

**Ann Iren Bjørnara**

## **I skadetekstens grep: elitealpinister deler deres opplevelser**

En kvalitativ studie av de kontekstuelle faktorene som har påvirkning på elitealpinisters helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**

Seksjon for coaching og psykologi  
Norges idrettshøgskole, 2009

## Forord

Da jeg begynte på denne masteroppgaven gledet jeg meg til å gå på oppdagelsesferd i den skadde utøverens verden. Jeg ønsket å få en bedre forståelse av hvordan utøvere opplever en skadesituasjon, og hva som får dem til å smile og arbeide hardere, eller gråte og gi opp. På veien mot dette målet slo det meg at jeg selv brått befant meg i mitt eget teoretiske perspektiv. Jeg skulle skrive en masteroppgave. Det er ikke til å skyve under kontorpulten at det til tider føles som du står og stanger hodet i veggen, for og nå en frist som kommer raskere enn du er klar for, mens du samtidig legger mye av det sosiale livet ditt i en haltende monolog med dataskjermen foran deg. På den annen side har det vært svært utfordrende, erfaringsfremmende og kunnskapsberikende å skrive denne masteroppgaven, og alle og enhver trenger en frist for å få fart på prosessen. De sosiale kontortilstandene skal man heller ikke klage på. Så takk NIH, for at jeg fikk muligheten til å skrive denne masteroppgaven! Og takk til alle dere som var mine gode hjelpere på veien...

Takk til alle informanter, for at dere så velvillig og engasjert delte deres tanker, erfaringer og refleksjoner om det å være skadet. Uten dere kunne ikke denne oppgaven blitt til.

Takk til Nicolas Lemyre og Hilde Rossing, for oppklarende veiledning når jeg hadde gått meg vill i mine egne ord. Uten dere kunne jeg ikke ha tatt skrittet videre.

Og sist, men ikke minst, en stor takk til alle nære og kjære, for at dere hjalp meg, støttet meg og trodde på meg! Dere var og er en viktig motivasjonskilde!

Oslo, november 2009

Ann Iren Bjørnarå

## Sammendrag

Forskning har vist at det å bli utsatt for en skade kan ha ulike negative psykologiske konsekvenser for utøvere på høyere nivå (e.g., Gould et al., 1997; Podlog & Eklund, 2006; Bianco et al., 1999). I den senere tid har det blitt fremhevet at vanskelighetene og bekymringene eliteutøverne møter når de skal returnere til trening og konkurranse, kan relateres til de psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Podlog & Eklund, 2006, 2007). Disse tre behovene er sentrale i selvbestemmelsesteorien (SBT) (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), hvor i den grad disse behovene tilfredsstilles eller hindres, vil kunne ha positive eller negative konsekvenser for individet. Hensikten med denne oppgaven var å få en innsikt i de kontekstuelle faktorene som har negativ eller positiv påvirkning på elitealpinisters helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, i lys av SBT. For å tilnærme meg problemstillingen i oppgaven, valgte jeg å intervju fire elitealpinister som hadde vært alvorlig skadet. I resultatene ble det identifisert fem hovedkategorier: bearbeidelsen av skaden, motivasjonen for å returnere til alpint, rehabiliteringsopplevelsen, betydningen av de sosiale forbindelsene og tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse. Den videre tolkningen og diskusjonen av resultatene er gjort innenfor tre ulike faser i utverens skadeforløp, som kom frem i analysen av resultatene: skaden, skadetilheling og opptrening og tilbakekomsten til konkurranse. Funnene viser at i den grad ulike kontekstuelle faktorer har en negativ eller positiv påvirkning på elitealpinister helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, kan relateres til i den grad de tilfredsstillende behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Resultatene indikerer at SBT kan brukes, for å oppnå en bedre teoretisk forståelse av opplevelsene skadde utøvere har, i tiden fra de blir skadet til de returnerer til konkurranse.

# Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Teori</b> .....	<b>9</b>
2.1 Selvbestemmelsesteorien (SBT) .....	9
2.1.1 Kompetanse .....	9
2.1.2 Autonomi .....	10
2.1.3 Tilhørighet .....	10
2.1.4 De fire delteoriene innenfor SBT .....	11
2.1.5 Indre motivasjon .....	11
2.1.6 Ytre motivasjon .....	15
2.1.7 ”Basic Need Theory” .....	19
<b>3. Metode</b> .....	<b>21</b>
3.1 Valg av metode .....	21
3.2 Vitenskapelig tilnærming .....	21
3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet.....	22
3.3.1 Utvalg .....	23
3.3.2 Egen forforståelse .....	23
3.3.3 Gjennomføring og utfordringer .....	24
3.3.4 Analyse .....	25
3.4 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet .....	27
3.5 Etske betraktninger .....	28
<b>4. Resultater</b> .....	<b>29</b>
4.1 Bearbeidelse av skaden.....	29
4.2 Motivasjonen for å returnere til alpint .....	31
4.3 Rehabiliteringsopplevelsen.....	32
4.4 Betydningen av de sosiale forbindelsene.....	35
4.5 Tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse.....	38
<b>5. Diskusjon</b> .....	<b>43</b>
5.1 Fase 1: skaden .....	43
5.2 Fase 2: skadetilheling og opptrening.....	44
5.3 Fase 3: tilbakekomsten til konkurranse.....	49
5.4 Oppsummering.....	52
5.5 Styrker og svakheter ved studien .....	53

<b>6. Avslutning.....</b>	<b>55</b>
<b>Referanser.....</b>	<b>56</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>62</b>

# 1. Innledning

I de senere årene har det vært en voksende interesse rundt de psykologiske konsekvensene en skade har for den uheldige utøveren. En rekke forskjellige studier har pekt på at det å bli utsatt for en alvorlig skade kan ha ulike negative psykologiske konsekvenser for utøvere på høyere nivå (e.g., Gould et al., 1997; Podlog & Eklund, 2006; Bianco et al., 1999; Udry et al., 1997a; Bianco 2001; Quinn & Fallon, 1999; Leddy & Lambert, 1994; Johnston & Carroll, 1998a). Forskningen viser blant annet at utøvere ofte opplever negative emosjonelle reaksjoner etter å ha blitt utsatt for en skade (Quinn & Fallon, 1999; Leddy & Lambert, 1994; Johnston & Carroll, 1998a; Udry et al., 1997a). Disse har blant annet blitt knyttet opp mot utøvernes tapte idrettsmuligheter og mål (Johnston & Carroll, 1998a). I tillegg viser funnene at mange utøvere har problemer med å føle seg isolert fra det idrettslige nettverket, opplever et stress ved ikke å kunne være fysisk aktiv, har en bekymring for ikke å kunne holde følge med andre utøvere, føler en redsel for å miste plassen på laget og en frykt for å bli skadet på ny (Johnston & Carroll, 1998a; Bianco et al., 1999; Gould et al., 1997). Det er derfor tydelig at en skadesituasjon kan by på en rekke bekymringer og vanskeligheter for en eliteutøver. I denne sammenheng er det viktig for trenere og støtteapparat å vite hvordan man på best mulig måte kan håndtere og eliminere utøvernes stressresponser i tilknytning til en skade, slik at skade- og rehabiliteringsopplevelsen kan gjøres enda mer positiv og vellykket for utøveren.

I skadesammenheng har det blitt presentert en rekke konseptuelle modeller, i forsøket på å undersøke de faktorene som påvirker utøvernes skaderespons, og tilbakekomsten til idrett etter en skade (Andersen & Williams, 1988; Kubler-Ross, 1969; Wiese-Bjornstal et al., 1998; Taylor & Taylor, 1997; Andersen, 2001). I den senere tid har imidlertid selvbestemmelsesteorien (SBT) blitt foreslått som et nyttig teoretisk rammeverk, for å forstå faktorene som har påvirkning på utøvers tilbakekomst til trening og konkurranse i forbindelse med en skadesituasjon (Podlog & Eklund, 2007, 2006, 2009). I SBT (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) blir det lagt vekt på at individet har tre medfødte psykologiske behov (kompetanse, autonomi og tilhørighet). I den grad den sosiale konteksten bidrar til å tilfredsstille eller hindre disse behovene, vil ha henholdsvis positiv eller negativ effekt på kvaliteten til individets motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985). Podlog og Eklund (2006, 2007, 2009) har i sin forskning fremhevet at

mange av vanskelighetene og bekymringene skadde utøvere opplever i forbindelse med tilbakekomsten til trening og konkurranse, og utøveres definisjon av en suksessfull tilbakekomst, kan relateres til tilfredsstillelsen av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Det kan derfor se ut som at de tre psykologiske behovene spiller en viktig rolle for skadde utøveres skadesituasjon og rehabiliteringsprosess.

