

Kandidatnummer: 10017 & 10066
Bacheloroppgave i fysioterapi
HFYS3007, FT19

Psykologiske faktorerers sammenheng med utbrentet hos unge idrettsutøvere

Psychological factors and their relationship with burnout in
adolescent athletes

Januar 2022

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

Bacheloroppgave

2022



Kandidatnummer: 10017 & 10066
Bacheloroppgave i fysioterapi
HFYS3007, FT19

Psykologiske faktorerers sammenheng med utbrenthet hos unge idrettsutøvere

Psychological factors and their relationship with burnout in
adolescent athletes

Bacheloroppgave
Januar 2022

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

SAMMENDRAG

Tittel: Psykologiske faktorerers sammenheng med utbrenthet hos unge idrettsutøvere.

Hensikt: Sammenligne og vurdere studier som har sett på ulike psykologiske faktorer og sammenhengen disse kan ha med utbrenthet hos unge idrettsutøvere.

Metode: Litteraturstudie. Det ble utført søk i databasene PubMed og SPORTDiscus i perioden oktober-november 2021.

Resultat: Seks studier med totalt 1483 deltakere ble inkludert i denne litteraturstudien. Fem av studiene var tverrsnittstudier og én var en longitudinell studie. Resultatene i samtlige studier viser sammenhenger mellom psykologiske faktorer som motivasjon, perfektjonisme og frykt for å mislykkes, og utvikling av utbrenthet hos unge idrettsutøvere.

Konklusjon: De psykologiske faktorene motivasjon og perfektjonisme har sammenheng med utbrenthet. Perfeksjonistiske streben og indre motivasjon har negativ korrelasjon med utbrenthet, mens perfektjonistiske bekymringer og mangel på motivasjon har positiv korrelasjon med utbrenthet. Funnene kan være viktige både i forebygging og behandling, gjennom kartlegging, bevisstgjøring og ved å legge til rette for et godt motivasjonsklima i barne- og ungdomsidretten. Videre forskning bør undersøke og følge utviklingen av utbrenthet over lengre tid, og fokusere på å avdekke potensielle risikofaktorer.

ABSTRACT

Title: Psychological factors and their relationship with burnout in adolescent athletes.

Aim: To compare and examine studies which have looked at various psychological factors and their possible relations with burnout in adolescent athletes.

Methods: Literature review. The search was conducted in PubMed and SPORTDiscus in October-November 2021.

Results: Six studies with a total of 1483 participants were included in this review. Five out of six studies were cross-sectional studies, while one was a longitudinal study.

The results from the studies show a relationship between psychological factors such as motivation, perfectionism and fear of failure, and the development of burnout in adolescent athletes.

Conclusion: Both motivation and perfectionism were shown to have a correlation to burnout. Perfectionistic strivings and intrinsic motivation had a negative association with burnout, while perfectionistic concerns and amotivation had a negative association with burnout. These findings can be useful both in prevention and treatment of burnout, through mapping, raising awareness and by promoting a motivational climate in children's and youth sports. Further research on this topic is needed and should follow the development of burnout over a longer period of time, as well as focusing on uncovering potential risk factors.

Innholdsfortegnelse

<i>SAMMENDRAG</i>	1
<i>ABSTRACT</i>	1
1.0 INNLEDNING	4
<i>1.2 Teori</i>	5
1.2.1 Utbrenthet	5
1.2.2 Psykologiske faktorer som påvirker utbrenthet i idrett.....	6
<i>1.3 Hensikt med oppgaven</i>	8
<i>1.4 Problemstilling</i>	8
2.0 METODE	9
2.1 Valg av metode.....	9
2.2 Søkeprosess	9
2.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	10
2.4 Måleinstrumenter	11
2.5 Metodekritikk	12
3.0 RESULTAT	14
3.1 Inkluderte studier.....	14
3.1.1 Studienes deltakere	14
3.1.2 Studienes design og metode	14
3.2 Kategorisering av hovedfunn	16
3.2.1 Forhold mellom utbrenthet og motivasjon.....	18
3.2.2 Forhold mellom utbrenthet, perfektjonisme og frykt for å feile	19
4.0 DISKUSJON	21
4.1 Tolkning av funn	21
4.1.1 Psykologiske faktorer og utbrenthet.....	21
4.2 Styrker og svakheter	24
4.3 Funnenes betydning for fysioterapi	27
5.0 KONKLUSJON	31
6.0 LITTERATURLISTE	32
7.0 VEDLEGG	43
7.1 Vedlegg 1.....	43

1.0 INNLEDNING

Å delta i ungdomsidrett har mange anerkjente fordeler, både fysiske, psykiske og sosiale. Blant annet kan det fremme god fysisk helse, allsidig kroppsbruk og evne til å samarbeide med andre, som er viktige deler av barn og unges utvikling (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Til tross for dette hører man stadig oftere om de mindre positive følgene som idrettsdeltakelse kan føre med seg, blant annet belastningsskader, spiseforstyrrelser og redusert selvtillit (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Den internasjonale olympiske komité har som et viktig mål at alle som jobber innenfor organisert idrett skal jobbe for å utvikle sunne, kompetente og sterke utøvere, i tillegg til at utøverne skal oppleve at det å være en del av idretten er verdifullt, inkluderende og noe de ønsker å fortsette med uansett prestasjonsnivå (Bergeron et al., 2015). Utfordringen er å favne alle som deltar i idretten, slik at deres ønsker og behov blir ivaretatt. Hva skjer når kravene som stilles til den enkelte overstiger ressursene de besitter? Forskning har vist at for noen utøvere kan deltakelse i idrett ha negative konsekvenser, som at de opplever prestasjonsangst, fysisk og mental sykdom, belastningsskader, utbrenthet og i verste fall at de ikke ønsker å drive med idrett eller fysisk aktivitet lenger (Balish et al., 2016; DiFori et al., 2014; LaPrade et al., 2016; Pankhurst et al., 2013).

“Øvelse gjør mester” er et velkjent ordtak, som innebærer troen på at man må trene mest for å bli best (Sæther & Aspvik, 2014). Som ung utøver vil man kanskje være med på flest mulig treninger og kamper eller konkurranser, og det kan være vanskelig å begrense seg selv fordi man har det gøy og ikke vil gå glipp av muligheter for å bli bedre. Talenter som oppdages tidlig, blir ofte gitt muligheten til å trene og konkurrere på flere lag og nivåer samtidig, og i slike sammenhenger blir overvåking av trenings- og kampbelastning særlig viktig (Sæther & Aspvik, 2014). I tillegg har konkurransedelen av sesongen for mange idrettsutøvere som konkurrerer på høyt nivå gått fra å være en begrenset tidsperiode, til å bli en mer kontinuerlig prosess med viktige konkurranser store deler av året (Gustafsson et al., 2007). Dette fører til redusert mulighet for restitusjon og innhenting, samtidig som man ikke får «fri» fra idretten. Over tid kan stress og overbelastning, både fysisk og psykisk, være risikofaktorer for utvikling av symptomer på utbrenthet (Gustafsson et al., 2017). Til tross for at mange forskere er overbevist om at utbrenthet er et reelt problem for eliteutøvere, er mye fortsatt uvisst om forekomsten av fenomenet (Gustafsson et al., 2007), i tillegg til hva det faktisk skyldes. En studie gjennomført av Gustafsson et al. (2007) fant at av 980 deltakere mellom 16 og 21 år, hadde 1% til 9% forhøyede nivåer på dimensjonene for utbrenthet. Dette tyder på at

utbrenthet også er et utbredt fenomen blant yngre idrettsutøvere, til tross for varierende og manglende tall på forekomst.

Samtidig er det ikke bare i idretten disse utøverne må prestere, men også på skolen og sosialt med venner og familie, og totalbelastningen blir dermed stor (Gustafsson et al., 2011). Et misforhold mellom belastning og restitusjon, samt forventningene om å prestere på alle mulige områder, kan potensielt føre til tap av motivasjon og utvikling av utbrenthet (Sæther & Aspvik, 2014). For å få til optimal og positiv prestasjonsutvikling, vil det dermed være nødvendig med struktur og organisering av hverdagen for å oppnå balanse mellom treningsbelastning og restitusjon. På dette området kan fysioterapeuter ha mye å bidra med, med tanke på kunnskap om trening og restitusjon, samt belastningshåndtering. Dette er områder som står sentralt i vårt fagfelt, og videreføring av kunnskap til både utøvere og trenere kan være fordelaktig. Ved å fokusere på integrering av de tre aspektene som bidrar til positiv utvikling hos barn og unge - god fysisk helse, psykososial utvikling og motorisk utvikling - kan vi redusere negative følger og øke antall fordeler som følger med deltagelse i barne- og ungdomsidrett (Côté & Fraser-Thomas, 2007).

1.2 Teori

1.2.1 Utbrenthet

Ifølge Verdens helseorganisasjon er utbrenthet et syndrom som skyldes kronisk stress på arbeidsplassen, som ikke har blitt håndtert på en vellykket måte (WHO, 2019). Til tross for at det defineres som et yrkesrelatert fenomen, ses det også på andre områder i livet, blant annet i forbindelse med skole og idrett. Utbrenthet oppstår ofte i forbindelse med diskrepans mellom forventninger og idealer knyttet til ulike arbeidsoppgaver, og de faktiske ressursene personene har (Maslach, 2001). I beskrivelsen av utbrenthet, består fenomenet av tre hovedsymptomer: følelsesmessig utmattelse, følelsesmessig distansering og redusert personlig yteevne (Mealer et al., 2016). Disse tre dimensjonene gir en konkret beskrivelse av utbrenthet, og skiller det fra stress og mangel på motivasjon (Raedeke & Smith, 2001).

Utbrenthet i forbindelse med idrett er definert som et flerdimensjonalt, kognitivt-affektivt syndrom bestående av emosjonell og fysisk utmattelse, redusert prestasjonsopplevelse og

følelsesmessig distansering fra idrett (Raedeke & Smith, 2001). I Raedeke & Smith karakteriseres emosjonell og fysisk utmattelse som en oppfattelse av mangel på ressurser som følge av store mengder trening og/eller konkurranse. Redusert prestasjonsopplevelse karakteriseres ved en tendens til å negativt evaluere egne evner og prestasjoner innen idretten, og følelsesmessig distansering kan ses på som at man mister interesse og tilknytning til idretten (Gustafsson et al., 2017). Med disse dimensjonene som grunnlag, utviklet Raedeke & Smith (2001) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), som måleinstrument for å vurdere idrettsutøveres grad av utbrenthet. Tilsvarende er det utviklet andre måleinstrumenter som ser på utbrenthet generelt, eksempelvis Shirom-Melamed Burnout Measure (Lerman et al., 1999) og Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981). I denne oppgaven fokuseres det derimot på ABQ, som beskrives nærmere i metodekapittelet.

Fra et psykososialt perspektiv, ses utviklingen av utbrenthet på som en følge av uoverkommelig stress over en lengre periode. Fysiologiske stressorer er mulige medvirkende årsaker, men ikke nødvendige forutsetninger (Main & Landers, 2012). I motsetning til overtrening, som skyldes at kroppen ikke når å hente seg tilstrekkelig inn før den utsettes for nye mengder fysisk belastning (Budgett, 1998), utløses utbrenthet først og fremst av psykologiske faktorer. Overtrening og utbrenthet bør derfor ikke forveksles, til tross for de mange og til dels like symptomene.

