følge selvbestemmelsesteorien er ikke tilhørighet så viktig i forhold til indre motivasjon, som autonomi og kompetanse (Deci & Ryan 2007). I følge utøverne jeg snakket med var det nettopp tilhørighet som var den største motivasjonsfaktoren.

5.4.3 Kompetanse

Mestring

Det å føle at en mestrer de kreftene som er innenfor det miljøet en er en del av, er i følge selvbestemmelsesteorien det som kalles kompetanse (Deci & Ryan 2002). Det viktigste funnet innenfor kompetanse er at utøverne i dette utvalget opplever at de i stor grad mestrer både de kulturelle føringene og de tekniske kravene som ligger i idrettskulturen, men at de ikke opplever det samme innenfor utdanning. Dette gjør at når de i valgsituasjonen de står overfor i forholdet mellom idrett og utdanning må ta et valg, blir det enklere å velge noe en føler en behersker, og derfor blir idretten valgt.

Prestasjon

Prestasjon er veldig viktig for denne gruppen, og alle avgjørelser som tas gjøres for at utøverne skal prestere best mulig. Ved å være en del av en prestasjonskultur som det idretten er, vil det oppleves som vanskelig når en ikke strekker til. Det jeg opplever

som det viktigste for utøverne i forholdet mellom idrett og utdanning er at det er vanskelig å prestere på begge arenaene. Det betyr at for at en skal kunne yte maksimalt og prestere på topp, må en av delene velges bort. I følge selvbestemmelsesteorien vil en oppnå best prestasjoner og størst tilfredshet når alle de tre psykologiske behovene er dekket (Deci & Ryan 2002). Da utøverne opplever størst grad av både autonomi, tilhørighet og kompetanse på idrettsfeltet er det naturlig at de når de blir stilt overfor et valg, velger idretten.

6. Etterord

Arbeidet med datamaterialet jeg satt igjen med etter intervjuene har vært interessant og lærerikt. I en kvalitativ forskningsprosess vil det alltid dukke opp nye perspektiver en ønsker å se på og gå videre med, noe som gjør at en slik prosess aldri vil føles fullendt. Jeg sitter nå igjen med ny kunnskap og nye ideer til hvordan dette temaet kan jobbes videre med.

Det jeg sitter igjen med som mest overraskende at utøverne er så negative til å ta utdanning ved siden av. En kunne kanskje tro toppidrettsutøvere var mer løsningsorienterte, men i dette utvalget var det å skulle ta utdanning ved siden av sett på som veldig vanskelig å få til. Dette er synd da noen av utøverne sier at de ønsker å ta utdanning men ikke får det til, både på grunn av mangel på prioriteringer, tid og energi, men også på grunn av dårlige muligheter for tilrettelegging. Det å ha noe annet i hverdagen, som for eksempel studier gjør at en trives bedre, noe som igjen kan føre til bedre prestasjoner. Dette er noe som er viktig for noen av utøverne, men for de andre er idretten så altoppslukende og de ønsker kun å bruke tid og krefter på å prestere best mulig i idretten. Videre sier de som har klart kombinasjonen av idrett og utdanning så langt at de nå vurderer å trappe ned eller slutte helt med studiene. Dette gjør de i håp om at de skal kunne ta det ekstra steget og bli en enda bedre idrettsutøver. Det er mange idrettsutøvere som begynner å studere, men som faller i fra. For at man skal klare å studere ved siden av å satse for fullt på idretten kreves det stor disiplin, da det kan være hardt å studere på egenhånd slik mange av idrettsutøverne må. For mange idrettsutøvere er det økonomien som gjør at de begynner å studere, og det er dette som er motivasjonen til å begynne med. Etter hvert som en blir bedre i idretten klarer de fleste av utøverne seg uten den økonomiske støtten fra lånekassen og velger derfor å kutte ut studiene.

Det å ikke studere er i stor grad sosialt akseptert i idrettsmiljøet, men også utenfor. Det blir av mange sett på som umulig å skulle studere ved siden av å satse fullt på idretten. Det er en utfordring for både for idretten, utdanningsinstitusjonen og

samfunnet generelt å få flere idrettsutøvere til både å få muligheten men også ønske å ta høyere utdanning. Samfunnet i dag krever utdanning. Det generelle utdanningsnivået i samfunnet blir høyere og det er derfor viktig at toppidrettsutøvere har utdanning når de skal ta fatt på arbeidslivet, og det er derfor viktig at et positivt syn på utdanning blir forankret i idrettsmiljøet. Satsing på utdanning kan gi noen negative sider for idrettssatsingen på kort sikt, men på lang sikt kan en komme til å tjene på det, både i idretten og også etter endt idrettskarriere. Ved å studere ved siden av får utøverne noe annet å tenke på og de kan dermed hente seg inn igjen fortere mentalt. Ved at en har lykket med både idrett og har tatt utdanning ved siden av, vil en også øke verdien av de idrettserfaringen man sitter på etter idrettskarrieren. Dette vil gjøre en veldig attraktiv i arbeidslivet, og kan gi utøverne trygghet. Utøvere som er trygge på seg selv og framtida har gode forutsetninger for å lykkes innen idretten. Denne tryggheten kan bygges underveis i idrettskarrieren blant annet ved å ta utdanning.