Hensikten med denne oppgaven er derfor å få en innsikt elitealpinisters skade- og rehabiliteringsopplevelse, ved å ta utgangspunkt i SBT. Jeg ønsker i denne sammenheng å undersøke de kontekstuelle faktorene som har negativ eller positiv påvirkning på elitealpinisters helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, ved å bruke SBT som teoretisk rammeverk. Med helhetlig skade- og rehabiliteringsopplevelse mener jeg i denne sammenheng perioden fra utøveren blir skadet til han/hun returnerer til konkurranse. Så vidt jeg vet har ingen tidligere studier brukt SBT i tilknytning til å forstå en elitealpinists helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, og ønsket var derfor å øke innsikten på dette området. Bakgrunnen for dette er at elitealpinister presterer på et nivå, hvor utøverne er i en overhengende fare for å bli alvorlig skadet (e.g., Renstrom, 1991).

## 2. Teori

Formålet med denne oppgaven er å se på elitealpinistens skadesituasjon og rehabiliteringsprosess i lys av selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). SBT er en av flere teorier, som fokuserer på menneskets motivasjon (se Ford, 1992). Ifølge Hagger & Chatzisarantis (2007) kan motivasjon sies å være en indre tilstand som gir energi og driver handlinger eller atferd, og bestemmer dens retning og utholdenhet. I idrettssammenheng er det viktig med psykologisk styrke, for at utøverne suksessfullt skal møte de mange utfordringene de står overfor på veien mot toppen, og motivasjon representerer et viktig element i denne underliggende drivkraften (Vallerand & Losier, 1999). For en eliteutøver kan en skade ses på som en utfordring, hvor motivasjon kan sies å være en essensiell motor for suksessfullt å overvinne skaden, og returnere til idrett igjen. Som vi har sett kan det se ut som at utøverens psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet hindres, i tilknytning til en skadeperiode. I SBT blir disse behovene sett på som sentrale for utøverens sunne motivasjon og velvære (Ryan & Deci, 2000). Jeg vil nå gå nærmere inn på SBT, og de delene av denne teorien jeg mener er mest relevante i tilknytning til denne oppgaven.

### 2.1 *Selvbestemmelsesteorien (SBT)*

Selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) er en motivasjonsteori som fokuserer på bakgrunnen for menneskets atferd, og hvordan den sosiale konteksten kan påvirke individets motivasjon. Ifølge SBT er mennesket aktivt av natur, og har et iboende ønske om å oppleve vekst og utvikling, gjennom å utvikle et mer utdypet og helhetlig følelse av selvet. Denne aktive nysgjerrigheten kan imidlertid forstyrres, og enkelte individer vil kunne innta en passiv holdning til sin egen aktivitet, i de sosiale strukturene de oppholder seg i. I denne sammenheng har SBT identifisert tre psykologiske behov, *kompetanse*, *autonomi* og *tilhørighet*, som antas å være essensielle for å fremme individets naturlige tendens for vekst og integrasjon.

#### 2.1.1 **Kompetanse**

Kompetanse refererer til en følelse av mestring og oppfattelsen av å være effektiv i det en gjør (Deci, 1975). Behovet for kompetanse leder personer til å søke utfordringer som er optimale for deres kapasitet, og gjennom aktivitet forsøker de å øke og opprettholde denne kapasiteten. I en skadesituasjon kan det se ut som at enkelte utøvere vil kunne



oppleve problemer i tilknytning til dette behovet. Alvorlig skadde utøvere har blant annet gitt uttrykk for at de føler et stress i tilknytning ikke å kunne være fysisk aktiv, opplever skadefrykt og en bekymring rundt det å komme tilbake på samme nivå som tidligere (Bianco et al., 1999; Gould et al., 1997). Å bli alvorlig skadet ser dermed ut til å kunne hindre utøvernes følelse av mestring og effektivitet, i aktiviteten de ønsker å føle seg kompetent i.

### **2.1.2 Autonomi**

Autonomi er karakterisert av en indre grad av kontroll, og oppfattelsen av at atferd er frivillig valgt (deCharms, 1968). Dette behovet er konsentrert rundt at personer handler ut i fra interesse og integrerte verdier, slik at handlingen stammer fra dem selv. Når en utøver blir skadet vil dette behovet kunne hindres. Alvorlig skadde utøvere har selv gitt uttrykk for at de gjerne føler seg presset til å returnere til idretten raskere enn de er klar for, fordi de ønsker å delta i viktige konkurranser eller er redd for å miste plassen på laget (Bianco et al., 1999; Gould et al., 1997; Podlog & Eklund, 2006). Dette presset vil dermed kunne påvirke den indre graden av kontroll utøveren har, for å returnere til idretten etter en skade.

### **2.1.3 Tilhørighet**

Tilhørighet er knyttet til tilfredshet og involvering i den sosiale verden (Ryan, 1995). Behovet for tilhørighet reflekterer den integrerte tendensen mennesket har til å tilknytte seg andre, og føle seg akseptert av disse personene. En skadesituasjon vil i mange tilfeller kunne hindre dette behovet. Dette har sammenheng med at mange utøvere har gitt uttrykk for at de føler seg sosialt isolert og fremmedgjort fra deres trenere, venner og lagkamerater under en skadeperiode (Gould et al., 1997; Podlog & Eklund, 2006). Det kan dermed se ut som at mange skadde utøvere gir uttrykk for en lav grad av tilhørighet i ulike sosiale miljøer som er viktig for dem.

Vi har nå sett hva de tre psykologiske behovene innebærer for mennesket, og vanskelighetene den skadde utøveren gjerne opplever i tilknytning til disse behovene. Om disse behovene tilfredsstilles eller hindres, vil kunne ha ulike konsekvenser for utøveren. SBT fremhever at hvis den sosiale konteksten mestrer å dekke disse behovene, vil det føre til økt selvmotivasjon og mental helse (Ryan & Deci, 2000). På den annen side vil en hindring av behovene kunne føre til svekket selvmotivasjon og

velvære. I denne sammenheng har SBT utviklet flere delteorier som har som mål å forklare betydningen til de psykologiske behovene, og de kontekstuelle faktorene som påvirker disse, i tilknytning til ulike fenomener innenfor motivasjon og velvære.

#### **2.1.4 De fire delteoriene innenfor SBT**

SBT består av til sammen fire delteorier. "Cognitiv Evaluation theory" (CET) (Deci 1975) har som mål å spesifisere faktorer som forklarer variasjonen i indre motivasjon. Mens CET tar for seg indre motivasjon, har "Organismic Integration Theory" (OIT) (Deci & Ryan, 1985) blitt utviklet for å forklare de ulike formene for ytre motivasjon og de kontekstuelle faktorene som enten bidrar til å fremme eller hindre internaliseringen, og integrasjonen av reguleringer for denne atferden. "Causality Orientation Theory" (COT) (ibid) ble utarbeidet for å beskrive de individuelle forskjellene i hvordan mennesker tilnærmer seg sosiale miljøer. SBT har i de senere årene også blitt utvidet med enda en delteori, "Basic Need Theory" (BNT) (Deci & Ryan, 2000), som utdyper konseptet om de psykologiske behovene. Denne delteorien ser på hvordan de psykologiske behovene kan relateres til personens helse og velvære, og de sosiale faktorene som hindrer eller tilfredsstillt behovene i denne sammenheng. I tilknytning til oppgavens fokusområde har jeg valgt å konsentrere meg om en dypere gjennomgang av CET, OIT og BNT, siden jeg mener det er disse tre delteoriene som har betydning for min oppgave. Først vil det redegjøres for begrepet indre motivasjon og den tilhørende delteorien CET, relatert til idrettsatferd.

#### **2.1.5 Indre motivasjon**

*Indre motivasjon* er selve prototypen på selvbestemt aktivitet. Hos et indre motivert individ stammer motivasjonen fra selvet, og personen handler på bakgrunn av ren glede og tilfredshet ved å gjøre aktiviteten, uavhengig av eksterne gevinster (Deci & Ryan, 1985). Denne spontane aktiviteten er gjerne knyttet til aktiviteter som lek og nysgjerrig oppdagelse, og blir sett på som et kritisk element i kognitiv, sosial og fysisk utvikling. Idrettsatferd representerer den aktive tendensen mennesket har til aktivitet og mestring, siden idrett er et område hvor mennesker søker utfordringer, utviser ferdigheter og strekker deres egen kapasitet (Ryan et al., 1984 i Frederick & Ryan, 1995). Det har også vist seg at mange utøvere deltar i idrett ut ifra indre motiver, og at den indre motivasjonen for å være idrettslig aktiv er sterkere, desto høyere amatørnivå det er på den utvalgte idretten (Frederick & Ryan, 1993). Selv om mennesket er skjenket en

naturlig tendens for å være indre motivert og mange utøvere også deltar i idrett av indre grunner, legger CET vekt på at ulike kontekstuelle faktorer kan påvirke individets indre motivasjon i positiv eller negativ retning (Deci & Ryan, 1985).