1.2.2 Psykologiske faktorer som påvirker utbrenthet i idrett

Suksess i idrett krever både utmerket fysikk i tråd med idrettens krav, og psykologiske egenskaper som motivasjon, besluttsomhet og en indre drivkraft. I kombinasjon med press fra foreldre og trenere samt skolegang og et sosialt liv, kan derimot mangel på disse egenskapene føre med seg flere negative konsekvenser (Kvêton et al., 2021). For å hindre uønsket utvikling av utbrenthet i ung alder, er det derfor viktig å identifisere ulike prediktorer. I sin modell om utbrenthet i idrettssammenheng, fremhever Gustafsson et al. (2011) flere faktorer som enten kan øke eller redusere sannsynligheten for å utvikle symptomer på utbrenthet. Blant faktorene som beskytter mot utvikling av utbrenthetssymptomer er sosial støtte, opplevelse av autonomi, et positivt motivasjonsklima og mental styrke (Gerber et al., 2018). Derimot regnes angst, ineffektive mestringsstrategier, store investeringer i idrett på bekostning av sosiale relasjoner og perfeksjonistiske bekymringer som faktorer som kan øke sårbarheten.

Perfeksjonisme

Perfeksjonisme defineres som å ha overdrevent høye personlige standarder og høy grad av kritisk selvvurdering (Frost et al., 1990). Det er utarbeidet mange ulike modeller for å undersøke perfeksjonisme, og ut fra disse modellene er to overordnede dimensjoner av perfeksjonisme definert. Perfeksjonistiske streben er beskrevet av Stoeber (2012) som aspekter assosiert med et selvorientert jag etter perfeksjon og at man har skyhøye personlige krav til seg selv. Den andre dimensjonen, perfeksjonistiske bekymringer, beskrives som aspekter assosiert med bekymringer for å gjøre feil, frykt for negativ sosial vurdering fra andre, følelsen av diskrepans mellom forventninger til prestasjon og faktisk prestasjon, og negative reaksjoner på imperfeksjon (Stoeber, 2012).

Et aspekt ved perfeksjonistiske bekymringer er ifølge Stoeber (2012) frykt for å feile. I Gustafsson et al. (2017) beskrives frykt for å feile som ønsket om å unngå å feile i situasjoner hvor man blir evaluert, basert på frykt for skammen som det å feile bringer med seg. Smith og Lazarus (1991) sin teori rundt frykt for å feile forklarer årsaken til fenomenet som at man opplever endringer i eget forhold til omgivelsene, som igjen kan påvirke personlige følelser og motivasjon for å nå egne mål. Teorien antyder at når individer befinner seg i situasjoner hvor de potensielt kan gjøre feil, vil de vurdere ulike utfall av forskjellige scenarioer. I denne vurderingsprosessen vil de avgjøre hvordan ulike utfall vil påvirke deres mål, hvilke mål som vil bli påvirket og hvor viktig det er for dem å oppnå disse målene. Dermed involverer frykt for å feile en kontinuerlig evaluering av trusler som potensielt kan hindre en fra å oppnå personlig meningsfulle mål når man ikke klarer å prestere. Disse vurderingene aktiverer kognitive prosesser assosiert med ubehagelige konsekvenser av å feile, og det utvikles dermed en frykt for nettopp dette (Smith & Lazarus, 1991).

Motivasjon og selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien (SDT; Deci & Ryan, 2000) har blitt brukt som teoretisk rammeverk for å undersøke idrettsrelatert utbrenthet generelt (Lonsdale et al., 2009), og mer spesifikt blant unge idrettsutøvere (Harris & Watson, 2011). Ifølge denne modellen er det helt avgjørende for velvære å tilfredsstillte menneskets grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet. I idrettssammenheng betyr det at man opplever å ha kunnskaper og ferdigheter som kreves i den spesifikke idretten, opplevelse av

selvbestemmelse og kontroll, og fellesskapsfølelse i treningsgruppen. Mangel på tilfredsstillelse av disse behovene vil derimot kunne redusere indre motivasjon for idrettsdeltakelse (Deci & Ryan, 2000). Modellen definerer indre motivasjon som deltakelse i en aktivitet på bakgrunn av et indre ønske, slik som eksempelvis når en tennisspiller synes det er interessant og morsomt å lære seg en ny serve. Ytre motivasjon forekommer derimot når faktorer utenfra driver en person til idrettsdeltakelse, eksempelvis når idrettsdeltakelsen fører til et utfall som enten er håndfast (et trofé eller andre gevinster), eller psykologisk (anerkjennelse fra foreldre). Det motsatte av selvbestemmelse og indre motivasjon, er mangel på motivasjon.

1.3 Hensikt med oppgaven

Hensikten med denne oppgaven er å utforske om psykologiske faktorer som unge idrettsutøvere påvirkes av i forbindelse med idrett på høyt nivå, har sammenheng med utbrenthet. Vi ønsker å øke vår kunnskap om dette temaet fordi utbrenthet er noe som rammer mange unge idrettsutøvere, og ved å øke kunnskapen rundt fenomenet kan fysioterapeuter benyttes mer aktivt i barne- og ungdomsidrett for å styre belastning, for så å dermed forebygge utbrenthet og hindre frafall fra idretten og inaktivitet. For å svare på dette er litteraturstudie valgt som metode.

1.4 Problemstilling

Problemstillingen i denne oppgaven er *“Hvilke psykologiske faktorer kan ha sammenheng med utvikling av utbrenthet hos unge idrettsutøvere?”*.

2.0 METODE

2.1 Valg av metode

Til denne oppgaven ble en litteraturstudie basert på systematisk litteratursøk valgt som metode, da dette kan gi et bredt grunnlag for å svare på oppgavens problemstilling. En litteraturstudie er en beskrivelse av eksisterende kunnskap og analyse av et utvalg studier som finnes på et bestemt fagområde innenfor en problemstilling (Universitetet i Oslo, 2015). På denne måten får vi sett på og sammenfattet store studier med mange flere deltakere enn hva som hadde vært mulig å produsere på egen hånd i perioden for oppgaveskriving. Litt av begrunnelsen for valget er også den begrensede tidsrammen som er gitt for denne oppgaven. Litteraturstudie kan med fordel brukes i situasjoner med begrenset med tid, ettersom det verken trengs tilgang på egne respondenter eller godkjenninger fra etisk komité før arbeidet med oppgaven kan settes i gang.

2.2 Søkeprosess

I perioden før hovedsøket ble det gjort flere innledende søk, som ikke dokumenteres i oppgaven, for å få et innblikk i hva som allerede finnes av litteratur og forskning på emnet. Disse søkene ble gjort i databasene Google Scholar, MedLine, SPORTDiscus og PubMed i uke 41-44 i 2021 for å få en bred oversikt over feltet, og økt kunnskap rundt valgt tema før oppgaveskrivingen begynte. Søket ble gjort med friteksten “burnout sports”, og ga inspirasjon til søkeord og vinkling av oppgaven.

Det systematiske søket ble gjennomført i uke 42-43, og databasene PubMed og SPORTDiscus ble benyttet. Den boolske operatøren “AND” ble brukt for å kombinere søkeordene “burnout”, “adolescent” eller “youth”, og “athlete”. Tittel og sammendrag på totalt 230 artikler ble gjennomgått, og ut fra disse ble 53 vurdert i sin helhet. Av disse ble 47 studier ekskludert da de ikke møtte inklusjonskriteriene (se tabell 2), mens 6 av artiklene ble benyttet i denne oppgaven. Søkeprosedyre beskrives videre i tabell 1.

Første del av søket ble gjort i PubMed. Søkeordene som ble brukt var “burnout AND adolescent AND athlete”. Det ble satt begrensning på utgivelse mellom 2010 og 2021. Dette søket ga 106 treff, hvorav 16 artikler var aktuelle for oppgaven basert på gjennomgang av

tittel og sammendrag. Disse 16 artiklene ble gjennomgått i sin helhet, og av disse var det tre som oppfylte alle inklusjonskriterier. Artiklene som ble ekskludert, ble ekskludert blant annet fordi de ikke presenterte originaldata, så på utbrenthet i andre sammenhenger enn idrett eller hadde deltagere utenfor vår aldersgruppe med i studien.

Søket i SPORTDiscus ble gjennomført i to omganger. Første gang ble disse søkeordene brukt; “burnout AND youth AND athlete”. Begrensninger ble satt på utgivelse mellom 2010 og 2021. Dette søket ga 76 treff, hvor alle ble vurdert ut fra tittel og sammendrag. Av disse ble 23 ansett som aktuelle for oppgaven, men kun to av dem møtte alle kriteriene for inklusjon og ble dermed inkludert i litteraturstudiet. I det andre søket i SPORTDiscus ble «youth» byttet ut med «adolescent». Søket ga 48 treff, og samtlige ble vurdert ut fra tittel og sammendrag. Av disse ble 14 vurdert til å være aktuelle for oppgaven og gjennomgått i sin helhet, mens én artikkel ble inkludert i litteraturstudiet.

Database	Søkeord	Begrensninger	Antall treff	*Aktuelle artikler	Artikler inkludert i oppgaven
PubMed	Burnout AND adolescent AND athlete	Publisert mellom 2010 og 2021	106	16	3
SPORT-Discus	Burnout AND youth AND athlete	Publisert mellom 2010 og 2021	76	23	2
	Burnout AND adolescent AND athlete	Publisert mellom 2010 og 2021	48	14	1

Tabell 1: Søkeprosedyre. *Aktuelle basert på tittel og sammendrag.

2.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Datamaterialet i oppgaven bygger på artikler som har benyttet ulike spørreskjema for å undersøke om det finnes en sammenheng mellom psykologiske faktorer og symptomer på utbrenthet hos unge idrettsutøvere. Utgivelse av artiklene tatt med i oppgaven ble begrenset til tidsrommet 2010 frem til i dag, for å sikre et oppdatert innhold. Enkelte kriterier for inklusjon

og eksklusjon ble lagt til underveis i søkeprosessen, blant annet valget om å ekskludere utbrenthet i andre sammenhenger enn idrett, fordi det ikke lå innenfor oppgavens problemstilling. Tabell 2 viser fullstendig oversikt over inklusjons- og eksklusjonskriterier.

Etter å ha valgt ut artikler basert på inklusjons- og eksklusjonskriterier, ble sjekklister for prevalensstudier (Helsebiblioteket, 2016) benyttet for å vurdere kvaliteten på artikkelen.