I undersøkelsen gjort av norske utøvere svarte utøverne at de opplever at tida ikke strekker til og at det er stor forskjell i ressurstilgangen deres (Breivik & Gilberg 1999). I en annen undersøkelse legger utøverne skylden på faktorer utenfor idretten når de føler seg slitne over lengre tid og ikke mestrer det som kreves av de i hverdagen (Hanstad 2002). Disse undersøkelsene er gjort av utøvere på høyt internasjonalt nivå i sin idrett, og resultatene er sammenfattende med svarene jeg fikk fra mine informanter. Disse utøverne viser generelt en negativ holdning til utdanning og ting som ikke har med idretten å gjøre. Dette er synd da disse utøverne er forbilder for morgendagens helter.

For at vi skal få til en endring i holdninger til å studere ved siden av idretten hjelper det ikke bare med bedre tilrettelegging, vi må også starte med utøverne selv. Det må være status å være toppidrettsutøver og student, slik at vi får flere til å begynne på, og det viktigste av alt få flere til å fullføre utdanningen.

Litteraturliste

Aquilina, D. & Henry, I. (2010): Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union member states. *International journal of sport policy*, vol. 2, nr.1, 25-47

Breivik, G. & Gilberg, R. (1999_a): Hvorfor ble de beste best? Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere, I Breivik, G., *Skripter i utvalg, bind 15*, Norges Idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag, Oslo

Breivik, G. & Gilberg, R. (1999): Gjennom slit til stjernene. En studie av norske toppidrettsutøveres levekår og livskvalitet, I Breivik, G., *Skripter i utvalg, bind 14*, Norges Idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag, Oslo

Bråten, I. (2002): Indre motivasjon i individuelt og sosialt perspektiv. *Pedagogisk profil*, nr. 4, årgang 9.

Comeaux, E. (2005): Predictors of academic achievement among student-athletes in revenue-producing sports of men's basketball and football. *The sport journal*, vol. 8, nr. 3

Conzelmann, A. & Nagel, S. (2003): Professional careers of the german olympic athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 38 nr. 259

Cox, R.H. (2007): *Sport psychology, concepts and applications*, sixth edition, McGraw-Hill, New York

Curtis, J. & Ennis, R. (1988): Negative consequences of leaving competitive sport? Comparative findings for former elite-level hockey players. *Sociology of sport journal*, vol. 5, 87-106

deCharms, R. (1968): *Personal causation*, Academic Press, New York

Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum press, New York

Deci, E.L. & Ryan, R. M. & Vallerand R.J. & Pelletier L.G (1991): Motivation and education: the self-determination perspective. *Educational psychologist*, vol .26, 325-346.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1994): Promoting self-determined education. *Scandinavian journal of educational research*, vol. 18, nr. 38, 3-14

Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2000_a): The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, vol. 11, nr. 4, 227-268

Deci E.L. & Ryan, R. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, 68- 78

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002): An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective, I Deci E.L, & Ryan, R.M ed., *Handbook of self-determination research*, The university of Rochester press, New york

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2007): Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health, I *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, Hagger, M. & Chatzisarantis, M. Ed., Human Kinetics, Illinois

Fog, J. (2004): *Med samtalen som utgangspunkt, Det kvalitative forskningsinterview*, Akademisk forlag, København

Gandelman, N. (2009): Selection biases in sports markets. *Journal of sports economics*, vol. 10, nr. 5, 502 -521

Gaston-Gayles, J.L. (2004): Examining academic and athletic motivation among student athletes at a division I university. *Journal of college student development* vol. 45, nr. 1, 75-83

Hanstad, D.V. (2002): *Seieren er vår, men hvem har æren? En bok om det norske idrettseventyret*, Schibsted forlag, Oslo

Hickey, C. & Kelly, P. (2005): Professional education and training for early career players in the Australian football league: Footy first, second and third. *AARE Annual conference UWS*

Hickey, C. & Kelly, P. (2008): Preparing to not be a footballer: higher education and professional sports. *Sport, Education and Society*, vol. 13, nr. 4, 477-494

Hull, C. (1943): *Principles of behavior*. Appleton-Century-Crofts, New York

Håkonsen, K.M. (2002): *Innføring i psykologi*, Gyldendal akademisk forlag, Oslo

Jackson, S.A. & Dover, J. & Mayocchi, L. (1998): Life after winning gold: I. experiences of australian olympic gold medallists, *Sport Psychologist* vol. 12, 119–36

Jacobsen, D.I. (2000): *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*, Høyskoleforlaget, Kristiansand.