## **CET – kontekstuelle faktorer og individets indre motivasjon**

### ***Kompetanse og autonomi***

CET fremhever at kontekstuelle faktorer kan ha et *informativt* eller *kontrollert* aspekt, som vil ha ulik påvirkning på individets indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). De informative aspektene ved sosiale kontekster tilhører effektivitetsrelevante tilførsler, og antas å påvirke motivasjonen positivt, på bakgrunn av at det øker den oppfattede kompetansen. Kontrollerte aspekter vil på den andre siden kunne bidra til å hindre motivasjonen, fordi det fører til svekkede følelser av autonomi, og inneholder elementer som forsøker å kontrollere eller styre prestasjon og atferd. CET peker på at de kontekstuelle faktorene ikke direkte er med på å bestemme atferd, men at det er den psykologiske meningen personen gir til de kontekstuelle faktorene (funksjonell signifikans), som er et kritisk element i bestemmelsen av atferd (ibid).

Ifølge CET er verbale belønninger, eller positiv feedback, generelt forventet å øke den indre motivasjonen, siden denne faktoren antas å ha et informativt aspekt som vil øke individets oppfattede kompetanse. Studier har også avdekket at positiv feedback var med på å øke den indre motivasjonen, mens negativ feedback bidro til å hindre den (Deci, 1975; Deci & Cascio, 1972), og at disse effektene var fremkalt av oppfattet kompetanse (Vallerand & Reid, 1984). CET spesifiserer imidlertid at følelser av kompetanse kun vil øke den indre motivasjonen, når personer føler en autonomi i aktiviteten de oppfatter seg selv som kompetente i (Deci & Ryan, 1985). Forskning har også vist at positiv feedback som administreres i et pressende klima, kan gjøre positiv feedback om til en kontrollert komponent (Ryan, 1982). I denne sammenheng ble kontrollert positiv feedback ("du gjorde som jeg forventet at du skulle prestere") knyttet til mindre indre motivasjon for oppgaven og frivillig valgt atferd, sammenlignet med informativ positiv feedback ("du gjorde det bra i denne oppgaven"). Det kan dermed se ut som at trenerne spiller en viktig rolle i å sikre utøverens autonomi, for å fremme den positive effekten denne formen for feedback kan ha på utøverens indre motivasjon. For

å forstå hvorfor ulike former for positiv feedback kan ha ulik effekt på utøveren, er det nødvendig å se nærmere på betydningen av autonomi.

Effekten ulike hendelser har på individets autonomi, kretser omkring oppfattelsen av hvor årsaken til handlingen stammer fra. En indre årsak vektlegger at individet er opprinnelsen til egen atferd, i motsetning til en ytre årsak, hvor ytre faktorer sies å være ansvarlige for atferden (deCharms, 1968). Studier har vist at ytre håndfaste belønninger kan hindre den indre motivasjonen (Deci, 1971; Deci et al., 1999), og dette har blitt knyttet til at de skaper et skifte i årsakssammenheng fra et indre til et ytre hos personen (Deci, 1975). I eliteidrett synes slik former for belønninger å være sterkt tilstedeværende, i form av at konkurranseidrett på høyere nivå i mange sammenhenger har fått et kommersielt preg. I fotball er for eksempel spillerne godt lønnet for sin idrettsdeltakelse. I tillegg er det i flere idretter gjerne knyttet store pengebelønninger og bonuser til seire, og gjør en det bra er det også gode muligheter for verdifulle sponsoravtaler. I eliteidrett vil dermed ulike håndfaste belønninger kunne forårsake en ytre årsakssammenheng hos utøverne. I tillegg til håndfaste belønninger, har andre studier vist at også trusler (Deci & Cascio, 1972), overvåkning (Lepper & Greene, 1975), direktiver (Koestner et al., 1984) og frister (Amabile et al., 1976) kan ses på som kontrollerte hendelser, fordi de bidrar til å hindre individets indre motivasjonen, ved å forårsake et skifte fra en indre til en ytre årsak hos den berørte personen. Selv om de overnevnte hendelsene blir sett på som kontrollerende komponenter, har det blant annet vist seg at håndfaste belønningers kontrollerende effekt kan elimineres i en ikke-evaluerende kontekst som støtter personens autonomi (Ryan et al., 1983). Dette bidrar til å gjenspeile betydningen den sosiale konteksten har, for den funksjonelle signifikansen personer ilegger ulike kontekstuelle faktorer.

En sosial kontekst som kan ha viktige konsekvenser for personens oppfattelse av kompetanse og autonomi, er konkurranse. Denne strukturen er også en integrert del av eliteidretten, og synes dermed å være en viktig kontekst å ta hensyn til i tilknytning til den skadde eliteutøveren. Ifølge CET inneholder konkurransesettingen både informative og kontrollerte aspekter, som vil kunne tilfredsstille eller hindre utøverens kompetanse og autonomi (Deci & Ryan, 1985). Det informative aspektet er knyttet til at konkurransemiljøet kan tilby optimale utfordringer og kompetansefeedback, som resulterer i følelser av effektivitet og økt indre motivasjon. Resultater har vist at det å

vinne en konkurranse, kan bidra til å øke den indre motivasjonen, fordi det øker deltakerens oppfattede kompetanse (Reeve & Deci, 1996). En økt følelse av kompetanse var imidlertid kun et resultat i de relativt ikke-kontrollerende kontekstene, og bidrar til å synliggjøre det kontrollerte aspektet ved en konkurransekontekst. I et konkurransemiljø er den sosiale sammenligningen av evner og ferdigheter stor, og det er gjerne knyttet håndfaste belønninger til seier. Et slikt miljø kan dermed skape et press hos utøverne på å vinne, som enten stammer fra andre eller fra deres egen ego-involering (Ryan, 1982). Ifølge CET vil dette presset kunne ha negativ innvirkning på personens følelser av autonomi, på bakgrunn av at det fremmer en ytre årsakssammenheng hos personen (Deci & Ryan, 1985). Studier har vist hvordan et miljø som vektlegger konkurranse, eller det å slå sine motstandere, bidrar til å hindre den indre motivasjonen til deltakerne (Deci et al., 1981; Vallerand et al., 1986). Reeve og Deci (1996) fant videre at den svekkede indre motivasjonen som oppstod hos deltakerne i et slikt kontrollerende miljø, var fremkalt av at deltakerens følelser av autonomi ble hindret.

På bakgrunn av den negative effekten et kontrollerende konkurransemiljø kan ha på utøverens følelser av autonomi og kompetanse, har det blitt lagt vekt på den positive betydningen et konkurransemiljø som fokuserer på oppgaveinvolvering og mestring uavhengig av resultat, kan ha for individet (Deci & Ryan, 1985). Dette kan også ha viktige konsekvenser for utøvere som taper konkurranser, siden det å tape en konkurranse kan bidra til å hindre den indre motivasjonen hos deltakeren (McAuley & Tammen, 1989; Vallerand & Reid, 1984). Resultater har vist at utøvere som tapte en konkurranse, men som mottok positiv prestasjonsfeedback, var signifikant mer indre motivert enn tapere som ikke fikk den samme positive feedbacken (Vansteenkiste og Deci, 2003). Dette kan være et viktig aspekt i skadesammenheng, hvor mange utøvere sliter med å prestere på tidligere nivå, når de returnerer til konkurranse (Bianco et al., 1999; Podlog & Eklund, 2006).

### ***Tilhørighet***

Foruten å ha innvirkning på den funksjonelle signifikansen individet ilegger faktorer som kan ha innvirkning på følelser av autonomi og kompetanse, kan den mellompersonlige konteksten også ha betydningen for individets følelse av tilhørighet. SBT legger vekt på at indre motivasjon mest sannsynlig vil blomstre i et miljø som er karakterisert av sikkerhet og tilhørighet, selv om de antar at dette behovet spiller en mer

distal rolle for indre motivasjon, enn behovene for kompetanse og autonomi (Ryan & Deci, 2000). Forskning har også vist at studenter som opplevde lærerne deres som kalde og likegyldige, hadde lavere indre motivasjon (Ryan & Grolnick, 1986). Dette indikerer at behovet for tilhørighet har betydning for personens indre motivasjon.