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
Kvinner og/eller menn mellom 13 og 20 år	Subjekter under 13 eller over 20 år
Artikkel utgitt på engelsk språk	Artikkel utgitt på annet språk enn engelsk
Artikler utgitt i tidsrommet 2010-2021	Artikler utgitt før 2010
Utbrenthet i idrett	Utbrenthet i annen sammenheng
Har benyttet seg av ABQ (Athlete Burnout Questionnaire)	Har ikke benyttet seg av ABQ
Tilgjengelig i fulltekst	Ikke tilgjengelig i fulltekst
Presenterer originaldata	Presenterer ikke originaldata
Observasjonsstudier (longitudinelle, tverrsnitt), kvantitative studier	Andre studier enn observasjonsstudier, kvalitative studier

Tabell 2: kriterier for inklusjon og eksklusjon

2.4 Måleinstrumenter

Spørreskjemaet Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke & Smith, 2001) består av tre femdelte kategorier som har som mål å avdekke symptomer på utbrenthet hos idrettsutøvere. Hver kategori inneholder fire påstander, hvor deltakerne skal svare på hvor ofte de kjenner seg igjen i hver påstand med et tall fra 1-5, hvor 1 er “nesten aldri” og 5 er “nesten alltid”. Den første kategorien, redusert prestasjonsopplevelse, omhandler hvor ofte de føler at de har lavere prestasjonsnivå enn det som er normalt for dem. Den andre kategorien er emosjonell og

fysisk utmattelse som følge av idretten, og den siste kategorien er følelsesmessig distansering fra idretten, som handler om at å delta i idretten etter hvert får mindre personlig verdi (Isoard-Gauthier et al., 2015).

Frykt for å mislykkes ble i Gustafsson et al. (2017) målt ved bruk av Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI; Conroy et al., 2002). Dette er et flerdimensjonalt mål på motivasjon, kognisjon og relasjonelle vurderinger assosiert med frykt for å mislykkes.

Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Sport-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009) er et måleinstrument basert på en flerdimensjonal tilnærming til perfektjonisme som består av seks subskaleringer: Personal Standards, Concern Over Mistakes, Perceived Parental Pressure, Perceived Coach Pressure, Doubts About Actions og Organization.

2.5 Metodekritikk

For å gjøre en god litteraturstudie, kreves det mye av en som forsker. Fordi man bruker eksisterende litteratur og forskning, må man kunne vurdere i hvilken grad det man finner kan bidra til å beskrive og belyse oppgavens problemstilling (Dalland, 2017, s. 158). Tilsvarende kan det være utfordrende å finne litteratur som er tilpasset egen forskning, på grunn av andre innfallsvinkler og syn på samme tema.

Å stille seg kritisk til vitenskapelige artikler krever kunnskap om forskningsmetoder generelt, og metodene anvendt i studiene man inkluderer spesielt (Thidemann, 2019). Det har vært utfordrende å være kritisk til resultatene som presenteres i studiene grunnet manglende forkunnskap på området og om vitenskapelige forskningsmetoder. På den ene siden kunne det vært aktuelt å kun benytte én type studie, eksempelvis tverrsnittstudier, for å enklere kunne sammenligne datamaterialet. Derimot ble det valgt å bruke ulike typer observasjonsstudier, for å få et mer helhetlig bilde av utbredthet som fenomen, ettersom det er noe som utvikler seg over tid.

Kritikken mot litteraturstudier som metode kan også rettes mot at man som forsker selv velger hvilke artikler som inkluderes i egen studie, noe som kan føre til at det ofte bare presenteres bevis som støtter forskerens eget synspunkt. Dette kan gjøre at det ikke fremstilles en oversikt over hva som finnes av litteratur på temaet, men mer en sammenfatning av egne synspunkt. Gjennom de innledende søkene, som ble gjort for å få oversikt over tilgjengelig materiale, ble det gjort ulike funn av artikler som vi ønsket å inkludere i litteraturstudien vår. Ut fra tittel og nøkkelord i artiklene ble søkeord som ville øke sannsynligheten for at de ønskede artiklene kom frem valgt. Så målrettede søk gjorde at vi fikk opp det vi ønsket. Ved bruk av andre søkeord, kan det likevel tenkes at vi ville fått opp annen relevant litteratur i tillegg.

Ved å bruke databasene PubMed og SPORTDiscus ble det sikret at alle artiklene hadde gått gjennom en kvalitetssikring før de ble publisert. I tillegg ble det benyttet sjekklister fra Helsebiblioteket (2016) til hjelp med kritisk vurdering. Som et kriterium for inklusjon ble det satt at alle studiene skulle være observasjonsstudier. Dette ble gjort for å sikre at resultatene var sammenlignbare.

3.0 RESULTAT

3.1 Inkluderte studier

I denne litteraturstudien ble det inkludert totalt seks studier basert på overensstemmelse med inklusjons- og eksklusjonskriterier. Samtlige studier ble utgitt i tidsrommet 2012-2021, godt innenfor tidsperioden satt som inklusjonskriterium. Studiene ser på hvordan psykologiske faktorer kan henge sammen med symptomer på utbrenthet hos unge idrettsutøvere. En fullstendig oversikt over hver av studienes problemstilling, deltakere, metode, resultater og konklusjon er gitt i resultattabellen i vedlegg 1.

3.1.1 Studienes deltakere

Totalt bygger resultatene på 1483 deltakere fordelt på de seks inkluderte studiene. Alle deltakerne var unge idrettsutøvere i alderen 13-20 år, som ble invitert til å delta i studien på bakgrunn av deres status som unge idrettsutøvere på høyt nivå. Samtlige deltakere ble ansett som eliteutøvere på grunn av talent, konkurransenivå (nasjonalt, internasjonalt), antall treningstimer og type coaching de fikk, samt hvor viktig de selv anså idretten å være for dem sammenlignet med andre. I flere av studiene (Gustafsson et al., 2017; Kvêton et al., 2021; Moen et al., 2015) gikk deltakerne på skoler tilsvarende norske toppidrettsgymnas, hvor de kombinerte skolehverdag med trening i idretten de hadde spesialisert seg på. Deltakerne kom fra både individuelle idretter, blant annet friidrett, turn, svømming og tennis, og lagidretter som fotball, volleyball, basketball, håndball og ishockey.

3.1.2 Studienes design og metode

Samtlige studier er observasjonelle studier. Fem av seks studier (Appleton & Hill, 2012; Gustafsson et al., 2017; Jowett et al., 2016; Markati et al., 2019; Moen et al., 2015) er tverrsnittstudier, mens én av de inkluderte studiene (Kvêton et al., 2021) er en longitudinell studie. En tverrsnittstudie samler informasjon på en planlagt måte i en definert populasjon på et gitt tidspunkt (Helsebiblioteket, 2016). Tverrsnittstudier kan benyttes til å utforske sammenhenger mellom ulike faktorer (Veierød, 2008), som i dette tilfellet hvor det undersøkes om det finnes sammenhenger mellom psykologiske faktorer og utbrenthet hos unge idrettsutøvere på høyt nivå. I en longitudinell studie følger man gjerne en gruppe friske individer over en lengre tidsperiode, og hensikten er ofte å studere endringer og utvikling (Espnes & Smedslund, 2009).

De inkluderte studiene benytter seg av ulike spørreskjema som måleinstrument. For måling av utbrenthet benyttet samtlige studier seg av Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Flere andre spørreskjemaer er brukt for måling av blant annet motivasjon, perfektjonisme og tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov. Utfyllingen av spørreskjemaene ble gjennomført på ulike måter. En studie delte ut spørreskjema som ble fylt ut skriftlig av utøverne i skoletiden mot slutten av vårsemesteret (Gustafsson et al., 2017). I Markati et al. (2019) og Appleton & Hill (2012) ble skjemaene delt ut og besvart i forkant av treningsøkter. Appletons datainnsamling foregikk mot slutten av konkurransesesongen. Verken Jowett et al. (2016) eller Moen et al. (2015) har beskrevet når innhenting av data foregikk.

I studien til Kvêton et al. (2021), som er den eneste med et longitudinelt design, foregikk datainnsamlingen over tre runder. Første runde med data ble innhentet fra 228 respondenter for bruk i en tverrsnittsanalyse, og gjennomført skriftlig på skolen i november 2018. Den longitudinelle delen av studien skulle i utgangspunktet kun inkludere utøvere fra individuelle idretter, for å sikre homogenitet i utvalget. I første oppfølgingsrunde ble 132 utøvere fra individuelle idretter invitert, men bare 92 av dem fullførte spørreundersøkelsen. På grunn av enda større frafall i andre oppfølgingsrunde, med kun 56 respondenter, ble også utøvere fra lagidretter invitert, og utvalget i andre oppfølgingsrunde endte dermed opp med å være 83 stykker. I oppfølgingsrundene ble spørreskjemaene tilsendt på mail og besvart digitalt.

3.2 Kategorisering av hovedfunn

Studie#	Forfattere, år, land	Deltakere	Svar- prosent	Målemetoder	Hovedfunn
1	Appleton & Hill, 2012, England	n=231, 12% kvinner, $M_{\text{alder}}=16$. 92 (SD=2.63)	84,4%	ABQ, CAPS, SMS	Indre motivasjon og mangel på motivasjon påvirker forholdet mellom sosialt betinget og selvorientert perfektjonisme og utbrenthetssymptomer hos unge eliteidrettsutøvere.
2	Gustafsson et al., 2017, Sverige	n=255, 41% kvinner, $M_{\text{alder}}=16.95$ (SD=0.86; 15-19 år)	98,8%	ABQ, PSS, PFAI	Høy grad av frykt for å mislykkes kan assosieres med høyere grad av psykologisk stress og potensiell risiko for utbrenthet.
3	Jowett et al., 2016, England	n=222, 56% kvinner, $M_{\text{alder}}=16$. 01 (SD=2.68)	93,7%	ABQ, AEQ, SMPS-2, H-MPS, BNSSS, PNTS	Perfeksjonistiske bekymringer (PC) hadde positiv korrelasjon til uoppfylte behov (NT) og utbrenthet, mens perfektjonistiske streben (PS) hadde positiv korrelasjon til tilfredstilte behov (NS) og engasjement. NT hadde sterk positiv korrelasjon til utbrenthet, mens NS hadde sterk positiv korrelasjon til engasjement.
4	Kvêton et al., 2021, Tsjekkia	n=251, 50% kvinner $M_{\text{alder}}=16.35$ (14-19 år)	87,6%	ABQ, SMPS-2, TDS, PP	Perfeksjonistiske streben (PS) hadde negativ korrelasjon til utbrenthet, mens perfektjonistiske bekymringer (PB) hadde positiv korrelasjon.
5	Markati et al., 2019, Hellas	n=142, 62% kvinner, $M_{\text{alder}}=15$. 75 (SD=1.27; 14-18 år)	NA	ABQ, STAI, SMS, POMS, SES	Mangel på motivasjon er en sterk prediktor for utbrenthet.

6	Moen et al., 2015, Norge	n=382, 43% kvinner, M _{alder} =18.5 (17-20 år)	NA	ABQ, BPNSWS	Tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov var negativt assosiert med utbrenthet.
---	--------------------------	--	----	-------------	--

Tabell 3: Resultat. *Forklaring på forkortelser: ABQ = Athlete Burnout Questionnaire, AEQ = Athlete Engagement Questionnaire, BPNSW = Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale, BNSS = The Basic Psychological Need in Sport Scale, CAPS = Child and Adolescent Perfectionism Scale, H-MPS = Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale, PFAI = Performance Failure Appraisal Inventory, POMS = Profile Mood States Questionnaire, PNTS = Psychological Need Thwarting Scale, PSS = Perceived Stress Scale, SES = Self-esteem Scale, SMS = Sport Motivation Scale, SMPS-2 = Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2, STAI = State-Trait Anxiety Inventory, TDS = Training Distress Scale, PP = Perceived Performance.