Kvaale, S. (2001): *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal akademisk forlag, Oslo

Lillemyr, O.F. (2007): *Motivasjon og selvforståelse, Hva ligger bak det vi gjør?*, Universitetsforlaget, Oslo

Madsen, K.B. (1968): *Motivation, drivkræfterne bag vore handlinger*, Munksgaard, København

- Mastekaasa, A. & Nordli Hansen, M. (2005): *Frafall i høyere utdanning: Hvilken betydning har sosial bakgrunn*
http://www.ssb.no/emner/04/sa_utdanning/arkiv/sa74/kap-5.pdf hentet 26.04.2010
- Martens, P.M & Cox, R.H (2000): Career development in college varsity athletes. *Journal of college student development*, vol. 41 nr. 2, 172-181
- Piaget, J. (1952): *The child's conception of number*, Norton, New York
- Reeve, J. (2002): Self-determination theory applied to educational settings , I Deci E.L, & Ryan, R.M ed., *Handbook of self determination research*, The university of Rochester press, New york
- Richards, S. & Aries, E. (1999): The division 3 student athlete: academic performance, campus involvement and growth. *Journal of college student development*, vol. 40 nr. 3, 211-219
- Simons, H.D. & Van Rheeën, D. & Covington M.V, (1999): Academic motivation and the student athlete. *Journal of college student development*, vol. 40 nr. 2, 151-163
- Simons, H. & Bosworth, C. & Fujita, S. & Jensen, M. (2007): The athlete stigma in higher education. *College student journal*, vol. 41 nr. 2, 251-274
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik S. (2005): *Skolens læringsmiljø, selvoppfattelse, motivasjon og læringsstrategier*, Universitetsforlaget, Oslo
- Thagaard, T. (2003): *Systematikk og innlevelse, en innføring i kvalitativ metode*, Fagbokforlaget, Bergen
- Tjora, A. (2010): *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*, Gyldendal akademisk, Oslo
- Treasure, D.C., m.fl. (2007): Motivation in Elite-Level Sport: A self-determination perspective, I *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, Hagger, M. & Chatzisarantis, M. Ed., Human Kinetics, Illinois

Waldahl, R.H. (2009): *Samspill mellom idrett og kommune, Idrettsrådene – organisasjon rolle og oppgaver*, Institutt for samfunnsforskning, Oslo

Wang, C.K.J. & Biddle, S.J.H. (2007): Understanding young People's motivation toward exercise: An integration of sport ability beliefs, achievement goal theory, and self-determination theory I *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, Hagger, M. & Chatzisarantis, M. Ed., Human Kinetics, Illinois

Wiederberg, K. (2001): *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*, Universitetsforlaget, Oslo

Woodruff, A.L. & Schallert, D.L (2008): Studying to play, playing to study: nine college student-athletes' motivational sense of self. *Contemporary educational psychology*, vol. 33, 34-57

White R.W. (1959): Motivation reconsidered, the concept of competence, *Psychological review*, 66, 297-333

Vedlegg

Intervjuguide

Bakgrunn

Oppvekst

Idrett

Skole

Hjemme, foreldre, søsken

Holdninger og interesse

Oppfølging

Prestasjoner

Nå

Idrett

Skole

Hva

Nivå

Utvikling

Idrett

Motivasjonsfaktorer

Hvorfor idrett

Ambisjoner

Hvem/hva motiverer

Situasjonsfaktorer

Organisering av hverdag

Tid

Tilrettelegging

Selvbestemmelse

Hva viktig for deg

Prestasjon

Trivsel

Mestring

Valg

Hvilke valg

Intensjon med valg

Hvorfor valgt som du gjorde

Utdanning

Motivasjonsfaktorer

Hvorfor utdanning

Ambisjoner
Hvem/hva motiverer

Situasjonsfaktorer
Organisering av hverdag
Tid
Tilrettelegging

Selvbestemmelse
Hva viktig for deg
Prestasjon
Trivsel
Mestring

Valg
Hvilke valg
Intensjonen med valg
Hvorfor valgt som du gjorde

Forholdet mellom idrett og utdanning

Idrettens tanker om utdanning
Skolens tanker om idrett
Spenningsforhold mellom arenaene
Konflikter i forhold til
Tid
Prestasjon
Motivasjon, forskjeller?
Tilrettelegging

Valg
Tilbakemeldinger på de valgene du har tatt
Idrett
Skole
Hjemme
Tvil rundt valgene?
Idrett
Utdanning
Valgene

Hva viktig for deg for å klare kombinasjonen
Prestasjon
Trivsel
Mestring

Videre planer