### **2.1.6 Ytre motivasjon**

Selv om mennesket har en naturlig tendens for å søke aktiviteter som de finner interessante eller optimalt utfordrende, finnes det aktiviteter som personer deltar i på bakgrunn av at det finnes ytre grunner for å gjøre dem. En person som deltar i aktiviteter fordi han/hun ønsker å oppnå en ytre gevinst, er ytre motivert (Deci & Ryan, 1985). I eliteidrett, hvor det gjerne er mange ytre gevinster tilstede (e.g., pengepremier, sponsoravtaler, bonuser, lønninger), har det vist seg at enkelte utøvere er drevet av ytre motiver (Mallett & Hanrahan, 2003). Utøvere har blant annet identifisert penger og sosial sammenligning som viktige motiver for å delta, mens andre har snakket om jobbaspektene ved idretten. Tidligere teorier har sett på ytre motivasjon i direkte kontrast til indre motivasjon, og pekt på at indre motivasjon er autonom, mens ytre motivasjon ikke er det (deCharms, 1968). SBT har imidlertid en mer differensiert tilnærming til ytre motivasjon, og peker på at ytre motivasjon kan variere i sin relative autonomi (Deci & Ryan, 1985). Dette har bakgrunn i en internaliseringsprosess, som blir sett på som en naturlig aktiv utviklingstendens hos mennesket (Ryan & Deci, 2000). Denne prosessen har som mål å forklare hvordan individet omformer ytre reguleringer til indre reguleringer, og gjennom integrasjon omformer denne reguleringen til deres egen, slik at den til slutt stammer fra dem selv. En ytre motivert person vil dermed kunne oppleve større autonomi i atferden sin. Det blir imidlertid lagt vekt på at ulike kontekstuelle faktorer vil kunne fremme eller hindre internaliseringen og integrasjonen av atferd (Ryan & Deci, 1985).

### **OIT- ulike typer ytre motivasjon og kontekstuelle faktorer**

OIT (Deci & Ryan, 1985) ble utviklet for å forklare de ulike formene for ytre motivasjon, og de kontekstuelle faktorene som enten bidrar til å fremme eller hindre internaliseringen, og integrasjonen av reguleringer for denne atferden. Ifølge OIT kan ytre motivasjon deles inn i fire ulike former: *ytre regulering*, *introjeksjonsregulering*, *identifikasjonsregulering* og *integrert regulering*. De ulike reguleringene ligger spredt på et selvbestemmelseskontinuum som skiller mellom autonome og kontrollerte former

for motivasjon. Autonom motivasjon involverer atferd basert på egen fri vilje og eget valg, mens kontrollert motivasjon involverer atferd basert på opplevelse av press og krav mot spesifikke utfall fra krefter utenfor en selv (Deci & Ryan, 1985). De ulike formene for ytre motivasjon er plassert mellom indre motivasjon, som vi har sett er preget av en indre interesse for aktiviteten, og amotivasjon, som kjennetegnes av ingen eller passiv handling. Funn fra studier både utenfor idretten (Ryan & Connell, 1989) og på eliteutøvere (Mallett & Hanrahan, 2003), har funnet støtte for dette selvbestemmelseskontinuumet, og vist at personer kan delta i aktiviteter på med ulik grad av selvbestemmelse. Jeg vil nå gå nærmere inn på de ulike formene for ytre motivasjon, som har blitt identifisert i OIT (Deci & Ryan, 1985).

*Ytre regulering* ligger nærmest amotivasjon, og kjennetegnes av at atferdens årsak er kontrollert av det ytre miljøet. I dette ligger det at individets atferd styres av en motivasjon for en ytre belønning, eller for å unngå straff. En utøver som for eksempel returnerer til idretten etter en skade, fordi treneren truer med å erstatte han hvis ikke han gjør det, er ytre regulert. Den utviklingsmessige bevegelsen videre fra ytre regulering blir i OIT beskrevet via tre ulike typer internalisering. Den minst effektive typen internalisering er *introjeksjonsregulering*. Individet har her tatt inn reguleringen, men ikke fullstendig akseptert den som sin, og den involverer atferd for å unngå skyld og angst, eller å opprettholde stoltheten. En utøver som returnerer til idretten etter en skade, fordi hun vil unngå skyldfølelse i forhold til å svikte lagkameratene, er introjeksjonsregulert. *Identifikasjonsregulering* er en mer autonom form for ytre motivasjon, og er preget av en større grad av internalisering. Individet har forstått at atferden er viktig for dem selv, og dermed akseptert den som sin egen. Med andre ord har personen identifisert seg med verdien i aktiviteten, og deltar i atferden ut i fra personlig verdi og bifall. En utøver som returnerer til idretten etter en skade fordi han desperat ønsker å vinne en stor konkurranse, eller møte et utvalgs-kriterium, er regulert av identifiserte motiver. Tettst opp mot indre motivasjon finner en *integrert regulering*. Dette er den mest autonome formen for ytre motivasjon, og representerer den mest fullstendige formen for internalisering. Integrasjon oppstår når identifiserte reguleringer er evaluert og assimilert med ens ulike verdier, behov og identifikasjoner. Denne formen for ytre motivasjon deler mange likheter med indre motivasjon. Integrert regulering blir imidlertid sett på som en form for ytre motivasjon, fordi handlingenes årsak stammer fra et mål om en ytre gevinst og ikke fra en indre glede ved aktiviteten.

En utøver som returnerer til idretten etter en skade, fordi hun elsker å demonstrere sin utøverkapasitet, er regulert av integrerte motiver.

SBT argumenterer for, og forskning har vist (se Vallerand, 1997), at de mest positive konsekvensene kommer fra mer autonome former for motivasjon (indre motivasjon og identifisert regulering), mens negative konsekvenser er et resultat av mindre autonome motivasjonsorienteringer (ytre motivasjon og spesielt amotivasjon) (Deci & Ryan, 1985). En rekke studier i idrett har blant annet vist at høy autonom motivasjon er forbundet med bedre mental helse (Frederick & Ryan, 1993), mer positiv affekt (Pelletier et al., 1995), mindre sjanser for overtrening og utbrenthet (Lemyre et al., 2006), høyere nivå av flow (Kowal & Fortier, 1995) og større fastholdelse ved idrettsdeltakelsen (Pelletier et al., 2002; Sarrazin et al., 2002). I skadesammenheng har det også vist seg at indre motiver for å returnere til idretten var forbundet med positive psykologiske konsekvenser, som et fornyet perspektiv på idretten (Podlog & Eklund, 2005). Mindre selvbestemte motiver for å returnere var på den annen side knyttet til negative psykologiske konsekvenser, som redusert selvtillit, økt skadefrykt og større prestasjonsangst (ibid). På bakgrunn av at det er identifisert en rekke positive konsekvenser forbundet med høy autonom motivasjon hos utøvere, og det motsatte er tilfellet for lav autonom motivasjon, er det et mål å identifisere de kontekstuelle faktorene som fremmer autonom motivasjon. OIT har i denne sammenheng lagt vekt på de psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000).

Ifølge OIT er en tilfredsstillende av behovet for relasjoner viktig for å øke internaliseringen, og forskning har vist at tilhørighet og omsorg fra signifikante andre kan føre til økt internalisering av atferd (Ryan et al., 1994). Dette forklares med at den grunnleggende årsaken til at personer tar del i ytre motivert atferd, er fordi den er verdsatt av betydningsfulle og viktige personer som individet føler en tilhørighet til. OIT fremhever også at en tilfredsstillende av behovet for kompetanse, vil fremme internaliseringen. Grunnen til dette er at personer mer sannsynlig vil ta del i aktiviteter som relevante sosiale grupper bifaller, hvis de føler seg kompetente i tilknytning til disse aktivitetene. Ifølge OIT vil imidlertid en tilfredsstillende av behovene for kompetanse og tilhørighet kun føre til en delvis internalisering, i form av introjeksjonsregulering. For at atferden skal bli regulert gjennom identifikasjon og



integrasjon, må personen også oppleve en følelse av autonomi. Et autonomistøttende miljø, som tillater personen å føle seg kompetent, autonom og tilhørende, blir dermed sett på som viktig for å fremme autonom motivasjon hos individet (Ryan & Deci, 2000). Jeg vil nå gå nærmere inn på betydningen autonomistøtte fra signifikante andre har for utøverens oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet, i idrettssammenheng.

### *Autonomistøtte fra signifikante andre*

I idrett er trenerens rolle spesielt fremtredende, og er også involvert i utøverens skadeopplevelse. Det er dermed naturlig å tro at en autonomistøttende treneratferd er av betydning for utøverens idrettsdeltakelse. Mageau og Vallerand (2003) har også pekt på at trenerens atferd, i form av autonomistøtte, struktur og involvering og lite kontroll, kan bidra til å tilfredsstillere utøverens behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og dermed øke utøverens autonome motivasjon og psykologiske velvære. En kontrollerende atferd er på den annen side forventet å ha en motsatt effekt. Å være autonomistøttende betyr at en autoritetsperson tar andres perspektiv, anerkjenner andres følelser, legger til rette for relevant informasjon og valgmuligheter, og samtidig minimerer bruken av press og krav (Black & Deci, 2000). Kontrollerende atferd er på den annen side definert som press til å tenke, føle eller handle på spesifikke måter, og dermed ignorerer man personens behov og følelser (Deci & Ryan, 1985).