3.2.1 Forhold mellom utbrenthet og motivasjon

Moen et al. (2015) fant i sin studie at det, fra et selvbestemmelsesteoretisk standpunkt, finnes en statistisk signifikant sammenheng mellom tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov, og utbrenthet. Mer spesifikt fant de at tilfredsstillelse av disse behovene hadde negativ korrelasjon til utbrenthet. I studien vurderte de også ulike variablene i selvbestemmelsesteorien opp mot hverandre og opp mot dimensjonene av utbrenthet. De fant statistisk signifikant sammenheng mellom alle variablene, noe som indikerer at opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet i idretten har påvirkning på både redusert prestasjonsopplevelse, følelsesmessig distansering fra idretten og fysisk og psykisk utmattelse.

I Markati et al. (2019) så de på hvordan psykologiske (mangel på motivasjon, indre motivasjon, ytre motivasjon, prestasjonstilfredshet, fatigue, angst, og selvtillit) og situasjonsbetingede (treningstimer per uke og opplevd treningsmengde) variabler påvirker utbrenthet. De fordelte deltakerne i to grupper, en med deltakere med høy grad av utbrenthet, og en med deltakere med lav grad av utbrenthet. Det var signifikant forskjell mellom gruppene med tanke på de psykologiske variablene som er tatt i betraktning.

Oppfølgingsanalyser indikerte at deltakerne med høy grad av utbrenthet rapporterte mye lavere tilfredshet med prestasjon og lavere selvtillitsnivåer sammenlignet med deltakere i gruppen med lave utbrenthetsnivåer. I tillegg rapporterte de i gruppen med høy grad av utbrenthet vesentlig større mangel på motivasjon, fatigue og angst enn de som hadde lav grad av utbrenthet. Det kom også fram at utøverne med lavere nivåer av fatigue og mangel på motivasjon hadde mindre sannsynlighet for å oppleve symptomer på utbrenthet. Derimot rapporterte de ingen signifikant forskjell mellom de to gruppene for utbrenthetsnivåer og situasjonsbetingede variabler.

Appleton & Hill (2012) så på hvilken påvirkning indre motivasjon, ytre motivasjon og mangel på motivasjon hadde på forholdet mellom ulike typer perfektjonisme og dimensjonene av utbrenthet. De fant i sin studie at forholdet mellom sosialt foreskrevet perfektjonisme (tilsvarende perfektjonistiske bekymringer) og alle utbrenthetssymptomer ble påvirket av mangel på motivasjon. Forholdene mellom selvorientert perfektjonisme (tilsvarende perfektjonistiske streben) og redusert prestasjonsfølelse og følelsesmessig distansering ble

påvirket av indre motivasjon. I tillegg fant de at mangel på motivasjon påvirket forholdet mellom selvorientert perfektjonisme og alle symptomene på utbrenthet.

3.2.2 Forhold mellom utbrenthet, perfektjonisme og frykt for å feile

Kvêton et al. (2021) fant ulike relasjoner mellom alle inkluderte variabler. De viktigste funnene fra tverrsnittsanalysen var at perfektjonistiske streben hadde negativ korrelasjon til generell utbrenthet og dets dimensjoner, og positiv korrelasjon til opplevd prestasjon. Perfektjonistiske bekymringer viste motsatt mønster, med positiv korrelasjon til alle former for utbrenthet og treningsvansker, og negativ korrelasjon til opplevd prestasjon. Gjennom den longitudinelle analysen av svarene fra første oppfølgingsrunde (3 måneder senere) fant de i forholdet mellom perfektjonisme og utbrenthet at perfektjonistiske bekymringer var knyttet til en økning i redusert prestasjonsopplevelse og følelsesmessig distansering fra idrett. Perfektjonistiske streben derimot, var knyttet til reduksjon av fysisk og emosjonell utmattelse. Analyse av svarene fra andre oppfølgingsrunde (ett år senere) så på forholdet mellom perfektjonisme og utbrenthet fra et mer langvarig tidsperspektiv. Her fant de at perfektjonistiske streben forutsa betydelig nedgang i generell utbrenthet etter en tidsperiode på ett år, hovedsakelig drevet av lavere nivå av redusert prestasjonsopplevelse.

Jowett et al. (2016) undersøkte hvordan perfektjonisme og oppfylte eller ikke-oppfylte grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet henger sammen med utvikling av utbrenthet. De fant at perfektjonistiske bekymringer hadde positiv korrelasjon til ikke-oppfylte grunnleggende psykologiske behov og utbrenthet, mens perfektjonistiske streben hadde positiv korrelasjon til tilfredsstilte grunnleggende psykologiske behov og idrettslig engasjement. Videre fant de at ikke-oppfylte behov hadde sterk positiv korrelasjon til utbrenthet, mens oppfylte behov hadde sterk positiv korrelasjon til idrettslig engasjement.

Gustafsson et al. (2017) så på frykt for å feile hos unge idrettsutøvere som konkurrerer på høyt nivå, og assosiasjonene til psykologisk stress og utbrenthet. De fant ingen signifikant forbindelse mellom dimensjonene innenfor frykt for å feile og emosjonell og fysisk utmattelse, og heller ikke følelsesmessig distansering. Derimot fant de at dimensjonen "frykt

for å oppleve skam og ydmykelse” innenfor frykt for å feile, hadde signifikant virkning på opplevd stress og redusert prestasjonsopplevelse. For å kategorisere funnene, ble deltakerne delt inn i fem “klasser” i forhold til frykt for å feile, basert på svarene fra Performance Failure Appraisal Inventory (Conroy et al., 2002). Blant annet fant de at gruppen med lavest frykt for å feile hadde lavere nivå av emosjonell utmattelse og følelsesmessig distansering, sammenlignet med de to klassene som hadde høyest nivå av frykt for å feile. Et signifikant funn var at høy grad av frykt for å feile var knyttet til høyere grad av psykologisk stress, og dermed potensiell risiko for utbrenthet.

4.0 DISKUSJON

Hensikten med denne litteraturstudien er å sammenligne og vurdere studier som har utforsket sammenhengen mellom ulike psykologiske faktorer og utvikling av utbrenthet hos unge idrettsutøvere i alderen 13-20 år som konkurrerer på høyt nivå. Studienes resultater vurderes opp mot teori, samtidig som det drøftes rundt ulikheter og begrensninger i de seks inkluderte studiene. For å belyse problemstillingen “Hvilke psykologiske faktorer kan ha sammenheng med utvikling av utbrenthet hos unge idrettsutøvere?” drøftes det mulige årsaker til eventuelle sammenhenger mellom de psykologiske faktorene som belyses og utbrenthet, samt hvordan fysioterapeuter kan bidra i arbeidet med å hindre utvikling av utbrenthet.

4.1 Tolkning av funn

De inkluderte studiene i denne oppgaven så på hvordan psykologiske faktorer som motivasjon, perfeksjonisme og frykt for å feile kan ha sammenheng med symptomer på utbrenthet. Et gjentakende funn var sammenhengen mellom motivasjonsregulering og utbrenthet. Flere av studiene har funnet at mangel på motivasjon gir økt risiko for utbrenthet, mens stor indre motivasjon for å drive idrett gir lavere risiko. (Moen et al., 2015; Markati et al., 2019; Appleton & Hill, 2012). Det er også i flere studier funnet en negativ korrelasjon mellom tilfredsstilte grunnleggende psykologiske behov (autonomi, tilhørighet og kompetanse) og utbrenthet. (Markati et al., 2019; Moen et al., 2015; Jowett et al., 2016).

I tillegg er det gjort funn i forskningen på sammenhengen mellom ulike former for perfeksjonisme og utbrenthet. Kvêton et al. (2021) og Jowett et al. (2016) fant begge i sine studier at perfeksjonistiske streben hadde negativ korrelasjon til alle dimensjoner av utbrenthet, mens perfeksjonistiske bekymringer hadde positiv korrelasjon til utbrenthet. Kvêton et al. (2021) fant også i sin longitudinelle studie at perfeksjonistiske streben forutsa betydelig nedgang i generell utbrenthet etter ett år.

4.1.1 Psykologiske faktorer og utbrenthet

Perfeksjonisme

Tidligere forskning har funnet sammenhenger mellom perfeksjonisme og utbrenthet (Hill et al., 2008; Jowett et al., 2013), mer spesifikt at perfeksjonistiske streben og bekymringer

påvirker utbrenthet i hver sin retning. Disse funnene støttes av Hill & Curran (2016) sin metaanalyse av perfektjonisme og utbrenthet i idrettssammenheng. Funn fra de inkluderte studiene støtter også denne påstanden. Kvêton et al. (2021) fant at perfektjonistiske streben hadde negativ korrelasjon med utbrenthet, mens perfektjonistiske bekymringer hadde positiv korrelasjon med utbrenthet. I tillegg viste den longitudinelle delen av studien at perfektjonistiske streben var en prediktor for reduksjon i utbrenthet over tid. Jowett et al. (2016) hadde også lignende funn, hvor perfektjonistiske bekymringer hadde positiv korrelasjon til ikke-oppfylte grunnleggende psykologiske behov, som igjen hadde positiv korrelasjon til utbrenthet. De fant i tillegg at perfektjonistiske streben hadde positiv korrelasjon til oppfylte behov, som videre hadde negativ korrelasjon til utbrenthet. Greenspon (2018) og Hill et al. (2011) forklarer disse funnene med at en besettende opptatthet av å være feilfri kombinert med perfektjonisme ser ut til å legge et grunnlag for utvikling av utbrenthet, da perfektjonisme er preget av urealistiske resultatmål, som er med på å bestemme en persons egenverd. Prestasjonsutfallene kan derfor føles som overdrevent viktige, og dermed bære med seg dysfunksjonelle selvevalueringer ved prestasjoner under egen forventning (Appleton & Hill, 2012).

Perfektjonistiske streben handler om at man ønsker å prestere best mulig for sin egen del, og ikke drives av ytre press og påvirkninger. Dermed kan det tenkes at personer med denne karakteristikken opplever en følelse av autonomi som er med på å skape indre motivasjon. Personer som karakteriseres av perfektjonistiske streben, følger også ofte et mer adaptivt og tilpasningsdyktig mønster enn de som viser tendenser til perfektjonistiske bekymringer (Lizmore et al., 2017). Indre motivasjon og opplevelse av kompetanse kan føre til bedre måter å håndtere stress på ved at man blir bedre rustet til å takle ulike typer situasjoner på en god måte ved å omstille og tilpasse seg situasjonenes krav (Lizmore et al., 2017). Det kan dermed tenkes at de lettere kan identifisere og evaluere ulike faktorer som påvirker prestasjon, eksempelvis treningsmengde, restitusjon, ernæring og totalbelastning generelt. På den andre siden viser det seg at de med perfektjonistiske bekymringer viser mer maladaptive atferdsmønstre, ved at de gjerne reagerer sterkere følelsesmessig og har vanskeligheter med å legge feil og dårlige prestasjoner bak seg (Dunn et al., 2006). Dette har gjentatte ganger vist seg å øke psykologisk stress, som man antar har en sammenheng med utbrenthet. Det kan også tenkes at når man går og dveler ved gamle feil over lengre tid, vil dette føre til et uhensiktsmessig og negativt tankemønster.