I idrettssammenheng har forskning vist at en autonomistøttende treneratferd kan føre til økt autonom motivasjon hos utøveren, og at kontrollerende atferd kan ha motsatt effekt (Amorose & Horn, 2000; Pelletier et al., 2001). Pelletier og kolleger (2001) avdekket for eksempel i sine studier, at et kontrollerende klima var knyttet til mindre selvbestemte former for motivasjon, mens autonomistøttende treneratferd var assosiert med mer integrert ytre motivasjon og indre motivasjon. De mer selvbestemte formene for motivasjon var også knyttet til økt fastholdelse av idrettsaktiviteten hos utøverne. Sammenhengen mellom en autonomistøttende treneratferd, de psykologiske behovene og utøverens motivasjon har også blitt avdekket i senere studier (Hollembek & Amorose, 2005; Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Amorose og Anderson-Butcher (2007) fant for eksempel at desto mer utøverne følte seg kompetente, autonome og opplevde tilhørighet til andre, desto større autonom motivasjon hadde utøveren. Funnene avdekket også at i den grad utøverne oppfattet treneratferden å være autonomistøttende var positivt knyttet til de tre behovene, og at dette hadde en

signifikant indirekte effekt på utøverens motivasjonsorientering. I de senere årene har det også blitt sett nærmere på betydning autonomistøtte har for utøverens velvære.

### **2.1.7 "Basic Need Theory"**

Ideen om at de psykologiske behovene også kan ha innvirkning på individets velvære har utspring i et nylig interesseområde innenfor SBT, og har fått navnet "Basic Need Theory" (BNT) (Deci & Ryan, 2000). BNT ser på velvære fra et perspektiv, hvor velvære defineres i forhold til selvrealisering og i den grad en person fungerer optimalt i en spesifikk kontekst (Ryff, 1989). BNT antar at hvis den sosiale konteksten tilfredsstillende behøver for autonomi, kompetanse og tilhørighet vil dette føre til økt psykologisk og fysisk velvære, mens en hemming av de fundamentale behovene vil ha en negativ innvirkning på individets velvære. Mens denne delteorien blant annet også ser på sammenhengen mellom velvære og ulike aspirasjoner, har jeg kun valgt å fokusere på betydningen en autonomistøttende treneratferd har på utøverens helse og velvære. Dette fordi jeg mener det er mest relevant for min oppgave.

I idrettsammenheng har en rekke studier forsket på sammenhengen mellom autonomistøtte og utøverens velvære. Gagne og kolleger (2003) undersøkte for eksempel unge gymnasters persepsjoner av autonomistøtte fra trenere og foreldre, i tilknytning til effekten den hadde på deres behovstilfredsstillelse, motivasjon og velvære. Når det gjelder sammenhengen mellom motivasjon, velvære og behovstilfredsstillelse, indikerte resultatene at daglig motivasjon var med på å forutse velvære før praksis, og at endringer i velvære fra før til etter praksis systematisk varierte med utøverens behovstilfredsstillelse under praksis. Utøvere som opplevde en støtte av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet viste mer positiv affekt, mer vitalitet, høyere selvoppfattelse og mindre negativ affekt. Senere studier har også vist at oppfattet autonomistøtte fra treneren er positivt assosiert med utøverens psykologiske behov, og at dette førte til økt subjektivt velvære hos utøveren (Reinboth et al., 2004; Adie et al., 2008). Det har også vist seg at utøvere som uttrykte lave oppfattelser av autonomi, rapporterte høyere nivå av emosjonell og fysisk utmattelse i tilknytning til deres idrettsdeltakelse (Adie et al., 2008). Om den sosiale konteksten bidrar med autonomistøtte eller ikke, synes dermed å ha ulike konsekvenser for utøverens helse og velvære.

Vi har sett hvor viktig en tilfredsstillende av de psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet er, for utøverens autonome motivasjon og velvære. I tillegg har vi sett hvordan ulike kontekstuelle faktorer, kan påvirke tilfredsstillende av disse behovene. I denne sammenheng har det blitt nevnt ulike informative og kontrollerende aspekter som kan bidra til å tilfredsstillende eller hindre disse behovene. Vi har også sett hvilken rolle atferden til signifikante andre (autonomistøttende eller kontrollerende) spiller i denne sammenheng. For en skadet idrettsutøver kan det dermed tenkes at i den grad utøverne har en positiv eller negativ skadeopplevelse, kan være knyttet til om den sosiale konteksten hindrer eller tilfredsstillende de psykologiske behovene. Hensikten med denne oppgaven er derfor å undersøke de kontekstuelle faktorene som har negativ eller positiv påvirkning på utøverens helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, i lys av SBT.

### **3. Metode**

Med denne oppgaven var målet å få et innblikk i elitealpinisters helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse. Det var derfor naturlig å vende seg til personene som hadde fått kjenne skadefenomenet på kroppen, for å høre deres historie. I denne sammenheng har det kvalitative forskningsintervjuet blitt brukt som metodisk verktøy, og det vil i dette kapitlet bli gjort nærmere rede for denne metoden. Det vil også bli gjort rede for etiske betraktninger. Aller først vil jeg gå nærmere inn på hvorfor jeg har valgt å bruke en kvalitativ tilnærming til problemområdet mitt.

#### **3.1 Valg av metode**

Med utgangspunkt i problemstillingen var det naturlig å velge en kvalitativ tilnærming. Maxwell (1996) peker på at kvalitativ forskning gjør det mulig å forstå både meningen bak livssituasjoner og erfaringer, konteksten i eller bak ulike handlingsmønstre og prosessen til begivenheter og handlinger. Ved å se bak ordene og beskrivelsene av skadesituasjonen, og å få tak i det helhetlige bildet på hvorfor eliteutøveren opplever skadeperioden som han/hun gjør, har jeg derfor muligheten til å utvikle en mer helhetlig forståelse av eliteutøvernes skade- og rehabiliteringsopplevelse. Maxwell (ibid) legger også vekt på fordelene med den kvalitative forskningens fleksibilitet og åpenhet. Disse egenskapene åpner for muligheten til å identifisere uforutsigbare fenomener og påvirkninger, ved å legge til rette for endring av fokus underveis i forskningsprosessen. Dermed er det lettere å få fatt i viktige detaljer i fortellingen til den skadde eliteutøveren, som igjen danner grunnlaget for en mer fullstendig og sannere helhet.

#### **3.2 Vitenskapelig tilnærming**

Kvalitative metoder er underlagt det fortolkende paradigmet, hvor det blir lagt vekt på at all kunnskap er relativ og må forstås i personlige og kulturelle sammenhenger (Gilje & Grimen, 1993). På bakgrunn av dette argumenteres det for at absolutt sann kunnskap ikke er mulig. I motsetning til det positivistiske paradigme, med sin hypotetisk deduktive struktur, er målet for kvalitativ forskning å utvikle teori på bakgrunn av studier av fenomener i sin naturlige kontekst, og på bakgrunn av hvordan de oppfattes av aktørene. Innenfor det fortolkende paradigme finnes det flere fortolkende teoretiske retninger (Thaagard, 2003). I denne oppgaven blir det tatt utgangspunkt i de fortolkende teoretiske retningene fenomenologi og hermeneutikk.

Kvalitativ forskning baserer seg på en fenomenologisk posisjon, ved at den ønsker å undersøke menneskers ord og handlinger på fortellende og beskrivende måter, som i større grad representerer situasjonen slik den oppleves av deltakerne (Maykut & Morehouse, 1994). Fenomenologi kan sies å være en vitenskapelig tilnærming som legger vekt på enkeltpersoners perspektiv og erfaringer, som grunnlag for å forstå fenomenet man studerer. Fenomenets umiddelbare virkelighet blir dermed synliggjort. Hermeneutikken er en fortolkende teoretisk retning som forsøker å forstå og gå dypere enn det fenomenologien gjør. Hermeneutikk beskrives av Føllestad og Walløe (2002:89) som: *”studiet av hva forståelse er og hvordan vi bør gå fram for å oppnå forståelse”*. Med en hermeneutisk forståelse ønsker man å fortolke personers handlinger ved å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det man umiddelbart kan få øye på (Thagaard, 2003). På denne måten kan man skape nye meningssammenhenger.