I motsetning til funnene knyttet til perfektjonisme fra de inkluderte studiene, er funn fra tidligere forskning mindre konsistente. Chen et al. (2009) fant ingen signifikant effekt av verken perfektjonistiske streben eller bekymringer på utbrenthet. Madigan et al. (2015) fant at begge formene for perfektjonisme påvirket global utbrenthet, men hvordan de påvirket de individuelle dimensjonene av utbrenthet differensierte. Smith et al. (2018) fant derimot i sin studie at perfektjonistiske bekymringer var den eneste dimensjonen av perfektjonisme som påvirket utviklingen av utbrenthet, og at den var en prediktor for endring i to av tre dimensjoner av utbrenthet (utmattelse og følelsesmessig distansering) (Kvêton et al., 2021).

Eksisterende forskning på frykt for å feile har funnet flere negative konsekvenser som følge av det, blant andre angst, depresjon, og spiseforstyrrelser (Conroy et al., 2001; Sagar et al., 2007). Derimot er det gjort få studier på sammenhengen mellom frykt for å feile og utbrenthet, men flere studier (Conroy et al., 2007; Stoeber & Stoeber, 2009) har funnet en nær sammenheng mellom frykt for å feile og perfektjonisme, som har vist seg å være en prediktor for utbrenthet. Derfor antar man at det også finnes en sammenheng mellom frykt for å feile og utbrenthet (Chen et al., 2009; Hill et al., 2008; Jowett et al., 2013). Noen få studier har også sett på sammenhengen mellom frykt for å feile og psykologisk stress, og funnet at økt psykologisk stress kan gi økt risiko for utbrenthet. Den inkluderte studien som ser på den direkte sammenhengen mellom frykt for å feile og utbrenthet, er dermed en av de første av sitt slag. Gustafsson et al. (2017) finner i sin studie en sammenheng mellom frykt for skam og redusert prestasjonsopplevelse, men klarer ikke å knytte frykt for å feile som helhet til de to andre dimensjonene av utbrenthet. Derimot er det, ifølge Smith og Lazarus (1991) sin teori, logisk at redusert prestasjonsopplevelse og frykt for å feile henger sammen, da begge involverer selvevaluerende aspekter av ferdigheter og prestasjon (Gustafsson, 2017).

Motivasjon og selvbestemmelsesteori

Funn fra tidligere studier som har brukt selvbestemmelsesteorien som modell for å undersøke idrettsrelatert utbrenthet (Li et al., 2013; Cresswell & Eklund, 2007), viser i stor grad at indre motivasjon har positiv sammenheng med idrettsutøveres velvære. På samme måte er mangel på motivasjon funnet å være positivt assosiert med skader og sykdom hos idrettsutøvere, eksempelvis utbrenthet. Ytre motivasjon har i flere studier vist seg å ikke ha noen signifikant sammenheng med utbrenthet. Disse funnene støttes også av de inkluderte studiene i denne

oppgaven. Markati et al. (2019) fant at tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov hadde positiv korrelasjon til indre motivasjon, som igjen hadde negativ korrelasjon til utbrenthet, mens Moen et al. (2015) fant at tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene var negativt relatert til utbrenthet. Dette støttes av Markati et al. (2019), som i tillegg fant at ikke-tilfredsstilte grunnleggende psykologiske behov hadde positiv korrelasjon til mangel på motivasjon, som igjen var en sterk prediktor for utbrenthet.

For å lykkes i idrett har forskning gjentatte ganger vist at indre motivasjon er en viktig faktor (Moen et al., 2015). Ifølge selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2000) er opplevelse av autonomi, tilhørighet og kompetanse nødvendig for indre motivasjon. Man må være villig til å bruke mye tid og ressurser på å legge ned arbeidet som må til for å bli best mulig, og ofte går dette på bekostning av sosialt liv. I ungdomstiden kan dette være ekstra utfordrende, og man kan miste følelsen av tilhørighet. Dersom man i tillegg er lite motivert for å drive med idrett, kan det tenkes at dette fører til redusert innsats i trenings- og konkurransesituasjoner. Dette kan igjen føre til at prestasjonene ikke når opp til egne og andres forventninger, som kan føles som et personlig nederlag. Det grunnleggende psykologiske behovet for kompetanse vil dermed ikke oppfylles, og tilsvarende kan autonomien utfordres ved at man føler et press til å fortsette å dra på trening selv om man egentlig ikke er motivert for det (Lonsdale et al., 2009). Ifølge Li et al. (2013) og Lonsdale et al. (2009) synes uoppfylte behov å lede til utbrenthet. Ved opplevelse av redusert prestasjon kan det tenkes at det oppleves bortkastet å bruke tid på trening, fordi man tenker at det uansett ikke kommer til å føre til bedre resultater. Et slikt negativt tankemønster kan sannsynligvis føre med seg emosjonell utmattelse, redusert prestasjonsopplevelse og følelsesmessig distansering fra idretten (Garratt-Reed et al., 2018), som er de tre kardinaltegnene på utbrenthet.

4.2 Styrker og svakheter

For at det skulle være enklest mulig å sammenligne studienes resultater, ble det kun inkludert observasjonsstudier. Studiene ble funnet gjennom søk i kvalitetssikrede databaser, og i tillegg benyttet alle de inkluderte studiene samme måleinstrument for utbrenthet. Dette har lagt et sterkt metodisk fundament for vår oppgave. God kvalitet på de inkluderte studiene styrker også funnenes reliabilitet og pålitelighet. En annen styrke med studien er valg av tematikk, ettersom dette temaet ikke er blitt belyst i så stor grad tidligere, samtidig som forskning viser

at det er et problem som stadig øker i omfang. Økt kunnskap og forståelse rundt mekanismene rundt fenomenet utbrenthet er dermed nødvendig å implementere i vårt fagfelt, slik at vi kan bidra med både forebygging og behandling. Til tross for studiens styrker har det også vært noen utfordringer, blant annet på grunn av ulikheter i studienes metode og valg av måleinstrumenter.

Fem (Appleton & Hill, 2012; Gustafsson et al., 2017; Jowett et al., 2016; Markati et al., 2019; Moen et al., 2015) av seks inkluderte studier er tverrsnittstudier. Den sjette studien (Kvêton et al., 2021) er en longitudinell studie, men har også gjennomført en tverrsnittsanalyse av første datasett. At studiene har samme design, gjør det enklere å sammenligne resultatene. En tverrsnittstudie gir sjelden sikre forklaringer på årsaksforhold (Helsebiblioteket, 2016), som kan være en begrensning ved disse studiene. Likevel får man et inntrykk av hvordan utøverne har det, og mulige gjeldende sammenhenger mellom forskjellige variabler. Utbrenthet oppstår over tid, og utløses først og fremst av psykologiske faktorer, slik at et øyeblikksbilde som en tverrsnittstudie gir, ikke vil være tilstrekkelig for å kunne forstå mekanismene bak utviklingen av fenomenet. Ved å studere utbrenthet over en lengre tidsperiode, som Kvêton et al. (2021) gjorde ved å gjennomføre oppfølgingsrunder etter tre måneder og etter ett år, kan man følge med på symptomenes utvikling. Derimot opplevde de store frafall av deltagere mellom oppfølgingsrundene, og kan dermed ha gått glipp av verdifull informasjon fra informantene som falt fra. En ulempe ved bruk av longitudinell metode er at den som studeres kan påvirkes av å bli undersøkt flere ganger (Svartdal, 2019). Ved andre datainnsamling hadde deltagerne allerede besvart spørreundersøkelsene en gang tidligere, og visste dermed hva de kom til å bli spurt om i forkant. Dermed kan det tenkes at de frem mot andre datainnsamling var mer oppmerksomme på egne symptomer og følelser enn de ville vært dersom de ikke visste hva de kom til å bli spurt om.

For at en artikkel skulle være aktuell for denne litteraturstudien måtte den benytte Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Denne beslutningen ble tatt for å sikre at artiklene definerte og undersøkte utbrenthet på tilsvarende måter. I studiene ble det i tillegg benyttet flere andre spørreskjemaer for å samle inn mer spesifikk data på blant annet perfeksjonisme og motivasjon (SMPS-2 og SMS). Utover dette er også andre ulike variabler undersøkt. På den ene siden kan dette gjøre datamaterialet utfordrende å sammenligne, fordi koblingene til

utbrenthet blir så ulike. I tillegg kan det være vanskelig å konkludere med noe håndfast, ettersom de ikke har sett på akkurat det samme. På den andre siden, fordi spørreskjemaene ser på flere variabler som kan knyttes til ulike situasjoner, opplevelser og følelser, kan dette være med på å gi en bredere forståelse av ulike faktorer som kan medvirke til utbrenthet. Hva som fører til at en blir utbrent vil som mye annet være subjektivt og veldig individuelt, slik at det som for noen vil kunne være en medvirkende faktor, ikke trenger å være gjeldende for andre.

Alle studiene har samlet inn data fra ungdommer mellom 13 og 20 år. Flere av studiene (Gustafsson et al., 2017; Kvêton et al., 2021; Moen et al., 2015) har sett på elever ved skoler tilsvarende norske toppidrettsgymnas hvor søkerne både må vise til idrettslige og akademiske prestasjoner. De tre resterende studiene innhentet data fra utøvere som gikk på vanlige videregående skoler. Dette kan ha ført til en skjevhet i utvalget på bakgrunn av ulik totalbelastning. Å gå på skolen, trene både i skoletiden og utenfor, og kanskje ha en deltidsjobb i tillegg, kan medføre stor totalbelastning, som potensielt kan medvirke til utvikling av utbrenthet (Moen et al., 2015). På den andre siden må elever ved toppidrettsgymnas også vise til engasjement innenfor idretten sin, og vil dermed sannsynligvis være motiverte for å investere både tid og krefter til å prestere, og motivasjon har vist seg å være en beskyttende faktor for utvikling av utbrenthet (Moen et al., 2015).

Ingen av de inkluderte studiene fokuserte på bare én idrett i sine undersøkelser, men så på utøverne på generell basis uten å se etter forskjeller mellom utøvere fra de ulike idrettene. Det er rimelig å anta at det vil kunne finnes forskjeller mellom ulike idretter, ettersom hver enkelt idrett stiller ulike krav for å lykkes. En svært fysisk krevende idrett, som for eksempel turning, vil kreve en helt annen type trening og dermed gi en annen type belastning, enn for eksempel skyting. Tidligere studier har funnet at utbrenthet var mer vanlig i individuelle idretter enn lagidretter, fordi de krever mer innsats og tid (Coakley, 1992; Smith, 1986). En annen studie gjennomført av Holden et al. (2014) fant at blant utøvere fra basketball, volleyball, tennis, softball og friidrett, hadde basketball- og volleyballspillere høyest nivå av utbrenthet. Resultatene vedrørende idrettens rolle er tvetydige, og man kan derfor ikke gå ut fra at de inkluderte studiene ville funnet signifikante forskjeller heller.

De inkluderte studiene har ikke sett på kjønnsmessige forskjeller. Dette var heller ikke fokusområdet for litteraturstudien. Likevel kan det tenkes i forbindelse med psykologiske faktorer som perfeksjonisme og frykt for å feile, at man kunne funnet forskjeller mellom gutter og jenter. En studie gjennomført av Hallsten et al. (2002) fant en overvekt av utbrenthet hos kvinner i den generelle svenske befolkningen. Det er likevel få studier som har sett på kjønnsmessige forskjeller knyttet til perfeksjonisme (Lamarre & Marcotte, 2021). Studier som har undersøkt om det finnes forskjeller, viser enten tvetydige resultater eller ingen forskjeller både innenfor perfeksjonisme, og mellom perfeksjonistiske streben og bekymringer (Blankstein et al., 2008; Stoeber & Stoeber, 2009).

I sjekklisten for prevalensstudier (Helsebiblioteket, 2018), som ble brukt til å vurdere kvaliteten på de inkluderte studiene, kommer det frem at en svarprosent på over 70% vurderes til å være adekvat. Svarprosent i tverrsnittstudier kan være en indikator på artiklenes kvalitet, spesielt med tanke på hvorvidt de har oppgitt årsaker til manglende data eller ikke. I Appleton & Hill (2012) har 84.4% gitt fullstendige data, mens i Jowett et al. (2016) har 87.6% av deltakerne gitt fullstendige data. Både Kvêton et al. (2021) og Gustafsson et al. (2017) har over 90% svarprosent. Verken Markati et al. (2019) eller Moen et al. (2015) har oppgitt svarprosent, og heller ikke årsaker til eventuelle manglende data. Dermed kan vi ikke vite om de selv har ekskludert enkelte svar fordi de ikke har passet med resten av deres innsamlede data, eller om de mangler av andre årsaker. Manglende data vil som regel alltid kunne utgjøre en feilkilde i et datasett, da de som ikke har deltatt kunne vært en gruppe med spesielle egenskaper som ville gitt et helt annet resultat. Til tross for dette er svarprosenten i fire av de inkluderte studiene over 70%, så sannsynligvis vil resultatene være anvendbare for en lignende populasjon.

4.3 Funnenes betydning for fysioterapi

Andelen aktive i den organiserte idretten synker betraktelig i løpet av ungdomsårene. Norges idrettsforbund ønsker at ungdom skal delta i idretten lengst mulig, og frafall blant ungdom anses derfor som en av idrettens største utfordringer (Reitlo, 2012). Årsakene til økt frafall kan være mange, men utbrenthet ses på som en av de største truslene (Gustafsson et al., 2017). Forskning viser at når unge engasjeres mer og tidligere i idrettsaktiviteter som ikke oppleves som morsomme og givende for dem, kan dette medføre redusert indre motivasjon

for å drive idrett (Strachan et al., 2009; Wall & Côté, 2007), noe som igjen har vist seg å være en prediktor for utbrenthet. Spesielt hos unge idrettsutøvere har lekbasert trening og konkurransesimuleringer vist seg å være en god måte å rette trening mot indre motivasjonsfremming og fornøyelse på (Côté et al., 2007). Disse treningsformene skaper gode assosiasjoner til idrett og er vesentlige for å opprettholde indre motivasjon til senere idrettsdeltakelse, hvor det ofte blir mer idrettsspesifikk og voksenstyrt, og mindre lekbasert trening (Baker, 2003). Spesielt i et samfunn hvor inaktivitet og overvekt er et økende problem, er det essensielt å gi unge gode assosiasjoner til trening og aktivitet, noe som kan bidra til at aktivitet blir en naturlig del av hverdagen også i voksen alder (Kjønniksen et al., 2008).

Barn og ungdom som driver idrett på høyt nivå har også ofte andre områder i livet de må prestere på. Økende ansvar, økt sosialt press, trening, arbeid med skole og eksamener, potensiell motgang på ulike områder og sosiale bryderier er noe av det ungdom møter på i sin hverdag, noe som kan føre til at utøvere sliter med å finne balansen mellom belastning og hvile (Moen et al., 2015). Det er derfor viktig å ha oversikt over hvor stor utøvernes totalbelastning er. En måte å gjøre dette på er å innføre digitale spørreskjemaer med ukentlig utfylling fra alle utøverne i en treningsgruppe, hvor de vurderer ulike målbare faktorer, som eksempelvis søvn og treningskvalitet. Da kan man både fange opp utøvere som viser symptomer på utbrenthet og justere treningene for hele treningsgruppen dersom flere oppgir at det har vært for stor belastning. På denne måten kan man forebygge videre utvikling av utbrenthet ved å skape balanse mellom aktivitet og hvile (DeFreese et al., 2015). Til tross for at en stor del av årsaksbildet for utvikling av utbrenthet ofte er psykologiske faktorer, er overtrening fortsatt vurdert som en bidragsyter, og treningsbelastning er derfor viktig å ha kontroll på (Markati et al., 2019). Fysioterapeuter bør derfor i større grad benyttes i barne- og ungdomsidrett, både for å bistå trenere i planlegging av treningsperioder for å styre utøvernes belastning, og for å oppdage tidlige tegn på utbrenthet blant utøvere.

Funnene i denne oppgaven viser at indre motivasjon har negativ sammenheng med utvikling av utbrenthet, mens mangel på motivasjon er en sterk prediktor for utbrenthet. For en idrettskarriere kan utbrenthet være like ødeleggende som en fysisk skade, og derfor er det vel så viktig å fokusere på å skape et godt motivasjonsklima og treningsmiljø, som det er å drive

med annen skadeforebyggende trening. For å skape et mer mestringsfokusert klima, bør fokuset flyttes bort fra prestasjon og forventninger, og over til å verdsette mestring og gode opplevelser i større grad (Buch et al., 2017). Et mestringsklima assosieres med økt opplevd kompetanse, mestringsevne, målorienterte oppgaver, fornøyelse og innsats. Derimot er prestasjonsklima assosiert med maladaptive motivasjonsmønstre som økt bekymring, selvsentrert målorientering og fokus på prestasjon (Ntoumanis & Biddle, 2010). Forskning har vist at mestringsklima kan føre til økt indre motivasjon, gjennom at det fokuseres på at de grunnleggende psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet skal oppfylles (Buch et al., 2017).

Fysioterapeuter skal i tillegg være gode på å se hele mennesker, ikke bare plager eller symptomer. For å holde barna i idretten, utvikle talenter og å skape gode vaner for fysisk aktivitet, er det viktig at utøverne blir sett som personer, ikke bare som spillere. Dette gjelder også for unge idrettsutøvere som viser tidlige symptomer på utbrenthet. I slike tilfeller er det viktig å kommunisere med utøverne for å finne årsaken til forverringen. Blant psykologiske faktorer har perfektjonistiske bekymringer vist seg å kunne ha en sammenheng med utbrenthet i idrett (Jowett et al., 2016). Dette er derimot et personlighetstrekk, som det vil være vanskelig å endre. Likevel kan vi være oppmerksomme på utøvere som presenterer slike personlighetstrekk og avverge negative tankemønstre ved å flytte fokus fra dårlige prestasjoner til mestring og personlig utvikling, og på denne måten bidra til et positivt motivasjonsklima som kan forebygge utbrenthet.

Trening og fysisk aktivitet er en stor del av behandlingen fysioterapeuter driver. Likevel er ingen pasienter like, og det finnes mange andre innfallsvinkler til behandling. En metaanalyse som så på effekten av treningsterapi hos personer med utbrenthet, ga ingen støtte til antagelsen om at treningsterapi er en suksessfull behandlingsmetode for utbrenthet (Ochentel et al., 2018).

For å legge til rette for en mest mulig hensiktsmessig behandling er det viktig å ta hensyn til at hver pasient har en egen subjektiv opplevelse av sine plager, og at denne alltid vil være individuell. Ved å bruke god tid på anamnese og samtale vil vi som fysioterapeuter få et

helhetlig bilde av pasienten vi har foran oss, og dermed kunne legge opp til et tilpasset behandlingsforløp som har pasientens beste interesser i fokus. Blant annet har kognitiv atferdsterapi og mindfulness-basert terapi vist seg å ha god langvarig effekt, gjennom fokus på reduksjon av stress og bevisstgjøring av egne atferdsmønstre (Heiden et al., 2007). Behandlingen kan i tillegg inkludere bevisstgjøring i form av å belyse faktorer i pasientenes hverdag som kan være medvirkende til utbrentheten, samt alternative treningsformer som kan bidra til at de finner tilbake indre motivasjon for å drive idrett.

5.0 KONKLUSJON

Etter gjennomgang og sammenfatning av utvalgte studier, viser funnene at de psykologiske faktorene perfeksjonisme og motivasjon har en sammenheng med utbrenthet.

Perfeksjonistiske streben og indre motivasjon hadde sammenheng med mindre utbrenthet, mens perfeksjonistiske bekymringer og mangel på motivasjon hadde sammenheng med mer utbrenthet. Disse funnene er i tråd med tidligere forskning på området. På bakgrunn av studienes begrensninger, som blant annet bruk av ulike måleinstrumenter og valg av forskningsdesign, er det derimot knyttet usikkerhet til hvor sterk korrelasjonen er. Sett i sammenheng med funnene våre, vil det trolig være viktig og relevant både i forebygging og behandling, blant annet innenfor fysioterapi, å kartlegge motivasjon og perfeksjonisme hos unge idrettsutøvere. Gjennom mer lekbasert trening og å flytte fokus bort fra prestasjon og resultater, kan man tilrettelegge for et positivt mestringsklima i barne- og ungdomsidretten, og dermed fremme indre motivasjon for idrett. For å hindre utelukkende ytre reguleringer og å øke utøvernes bevissthet rundt egen motivasjon, kan man også benytte digitale verktøy for regelmessige rapporteringer av motivasjonsstatus. Videre forskning bør undersøke og følge utviklingen av utbrenthet over lengre tid for å få bedre inntrykk av årsakssammenhenger. Mer spesifikt bør forskningen fokusere på å ulike metoder for kartlegging av risikofaktorer for utbrenthet, slik at det kan fanges opp i en tidlig fase og forebygges i større grad. Dette kan også benyttes i utviklingen av effektive tiltak som stimulerer til opprettholdelse av indre motivasjon, og som dermed fører til at flere unge har glede av å holde på med idretten sin lenger.

6.0 LITTERATURLISTE

Appleton, P. R. & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.

Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85-94. DOI: 10.1080/13598130304091

Balish, S. M., Conacher, D. & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388. DOI: 10.1080/02701367.2016.1229863

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall Jr, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R. & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094962

Blankstein, K. R., Dunkley, D. M. & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29–61. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>

Buch, R., Nerstad, C. G. L. & Säfvenbom, R. (2017). The interactive roles of mastery climate and performance climate in predicting intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(2), 245-253. DOI: 10.1111/sms.12634

Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 107-110. DOI: 10.1136/bjism.32.2.107

Chen, L. H., Kee, Y. H. & Tsai, Y. M. (2009). An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research*, 91(2), 189–201. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9277-9>

Côté, J., Baker, J. & Abernathy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. I G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (s. 184-202). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. I P.R.E. Crocker (Red.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (266-294). Toronto: Pearson Prentice Hall.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a sociological problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>

Conroy, D. E., Poczwadowski, A. & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Psychology*, 13(3), 300–322. DOI: 10.1080/104132001753144428.