### **3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet**

Innenfor den kvalitative tilnærmingen har det halvstrukturerte kvalitative forskningsintervjuet blitt brukt som metodisk tilnærming (Kvale, 1997). Denne intervjustrukturen kjennetegnes av at temaene det skal spørres om er fastlagt på forhånd, men rekkefølgen kan bestemmes underveis, for og på best mulig måte forfølge informantens fortelling. En viktig styrke til det kvalitative forskningsintervjuet, er at man raskt kan få mye informasjon om informantens perspektiver ansikt til ansikt i en naturlig setting, med en mulighet for klargjøring fra informanten når det er noe man ikke forstår (Marshall & Rossmann, 2006). Av Kvale (1997:21) blir det kvalitative forskningsintervjuet beskrevet som: *”et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene”*. Et viktig element å ta hensyn til i denne sammenheng, er at jeg som forsker må forholde meg til en verden som allerede er fortolket av de sosiale aktørene selv (Gilje & Grimen, 1993). Det vil si at man skal fortolke og forstå noe som allerede er fortolkninger. Det finnes ulike måter å tilnærme seg denne problematikken på (ibid), og jeg har valgt å bruke en dobbelthermeneutikk. I dette ligger det at man må forholde seg til en verden som allerede er fortolket av de sosiale aktørene, men at jeg som forsker skal rekonstruere de sosiale aktørenes fortolkninger ved hjelp av teoretiske begreper (Giddens, 1993). Grunnlaget for dette er at forskere må gå ut over de sosiale aktørenes selvoppfatninger, for å hente fram alt som er av interesse på forskningsområdet (ibid). Denne innfallsvinkelen synes å legge til rette for at man kan

få utfyllende informasjon om elitealpinistenes skade- og rehabiliteringsopplevelse, som kan brukes til en økt forståelse av ulike elementer ved deres skadesituasjon.

### **3.3.1 Utvalg**

For å velge ut personer til intervjuene har det blitt brukt en utvalgsmetode som Thagaard (2003) kaller for strategisk utvalg, hvor det blir valgt ut personer som har de riktige kvalifikasjonene i henhold til problemstillingen min. Selv om utvalgsprosessen i utgangspunktet var basert på et strategisk utvalg, kan det imidlertid se ut som at utøverne ble plukket ut i forhold til det Thagaard (ibid) kaller et tilgjengelighetsutvalg. Dette fordi utvalget ble formet som en følge av at veilederen hadde overblikk over, og kjennskap til, en rekke aktuelle utøvere som hadde de riktige kvalifikasjonene. I første omgang introduserte veileder prosjektet for de aktuelle utøverne, og spurte dem om de var interessert i å delta på et intervju. Hvis utøveren var positiv ble det tatt kontakt for nærmere utdyping av formålet med prosjektet, og for å avtale intervjutidspunkt.

Utvalget i denne oppgaven består av fire eliteutøvere i alpint. Med eliteutøvere menes det i denne oppgaven utøvere som presterer på internasjonalt nivå, enten på landslag eller på juniorlandslag. Det ble det valgt ut tre mannlige og en kvinnelig alpinist, hvor aldersspennet var mellom 18-24 år. Av utøverne som ble valgt, hadde to av utøverne opplevd skaden for en sesong siden, en av utøverne for to sesonger siden og den siste utøveren for tre sesonger siden. Alle utøverne hadde vært utsatt for en alvorlig skade, som innebar mer enn en måneds rehabiliteringstid (Lysens et al., 1999). Skadeavbrekket for de ulike utøverne varierte fra to måneder til et år, og alle utøverne var fremdeles aktive på tidspunktet de ble intervjuet.

### **3.3.2 Egen forforståelse**

Et aspekt det var nødvendig å ta hensyn til i forkant av intervjuene, var min egen forforståelse. Grunntanken til hermeneutikken er at vi alltid har med oss visse forutsetninger, som bestemmer hva som er forståelig og uforståelig for oss, og at det er disse forutsetningene som danner forforståelsen vår (Gilje & Grimen, 1993).

Forforståelse er nødvendig for at forståelse skal være mulig, siden vi må ha visse ideer om hva vi skal se etter når vi skal fortolke et meningsfullt fenomen. Forforståelsen vår er også reviderbar, i form av at den kan forandres i møtet med verden og nye erfaringer, og dette vil ha betydning for forståelsen vår (ibid). Et av problemene med

forforståelsen, som har betydning for fortolkning og forståelsen av meningsfulle fenomener, er at ikke alle deler av forforståelsen vår er uttalt eller språklig formulert (ibid). I denne sammenheng er det viktig å være oppmerksom på den delen av forforståelsen vår, som vi ikke har noe bevisst og reflektert forhold til, siden den kan inneholde elementer som kan virke styrende på fortolkningene våre uten at vi er klar over det. I mitt tilfelle hadde jeg ingen erfaring med selv å oppleve eller bistå en alvorlig skadesituasjon som elitealpinist. Jeg har heller ikke noen som helst erfaring med skader på noen form for konkurransenivå, men jeg har imidlertid erfaring med mindre skader i idrettssammenheng utenfor konkurransenivå.

### **3.3.3 Gjennomføring og utfordringer**

I tilknytning til det halvstrukturerte kvalitative forskningsintervjuet, ble det utviklet en intervjuguide tilpasset denne intervjuformen (se vedlegg 2). Intervjuguiden ble lagt opp etter Thagaard (2003) sine retningslinjer i tilknytning til den emosjonelle utviklingen i intervjuet, og utformingen av spørsmålene var knyttet til tidligere forskning på det utvalgte intervjuområdet (Podlog & Eklund, 2007). Det ble lagt vekt på at spørsmålene skulle være enkle og lettspråklige for informantene. Ifølge Kvale (1997) vil spørsmål utformet med et uformelt lett dagligspråk, bidra til å skape spontane og rike beskrivelser. Etter å ha utarbeidet en intervjuguide ble det foretatt prøveintervju på tre alpinister på lavere nivå, som tidligere hadde vært utsatt for en skade. I tillegg til å legge til rette for en eventuell justering av intervjuguiden, var det et mål å få trening i å gjennomføre intervju. Ifølge Kvale er det nemlig gjennom å intervjuer man lærer å bli en god intervjuer. Thagaard (2003) trekker også frem at en godt innlært intervjurolle er viktig for at vi kan frigjøre oss fra den, og være mer autentiske i selve intervjusituasjonen.

Intervjuene ble gjennomført enkeltvis på små, lukkede grupperom, hvor kun forsker og intervjupersonen var tilstede. I forkant av intervjuet fikk informanten utdelt et informasjonsskriv til gjennomlesning, samt en samtykkeerklæring som skulle underskrives (se vedlegg 1). Intervjuet ble tatt opp på bånd med en digital båndopptaker. Thagaard (2003) fremhever at fordelen med en båndopptaker er at alt som sies, blir bevart. Dette legger til rette for at forskeren kan rette all sin oppmerksomhet mot å lytte til intervjupersonen, og være mer observant i tilknytning til kroppsspråk og ulike reaksjoner hos informanten. Ifølge Kvale (1997) er aktiv lytting

viktig for at man skal kunne avdekke de mange nyansene og lagene med mening i det informantene forteller. På den andre siden kan en båndopptaker ha en negativ innvirkning, ved at den gir intervjusituasjonen et formelt preg (Thagaard, 2003). Under intervjuene var jeg som forsker derfor bevisst på å forklare båndopptakerens rolle, og vurdere om informantene følte seg stresset av dens tilstedeværelse. Ingen av utøverne ga i denne sammenheng uttrykk for å føle seg stresset, og det ble derfor ikke foretatt noen tilpasninger.

I en intervjusituasjon er det også viktig å være bevisst på sin egen rolle som intervjuer. Ifølge Kvale (1997) er resultatet og kvaliteten av et intervju avhengig av intervjuerens kunnskap, følsomhet og empati. I denne sammenheng var ønsket som forsker å skaffe meg en god teoretisk plattform i forkant av intervjuene, ved å sette meg så grundig som mulig inn i fenomenet jeg ønsket å studere. Dette hjalp meg blant annet med å vurdere hvilke oppfølgingsspørsmål som ville være mest mulig fruktbare for prosjektet, og hvordan spørsmålene skulle stilles for å få den riktige responsen. Kvale (ibid) peker på at intervjuere som vet hva de spør om, og hvorfor de spør om dette, vil i intervjustadiet forsøke å klargjøre meninger som er relevante for prosjektet, fjerne tvetydighet i svarene, og dermed skape et mer pålitelig utgangspunkt for det senere analysestadiet. For at spørsmålene skal føre til mest mulig ærlige og fruktbare svar, er det også viktig at informanten føler seg komfortabel i intervjusituasjonen, og trygt kan snakke fritt om egne opplevelser og følelser (Kvale, 1997). Å mestre kunsten å skape en trygg og tillitsfull atmosfære synes å være spesielt viktig innefor det gjeldende forskningsområdet, siden det for mange alvorlig skadde utøvere kan være opprivende og vondt å snakke om skadeperioden. Ved spørsmål om temaer som er vanskelige for informanten, kan positive reaksjoner, gjenspeilt i støtte og sympati, være viktig for å skape en fortrolig situasjon (Thagaard, 2003). For å imøtekomme dette forsøkte jeg så godt jeg kunne og ivareta en forståelsesfull og lyttende holdning, slik at et størst mulig spekter av utøvernes tanker, følelser og erfaringer kunne hentes fram.

#### **3.3.4 Analyse**

Etter endt intervjuing ble alle intervjuene i sin helhet transkribert ordrett fra muntlig til skriftlig form. Videre ble resultatene analysert via en meningsfortetting og meningskategorisering (Kvale, 1997). Meningsfortettingen inkluderer fem trinn: 1) å danne seg et helhetsinntrykk ved å lese gjennom hele intervjuet, 2) å bestemme de



naturlige meningsenhetene, 3) å finne temaet som dominerer meningsenheten, 4) å se meningsenheten ut i fra oppgavens formål. I den videre analysen ble meningsenhetene analysert og kodet i kategorier, og deretter knyttet opp mot det teoretiske perspektivet. Denne analytiske fremgangsmåten støtter opp om dobbelthermeneutikken det var ønskelig å tilstrebe, i form av at utøverens egne fortolkninger utgjør grunnlaget for ulike meningsenheter, og at forsker deretter analyserer og etablerer disse i forhold til et teoretisk perspektiv.

Et viktig element i hermeneutikken er at meningsfulle fenomener bare er forståelige i den sammenheng eller kontekst som de forekommer i (Gilje og Grimen, 1993). For å fortolke og forstå ulike aspekter ved eliteutøveres skadesituasjon, er det derfor nødvendig at det settes i sammenheng med idrett generelt og eliteidrett. I analyseprosessen foregår det også en bevegelse mellom helhet og deler. Denne bevegelsen er et spesielt viktig element i hermeneutikken, og inngår i den hermeneutiske sirkelen. Ifølge Gilje og Grimen betegner den hermeneutiske sirkelen forholdet om at all fortolkning består i stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det forsker fortolker, og den kontekst det fortolkes i, eller mellom det vi skal fortolke, og vår egen forforståelse. En slik hermeneutisk sirkelbevegelse foregår gjennom hele forskningsprosessen, og hos ulike sosiale aktører. Det er dermed viktig at man ikke ser på analysen som et isolert stadium, og at den gjennomsyrrer hele intervjuprosessen (Kvale, 1997). Utøverne som har blitt intervjuet kan ha beveget seg i hermeneutiske sirkler, på bakgrunn at utøverne i større grad reflekterte og ble bevisst på deres egen skadesituasjon. I min rolle som forsker har jeg også sannsynligvis i større grad beveget meg innenfor den hermeneutiske sirkelen, i og med at jeg har vært delaktig innenfor alle de ulike stadiene av forskningsprosessen, og har fått en økt teoretisk kompetanse. Det blir videre påpekt at den hermeneutiske sirkelen henviser til begrunnelsessammenhenger, i form av at den sier noe om hvordan fortolkninger av meningsfulle fenomener kan og må begrunnes (Gilje & Grimen, 1993). I dette ligger det at når man skal begrunne fortolkning av en del av en tekst, må vi vise til en fortolkning av hele teksten. Når vi skal begrunne en fortolkning av hele teksten, må vi vise til fortolkning av tekstens deler.

### **3.4 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet**

Thagaard (2003) bruker begrepene troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet i tilknytning til kvalitativ forskning. Forskningens troverdighet bygger på den argumentasjonen forskeren klargjør, i tilknytning til kvaliteten på forskningen og dermed verdien av resultatene (ibid). Ved å ta i bruk lydbånd har det på mange måter blitt støttet opp under forskningens troverdighet, siden informasjonen som blir fremskaffet er mer uavhengig av egne oppfatninger enn skrevne notater ville vært. I tillegg har jeg vært bevisst på å opprette en kontekst og et forhold til informantene som tillater at det kan skje en åpen, ærlig og tillitsfull utveksling av informasjon, blant annet ved å være oppmerksom på hvordan jeg legger opp intervjuguiden. Jeg mener også at resultatene mine gjenspeiler det teoretiske rammeverket jeg har brukt i utviklingen av problemstillingen, og i analyseprosessen.

Tolkningen av resultatene er knyttet til materialets bekreftbarhet (Thagaard, 2003). Det har blitt lagt vekt på at fortolkninger alltid bare er mer eller mindre sannsynlige, og i stor grad er basert på personlig skjønn, erfaring og dømmekraft (Gilje & Grimen, 1993). De fleste meningsfulle fenomener er derfor underlagt en fortolkningspluralisme, der de kan gis flere fortolkninger. For å tilstrebe en bekreftbarhet, legger Thagaard (2003) blant annet vekt på at det er viktig at forskeren er kritisk til egne tolkninger. Jeg føler at jeg har oppnådd dette ved at jeg har gått kritisk gjennom alle de ulike fasene av analyseprosessen. Thagaard (ibid) peker også på at det er viktig at forskeren gjør rede for grunnlaget for tolkningen, hvis tolkningen skal kunne ses i sammenheng med annen forskning. I denne sammenheng er det blant annet viktig å ta hensyn til forskerens egen posisjon innenfor miljøet som skal studeres, siden leseren da har muligheten til å vurdere hvordan forskerens ståsted kan ha påvirket tolkningen av resultatene. Ved å gjøre rede for hvordan jeg har gått frem for å komme frem til resultatene mine, og ved å forklare min relasjon til informantene og egen forforståelse, føler jeg at jeg har oppnådd å øke bekreftbarheten til oppgaven.

I kvalitative studier er det ikke beskrivelsene av mønstre i teksten, men fortolkningen som gir grunnlag for overførbarhet (Thagaard, 2003). For meg som forsker er det derfor om å gjøre å argumentere for at den forståelsen jeg har kommet frem til, også kan være relevant i en større sammenheng.

### **3.5 Etiske betraktninger**

I ethvert forskningsprosjekt er det etiske overveielser å ta hensyn til i de ulike fasene av prosjektet (Rhedding-Jones, 2005). Dette betyr blant annet at personene som deltar i prosjektet skal bli gitt privathet og verdighet, og at en som forsker ikke skal fortelle eller skrive løgner. For å forsikre meg om jeg holder meg til de etiske retningslinjene for prosjektet, har jeg støttet meg til de tre etiske hovedprinsippene om informert samtykke, konfidensialitet og de konsekvensene forskningen kan ha for deltakerne (Thagaard, 2003).

Prinsippet om informert samtykke ble sikret ved at utøverne skulle skrive under på et informert samtykke, som dermed sikret deltakerne en viss kontroll over egen deltakelse. Det konfidensielle prinsippet ble understreket for deltakerne, og fastholdt ved å anonymisere utøvernes uttalelser og forklaringer, slik at ingenting av det som blir sagt vil kunne føres tilbake til intervjupersonene. I denne sammenheng har blant annet utøverne blitt presentert under pseudonymer (Mats, Anders, Hans, Lise), i resultatdelen. Når det gjelder prinsippet om at deltakerne ikke skal ta skade av å delta i forskningsprosjektet mitt, ble det tatt hensyn til utøvernes integritet gjennom hele forskningsprosessen. I denne sammenheng var jeg påpasselig med ikke å være for nærgående eller kritisk til det utøverne fortalte, og være oppmerksom på at forskningsområdet berører et vanskelig kapittel i karrieren til mange utøvere. Å åpne seg om en tidligere skadesituasjon kan føre til at det oppstår negative tanker og følelser hos den enkelte utøveren. I denne sammenheng ble det også gjort en avtale med en idrettspsykolog, hvis utøverne skulle få behov for å snakke med en fagperson i etterkant. For utøverne som fremdeles er aktive, ble intervjuene også bevisst gjennomført før konkurransesongen startet, slik at de ikke skulle påvirkes negativt i konkurranserenn.

Det er også etiske dilemmaer knyttet til analysen av datamaterialet. Thagaard (2003) peker blant annet på at forskerens fortolkninger kan virke provoserende på utøveren. For å forsøke å begrense dette dilemmaet, har det blitt lagt vekt på å vise teoretisk bredde. Dette innebærer at både forskerens fortolkning og informantens forståelse er representert (ibid).