Conroy, D. E., Willow, J. P. & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90. DOI: 10.1080/10413200252907752

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477. DOI: 10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination theory. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01

DeFreese, J. D., Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2015). Athlete burnout: an individual and organizational phenomenon. I J. M. Williams (Red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2. utg., s. 444-479). California: Mayfield Publishing Company.

DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L. & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287-288. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093299

Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C. & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671781>.

Espnes, G. A. & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk

Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967

Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L. & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, 6, e5004. <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>

Gerber, M., Brand, R., Antoniewicz, F., Isoard-Gautheur, S., Gustafsson, H., Bianchi, R. & Ludyga, S. (2019). Implicit and explicit attitudes towards sport among young elite athletes with high versus low burnout symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1673-1680. DOI: 10.1080/02640414.2019.1585313

Gotwals, J. K. & Dunn, J. G. H. (2009). A Multi-Method Multi-Analytic Approach Establishing Internal Construct Validity Evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 71-92. DOI: 10.1080/10913670902812663

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37. DOI: 10.1123/tsp.21.1.21

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.11.004

Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. DOI: 10.1080/1750984X.2010.541927

Gustafsson, H., Sagar, S. S. & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. doi:10.1111/sms.12797

Hallsten, L., Bellaagh, K. & Gustafsson, K. (2002). Utbränning i Sverige – en populationsstudie. Arbetslivsinstitutet, Solna.

Harris, B. S. & Watson, J. C. (2011). Assessing youth sport burnout: A self-determination and identity development perspective. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 117-133. DOI: 10.1123/jcsp.5.2.117

Heiden, M., Lyskov, E., Nakata, M., Sahlin, K., Sahlin, T. & Barnekow-Bergkvist, M. (2007). Evaluation of cognitive behavioural training and physical activity for patients with stress-related illnesses: a randomized controlled study. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 39(5), 366-373. DOI: 10.2340/16501977-0053

Helsebiblioteket. (2016, 3. juni). *Sjekklistor*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistor>

Helsebiblioteket. (2016, 7. juni). *Tverrsnittstudie*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/tverrsnittstudie>

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 630–644. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.09.004

Hill, A. P. & Appleton, P. R. (2011) The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 695-703. DOI: 10.1080/02640414.2010.551216

Hill, A. P. & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.
<https://doi.org/10.1177/1088868315596286>

Holden, S. L., Keshock, C. M., Forester, B. E. & Pugh, S. F. (2014). Athlete burnout: is the type of sport a factor? *Sport Journal*.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P. & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: a developmental and gendered perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(4), 436-448. DOI: 10.1123/jsep.2014-0251

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K. & Curran, T. (2013). Perfectionism and Junior Athlete Burnout: The Mediating Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48. DOI: 10.1037/a0029770

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>.

Květon, P., Jelínek, M. & Burešová, I. (2021). The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. *Journal of Sports Sciences*, 39(17), 1969-1979. DOI: 10.1080/02640414.2021.1911415

Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. (2008). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 646-654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>

Lamarre, C. & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions in first year college students: the mediating role of mindfulness. *European review of applied psychology*, 71(6), 100633-undefinert. DOI: 10.1016/j.erap.2021.100633

LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D. Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J. & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4). DOI: 10.1177/2325967116644241

Lerman, Y., Melamed, S., Shragin, Y., Kushnir, T., Rotgoltz, Y. & Shirom, A. (1999). Association between burnout at work and leukocyte adhesiveness/aggregation. *Psychosomatic Medicine*, 61(6), 828-833.

Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y. & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: a systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692-700. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.04.009

Lizmore, M. R., Dunn, J. G. & Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.07.010

- Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Main, L. C. & Landers, G. J. (2012). Overtraining or burnout: a training and psycho-behavioural case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 23-31. DOI: 10.1260/1747-9541.7.1.23
- Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K. & Apostolidis. (2019). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521-536. DOI: 10.1080/1612197X.2017.1421680.
- Martinet, G., Louvet, B. & Decret, J. C. (2020). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Sciences*, 9(4), 367-375. DOI: 10.1016/j.jshs.2016.09.003
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mealer, M., Moss, M., Good, V., Gozal, D., Kleinpell, R. & Sessler, C. (2016). What is Burnout Syndrome (BOS)? *American Journal of Respiratory Critical Care Medicine*, 194(1), 1-2. DOI: 10.1164/rccm.1941P1

Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible relationships between self-determination and burnout among junior athletes in sport. *International Journal of Coaching Science*, 9(2), 43-58.

Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. (2010). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665. DOI: 10.1080/026404199365678

Ochentel, O., Humphrey, C. & Pfeifer, K. (2018). Efficacy of Exercise Therapy in Persons with Burnout. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(3), 475–484.

Pankhurst, A., Collins, D. & Macnamara, Á. (2013). Talent development: linking the stakeholders to the process. *Journal of Sports Sciences*, 31(4), 370-380. DOI: 10.1080/02640414.2012.733821

Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of sport & exercise psychology*, 23(4), 281–306.
<https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Reitlo, L. S. (2012). Deltagelse og frafall i ungdomsidretten. *NTNU Samfunnsforskning AS*.

Russell, W. & Molina, S. (2018). A Comparison of Female Youth Sport Specializers and Non-Specializers on Sport Motivation and Athletic Burnout. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 330–350.

Sagar, S. S., Lavalley, D. & Spray, C.M. (2007). Why young elite athletes fear failure: consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171–1184. DOI: 10.1080/02640410601040093

Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. I M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Red.), *The handbook of work and health psychology* (2. utg., s. 383–425). New York: John Wiley & Sons.

Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. I L. A. Pervin (Red.) *Handbook of Personality: Theory and Research* (609-637). New York: Oxford University Press.

Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50. DOI: 10.1123/jsp.8.1.36

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. I S. M. Murphy (Red.) *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (s. 294–306). New York: Oxford University Press.

Stoeber, J. & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

Strachan, L., Côte, J. & Deakin, J. (2009). “Specializers” versus “samplers” in youth sport: Comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist*, 23(1), 77-92. DOI: 10.1123/tsp.23.1.77

Svartdal, F. (2019, 16. desember): Longitudinell metode. I *Store norske leksikon*. https://snl.no/longitudinell_metode

Sæther, S. A. & Aspvik, N. P. (2014). Seasonal Variation in Objectively Assessed Physical Activity among Young Norwegian Talented Soccer Players: A Description of Daily Physical Activity Level. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 964 – 968.

Thidemann, I-J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter: Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving*. (2. Utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Veierød, M. (2008). Epidemiologiske grunnbegreper og design. I O. O. Aalen (Red.), *Statistiske metoder i medisin og helsefag* (s. 228-244). Oslo: Gyldendal Akademisk

Wall, M. & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to drop out and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87. DOI: 10.1080/17408980601060358

World Health Organization. (2019, 28. mai). *Burn-out an «occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

7.0 VEDLEGG

7.1 Vedlegg 1

Studie	Problemstilling /hensikt	Deltagere	Metode	Resultat	Konklusjon
<p>Fear of failure, psychological stress and burnout among adolescent athletes competing in high level sports</p> <p>H. Gustafsson, S. S. Sagar & A. Stenling, 2017</p> <p>Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports</p>	<p>Undersøke frykt for å feile hos unge eliteidrettsutøvere og assosiasjonen det har til psykologisk stress og utbrenthet.</p>	<p>255 unge idrettsutøvere (148 gutter og 105 jenter) mellom 15 og 19 år i Sverige.</p>	<p>Tverrsnittstudie.</p> <p>Målemetoder: The Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001)</p> <p>Performance Failure Appraisal Inventory (Conroy et al., 2002)</p> <p>The Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983).</p>	<p>Frykt for skam og ydmykelse ble knyttet til høyere grad av psykologisk stress og redusert følelse av å lykkes. Den selvorienterende dimensjonen av frykt for å mislykkes kan være en indikator på psykologisk stress. Redusert prestasjonsopplevelse kan knyttes til høyere grad av frykt for å mislykkes. Dimensjonene innenfor frykt for å mislykkes hadde ingen signifikante virkninger på emosjonell og fysisk utmattelse og følelsesmessig distansering fra idretten. Personorientert analyse viste fem grupper med ulike FF-profiler (fear of failure) som viste ulik grad av frykt for å mislykkes. Høy og medium til høy grad av FF hadde både høyere stressnivå og lavere opplevelse av å lykkes, samt høyere grad av emosjonell og fysisk utmattelse, og større grad av følelsesmessig distansering fra idrett.</p>	<p>Funnene støtter tidligere forskning om at utøvere med høy grad av frykt for å mislykkes sannsynligvis vil oppleve høyere andel psykologisk stress og at frykten dermed er en risikofaktor for utbrenthet. Funnene belyser flere risikofaktorer knyttet til frykten for å mislykkes hos unge idrettsutøvere, som kan få følger for deres idrettskarrierer.</p>

<p>The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress and sports performance: a short-term and long-term longitudinal perspective</p> <p>Petr Květon, Martin Jelínek & Iva Buresová, 2021</p> <p>Journal of Sports Sciences</p>	<p>Sammenligne kortsiktige og langsiktige forhold mellom perfektjonisme og utbrenthet, treningsvansker og idrettsprestasjon hos unge idrettsutøvere.</p>	<p>251 unge idrettsutøvere mellom 14 og 19 i Brno, Tsjekkia.</p>	<p>Longitudinell studie, med tverrsnittsanalyse av første datainnsamling.</p> <p>Målemetoder: The Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001)</p> <p>Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Gotwals & Dunn, 2009).</p> <p>Training Distress Scale (Grove et al., 2014).</p> <p>Perceived performance: selvevaluering på nåværende tidspunkt fra 0 (dårlig form) til 100 (flott form).</p>	<p>Perfeksjonistiske streben (PS) hadde negativ korrelasjon til utbrenthet, mens perfektjonistiske bekymringer (PC) hadde positiv korrelasjon. Fysisk/emosjonell utmattelse kunne ikke relateres til PS.</p> <p>Tverrsnittsanalyse: PS var negativt relatert til global utbrenthet og dets dimensjoner (unntatt fysisk/emosjonell utmattelse). PC var positivt relatert til alle komponenter av utbrenthet.</p> <p>Tre måneders intervall: PC kan knyttes til økning i redusert prestasjons-opplevelse og følelsesmessig distansering, mens PS knyttes til reduksjon i fysisk og emosjonell utmattelse.</p> <p>Ettårs-intervall: PS forutsa betydelig nedgang i global utbrenthet etter en ettårsperiode, i hovedsak drevet av nedgang i redusert prestasjons-opplevelse. PC forutsa ikke endring i verken global utbrenthet eller noen av dimensjonene.</p>	<p>Det viktigste funnet er knyttet til den potensielle beskyttende effekten som PS kan ha i utviklingen av utbrenthetssyndromet, som ses på som en av de største truslene for psykologisk helse i idretten. Opplevd prestasjon kan relateres til begge dimensjonene av perfektjonisme, både streben og bekymringer.</p> <p>Mens det er betydelig empiriske bevis for den adaptive rollen til perfektjonistiske streben, argumentert av Gaudreau et al. (2018), kan de positive resultatene forsvinne eller til og med bli negative under ugunstige forhold. Støtteapparat rundt utøvere som oppmuntrer dem til å strebe etter perfektjon, må følge nøye med på potensielle mistilpassede bekymringer, frykt og urealistiske forventninger fra det sosiale miljøet rundt utøverne.</p>
--	--	--	--	--	---

<p>Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes</p> <p>Alexandra Markati, Maria Psychountaki, Kieran Kingston, Konstantinos Karteroliotis & Nikolaos Apostolidis, 2019</p> <p>International Journal of Sport and Exercise Psychology</p>	<p>Undersøke forholdene mellom psykologiske og situasjonsbetingede variabler og utbrenthet hos unge, talentfulle eliteidrettsutøvere med en flervariabel tilnærming.</p>	<p>142 unge idrettsutøvere (54 gutter, 88 jenter) mellom 14-18 år i Hellas.</p>	<p>Tverrsnittstudie</p> <p>Målemetoder: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2000)</p> <p>Tilfredshet med egen prestasjon: målt vha. en skala fra 1-10</p> <p>State-trait Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1983).</p> <p>Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995).</p> <p>Profile Mood States Questionnaire (Schacham, 1983).</p>	<p>Forholdene mellom de to resterende ABQ-dimensjonene tilsa at utmattelse hadde signifikant korrelasjon til fatigue, amotivasjon, opplevd treningsvolum og angst, mens redusert pretsasjons-opplevelse var signifikant knyttet til tilfredshet med prestasjon, selvtillit, amotivasjon, angst, opplevd treningsvolum og autonome motiv.</p> <p>CC: høye assosiasjoner mellom psykologiske og situasjonelle determinanter og de to dimensjonene av utbrenthet. Utøverne som opplevde redusert prestasjonsopplevelse, er lite motiverte (CC=.76). Utøvere som hadde mindre fatigue og redusert motivasjon var mindre sannsynlig å oppleve symptomer på utbrenthet (CC=.69).</p> <p>Signifikant forskjell mellom utøvere med høy og lav utbrenthet på psykologiske variabler ($p<.001$). Utøvere i høy-gruppen rapporterte signifikant høyere nivå av mangel på motivasjon, fatigue og angst enn utøvere i lav-gruppen. Ingen</p>	<p>Viktigheten av å ta hensyn til et videre spekter av faktorer som virker inn er bevist nødvendig for å kunne gi en tilstrekkelig forklaring på utbrenthet innen ungdomsidretten, samtidig som mer forskning trengs for å adressere dette viktige temaet. Trenerne må bidra til balanse mellom treningsbelastning, belønning, kostnader og å oppnå mål, samt skape et miljø som støtter autonom motivasjon gjennom personrettede retningslinjer og gjøremåter. Samtidig trengs det også fokus på de tidlige symptomene på utbrenthet, og at man skal klargjøre de unge utøverne til voksen- og eliteidrett samtidig som de skaper sin egen identitet.</p>
---	--	---	---	---	--

			Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965).	signifikante forskjeller mellom høy og lav på situasjonelle variabler ($p > .05$).	
<p>Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of motivation regulations</p> <p>Paul Appleton & Andrew Hill, 2012</p> <p>Journal of Clinical Sport Psychology</p>	Undersøke perfektjonistiske dimensjoner og motivasjonsreguleringer i forhold til utbrenthet hos unge idrettsutøvere.	231 unge idrettsutøvere (204 menn, 27 kvinner) med median alder 16.92 år i England.	<p>Tverrsnittstudie</p> <p>Målemetoder: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2000).</p> <p>Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995).</p> <p>Child and Adolescent Perfectionism Scale (Flett et al., 2000)</p>	<p>Signifikant sammenheng mellom sosialt foreskrevet og selvorientert perfektjonisme, og redusert prestasjonsfølelse. Mangel på motivasjon stod frem som eneste påvirkende faktor på forholdet mellom sosialt foreskrevet perfektjonisme og redusert prestasjonsfølelse. Både indre motivasjon og mangel på motivasjon viste seg å påvirke forholdet mellom selvorientert perfektjonisme og redusert prestasjonsfølelse.</p> <p>Forholdet mellom sosialt foreskrevet perfektjonisme og utmattelse ble delvis påvirket av motivasjonsreguleringer. Den totale effekten av sosialt foreskrevet perfektjonisme på utmattelse var signifikant. Motivasjonsreguleringer er delvis påvirkende også her. Effekten av motivasjonsreguleringer på utmattelse var signifikant, og her var mangel på motivasjon den eneste påvirkende faktor på forholdet.</p>	<p>Funnene i denne studien antyder at indre motivasjon og mangel på motivasjon påvirker forholdet mellom sosialt foreskrevet og selvorientert perfektjonisme, og utbrenthetssymptomer hos unge eliteidrettsutøvere.</p> <p>Studien antyder at en følelse av hjelpeløshet og mangel på motivasjon kan være særlig viktig når det kommer til forståelse av effektene sosialt foreskrevet perfektjonisme i idrett, og dets bidrag til utbrenthet. Derimot ser ikke selvorientert perfektjonisme ut til å være like svekkende for utøvere. Denne studien gir en mulig forklaring på det omvendte forholdet mellom selvorientert perfektjonisme og utbrenthet. Utøvere som rapporterer forhøyet selvorientert perfektjonisme kan være delvis assosiert med høyere nivåer av indre motivasjon og mindre mangel på motivasjon, og dette mønsteret av motivasjonsregulering kan gi en</p>

				Forholdet mellom sosialt foreskrevet perfektjonisme og følelsesmessig distansering var fullstendig avhengig av motivasjonsreguleringer. Forholdet mellom selvorientert perfektjonisme og sport devaluation var delvis påvirkbart av motivasjonsreguleringer.	beskyttelse mot utbrenthet. Implikasjonen av andre former for motivasjonsregulering som er assosiert med begge dimensjonene av perfektjonisme ser ut til å være mer tangentiell når det kommer til utvikling av utbrenthet. Derimot ser sosialt foreskrevet og selvorientert perfektjonisme ut til å være karakterisert av et komplekst mønster av motivasjonsregulering.
<p>Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: the mediating role of basic psychological needs</p> <p>Gareth E. Jowett, Andrew P. Hill, Howard K. Hall & Thomas Curran, 2016</p> <p>Psychology of Sport and Exercise</p>	<p>Det første målet var å undersøke perfektjonisme i en ungdomskontekst. Det andre målet var å undersøke sammenhengen mellom utbrenthet og perfektjonisme. Det tredje var å undersøke om tilfredsstillelse av eller mangel på tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov har</p>	<p>222 unge idrettsutøvere (98 gutter, 124 jenter) med median alder på 16.01 år i England.</p>	<p>Tverrsnittstudie</p> <p>Målemetoder: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001)</p> <p>Athlete Engagement Questionnaire (AEQ; Lonsdale et al., 2007).</p> <p>Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Gotwals & Dunn, 2009)</p>	<p>PC hadde moderat positiv korrelasjon til NT (need thwarting) og utbrenthet, mens PS hadde moderat positiv korrelasjon til NS (need satisfaction) og engasjement, og liten invers korrelasjon til NT. NT hadde høy positiv korrelasjon til utbrenthet, og medium inverse korrelasjoner til tilfredsstillelse og engasjement. Motsatt hadde NS høy positiv korrelasjon til engasjement, og medium invers korrelasjon til utbrenthet. Engasjement hadde stor invers korrelasjon til utbrenthet.</p> <p>I motsetning til hypotesen, fant man ingen signifikant korrelasjon mellom PC og NS, eller PC og utøverengasjement.</p>	<p>Denne studien bidrar til det voksende forskningsfeltet knyttet til perfektjonisme og utbrenthet i ungdomsidretten, og gir innledende bevis på koblingen mellom perfektjonisme og engasjement hos unge idrettsutøvere. Det indikerer at perfektjonistiske streben og bekymringer deler motsatte korrelasjoner til utbrenthet hos unge idrettsutøvere, og at perfektjonistiske streben kanskje kan underbygge unge idrettsutøveres engasjement i idretten. Dette foreslår også at selvbestemmelsesteorien kan bidra til å forklare disse sammenhengene, gjennom tilfredsstillelse og neglisjering av grunnleggende psykologiske behov.</p>

	innvirkning på utbrenthet.		<p>Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale (Cox et al., 2002).</p> <p>Basic Psychological Need Satisfaction in Sport Scale (Lonsdale & Hodge, 2011).</p> <p>Basic Psychological Need Thwarting Scale (Bartholomew et al., 2011).</p>	Sammenhengene mellom PS-engasjement og PC-engasjement ble påvirket av tilfredsstillelse av grunnleggende behov. Forholdet mellom PC-utbrenthet og PS-utbrenthet ble påvirket av både NS og NT.	På denne måten setter denne studien søkelyset på viktigheten av i hvilken grad unge idrettsutøvere opplever at deres grunnleggende psykologiske behov blir oppfylt eller ikke.
Examining possible relationships between self-determination and burnout among junior athletes in sport	Teste den teoretiske modellen for relasjoner mellom tilfredsstillelse og ikke-tilfredsstillelse av grunnleggende behov hos ungdomsidretts-	483 unge idrettsutøvere mellom 17 og 20 år i Norge.	<p>Tverrsnittstudie</p> <p>Målemetoder: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001)</p> <p>The Basic Psychological</p>	<p>Median score på utbrenthet ble funnet til å være gjennomsnittlig (moderat nivå) i henhold til Raedeke og Smiths fordeling av utbrenthet i tre ulike nivåer. Median score for redusert prestasjonsopplevelse var mellom middels og høy.</p> <p>De fant at tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov</p>	Resultatene viser at tilfredsstillelse av behov kan si mer om dimensjonene prestasjonsopplevelse og følelsesmessig distansering fra idrett, enn fysisk og emosjonell utmattelse. For å hjelpe kommende idrettsutøvere å utvikle seg, må man ta hensyn til totalbelastningen de utsettes for. Å være student, trene, ha en deltidsjobb og skulle prestere

<p>Frode Moen, Roger A. Federici & Frank Abrahamsen, 2015</p> <p>International Journal of Coaching Science</p>	<p>utøvere ved norske toppidrettsgymnas .</p>		<p>Need Satisfaction at Work Scale (Baard, Deci & Ryan, 2004).</p>	<p>hadde negativ korrelasjon til nivå av utbrenthet, et funn som er i samsvar med annen forskning og forskernes forventninger.</p>	<p>sosialt i tillegg kan føre til overdrevne mengder stress, som videre kan føre til overbelastning og utbrenthet. Perfeksjonistiske forutsetninger kan på ulike måter være forgjengere til mindre autonome former for motivasjon, fordi man må møte visse kriterier for ytelse. Fremtidig forskning bør også undersøke om perfeksjonistiske tendenser modererer forholdet mellom behovstilfredsstillelse og utbrenthet. For å hindre at utøverne blir utbrente, må trenere, foreldre og lærere følge med på totalbelastning, og bidra til å planlegge langsiktig med tanke på utøvernes behov for restitusjon.</p>
--	---	--	--	--	---