## 4. Resultater

I dette kapitlet vil de sentrale delene av innholdet i de fire intervjuene bli presentert. Med utgangspunkt i utøvernes beskrivelser, ble det identifisert fem forskjellige hovedkategorier: 1) bearbeidelse av skaden, 2) motivasjonen for å returnere, 3) rehabiliteringsopplevelsen, 4) betydningen av de sosiale forbindelsene, og 5) tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse. Disse kategoriene vil nå bli presentert hver for seg, med tilhørende underkategorier.

### 4.1 Bearbeidelse av skaden

Hovedkategorien som omhandler utøvernes bearbeidelse av skaden omfatter umiddelbare reaksjoner og positivt perspektiv (se tabell 1). I tiden like etter at skaden hadde skjedd ble det identifisert en rekke tanker og følelser hos utøverne. Blant følelsene som ble registrert i den første tiden etter at skaden hadde skjedd, var følelser av smerte, sjokk, redsel, flauhet og ergrelse hos de ulike utøverne. Utøverne uttalte blant annet: *”jeg hadde egentlig ikke så vondt siden jeg var i sjokk”, ”det er på flyet hjem at du skjønner at det gikk til helvete”* og *”jeg var flau over å gjøre noe så dumt”*. Ergrelsen enkelte av utøverne ga uttrykk for var knyttet til den ufrivillige avslutningen av en god periode, der de hadde prestert bra. Mats beskriver noen av tankene og følelsene etter skaden slik:

*”Jeg kjente med en gang i luften at det var noe som røyk, så jeg visste at jeg hadde skadet meg ganske alvorlig. Jeg var redd! Redd for hva det skulle være... Så fant vi etter hvert ut hva det var, og jeg frykta det skulle være mye verre. Så det var på en måte en oppløfning. Men det er klart de første dagene var ganske sure da. Litt ergerlig i forhold til at prestasjonene hadde blitt bedre og bedre i løpet av sesongen, og at jeg måtte avbryte det”*.

Selv om det å bli skadet skapte mange negative følelser og reaksjoner hos utøverne tok det ikke lang tid før alle utøverne godtok skaden, og forsøkte å rette blikket framover. Dette gjenspeiles i uttalelser som: *”jeg gravde meg ikke ned, men tok ett steg av gangen”, ”jeg tenkte aldri at dette gidder jeg ikke”, ”det var bare å forsøke å se framover”* og *”jeg måtte bare godta det og forsøke å gjøre det beste ut av det”*. Ifølge

Mats var mye av grunnen til at han godtok skaden, knyttet til risikofaktoren det innebærer å utøve alpint:

*”Når jeg var hjemme og ikke fikk kjørt og sånn, så var det på en måte helt greit. For jeg visste at sånn er det. Det er en del av gamet vårt å bli skada”.*

De gode prestasjonene utøverne hadde i forkant av skaden, synes å ha bidratt til at flere av utøverne opprettholdt et positivt perspektiv under rehabiliteringen. Dette var blant annet knyttet til at enkelte av utøverne ga uttrykk for at høy selvtillit gjorde det lettere å takle skaden og fokusere på rehabiliteringen. Samtidig ga en av utøverne uttrykk for at troen på egen evne gjorde det uproblematisk å måtte se andre kjøre, uten å delta selv.

*Tabell 1 Bearbeidelse av skaden*

<b>Meningsfortetting</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Hovedkategori</b>
Det gjorde dritvondt Jeg var i sjokk Det var surt og ergerlig å avbryte en god trend Jeg var flau over å gjøre noe så dumt	<i>Umiddelbare reaksjoner</i>	<b>Bearbeidelse av skaden</b>
Jeg gravde meg ikke ned, men tok ett steg av gangen Jeg godtok det, og prøvde å se framover Jeg tenkte aldri at dette gidder jeg ikke Jeg visste at det var en del av gamet vårt å bli skadet Selvtilliten var høy da jeg skadet meg, så jeg tok ting veldig lett egentlig Å se renna på tv var ikke noe problem, siden jeg hadde kjørt så bra før jeg skadet meg	<i>Positivt perspektiv</i>	

## 4.2 **Motivasjonen for å returnere til alpint**

Det ble identifisert ulike motiver for å returnere til alpint. Disse inkluderte ønsket om å nå personlige mål, savnet etter utøveridentiteten og den indre gleden ved å stå på ski (se tabell 2). Noen av de mest fremstående motivene for å returnere var knyttet til å nå personlige mål. Det mest tydelige av disse motivene var ønsket om å komme tilbake på nivået utøverne var på da de ble skadet. Utøverne la vekt på at de gode prestasjonene i forkant av skaden trigget motivasjonen og innstillingen deres for å komme tilbake. Anders forklarer dette slik: *”motivasjonen var at det gikk så bra i det rennet, så jeg var sulten på å dunke mer, og det var en stor motivasjon”*. I tillegg fremhevet enkelte av utøverne at de ønsket å komme tilbake fordi de ville oppnå tidligere resultater og målsettinger. Disse utøverne fremhevet også at mye av motivasjonen for å komme tilbake, lå ankret i muligheten til å slå andre og bli best. Mats sier blant annet at målet om å bli best ble styrket da han ble skadet:

*”Vi har uansett en motivasjon for å bli best eller å nå de målene man har satt seg. Det er derfor vi driver med det i utgangspunktet. Kanskje målene må bli justert hvis du får en sånn skade, men likevel har du den saken inne i deg. Den ble på ingen måte borte, men heller litt forsterka, i og med at jeg ikke fikk lov til å gjøre det”*.

Et annet motiv som ble identifisert var relatert til savnet etter utøverrollen. Utøverne som tok opp dette motivet, la vekt på at de følte de mistet en viktig del av seg selv som en følge av skaden, og at de brant etter å finne tilbake til utøverrollen sin igjen. Lise sier:

*”Når andre lagvenner har skadet seg har jeg tenkt at om det hadde skjedd meg, så hadde jeg ikke fortsatt. Det hadde vært så tungt å komme tilbake. Men jeg tenkte aldri at dette gidder jeg ikke. Jeg var fast bestemt på å trene meg opp igjen og komme tilbake på ski. Det var jo veldig merkelig å være en idrettsutøver og alt dreide seg om det, til plutselig å ligge i sengen og omtrent måtte ha hjelp til å pusse tennene.”*

Et siste motiv som ble identifisert i tilknytning til utøvernes motivasjon for å returnere, var knyttet til den indre gleden ved å stå på ski. Enkelte av utøverne trakk frem at grunnen til at de ønsket å komme tilbake på ski, var knyttet til at de ønsket å utfordre og utvikle seg selv. Anders forklarer dette slik:

*”Du hadde lyst til å utvikle deg. Du hadde lyst til å stå på ski. Jeg føler at... jeg tror jeg kan stå på ski uansett, som sagt tidligere og. Samme hva det hadde vært for noe. Jeg hadde bare lyst til å komme tilbake på ski.”*

Tabell 2 Motivasjonen for å returnere

Meningsfortetting	Underkategori	Hovedkategori
Jeg ville komme tilbake til der jeg var da jeg ble skadet Ville nå tidligere resultater og målsettinger Jeg ville komme tilbake å bli best Tanken på å kunne slå andre motiverte	<i>Nå personlige mål</i>	<b>Motivasjonen for å returnere</b>
Savnet å være idrettsutøver Hva annet gjør jeg enn å stå på ski?	<i>Utøveridentiteten</i>	
Ville stå på ski og utfordre meg selv Ville stå på ski og utvikle meg selv	<i>Den indre gleden ved å stå på ski</i>	

### 4.3 Rehabiliteringsopplevelsen

Denne hovedkategorien omfatter emnene, stresset ved ikke å kunne være fysisk aktiv, opptreningstanker, opplevelsen ved å være tilbake på ski og positive elementer i rehabiliteringen (se tabell 3). Til tross for at utøverne så ut til å rette blikket framover og opprettholde et positivt perspektiv, opplevde flere av utøverne det som vanskelig og ikke kunne være fysisk aktiv. Spesielt tydelig var stresset utøverne opplevde i tilknytning til det og ikke kunne stå på ski. For en av utøverne var det spesielt vanskelig å se andre kjøre på ski uten og selv kunne delta. Enkelte av utøverne fremhevet også savnet etter å stå på ski som vanskelig, siden det og ikke kunne stå på ski la igjen et stort tomrom, og at dagene føltes ekstremt kjedelige. Hos en av utøverne førte savnet etter alpint til at han trosset advarsler og anbefalinger, og gikk ut for stå på en ski. Anders beskriver den overveldende kjedsomhetsfølelsen han opplevde ved og ikke få stå på ski, og måtte holde seg i ro, slik:

*”Jeg syntes det var utrolig kjedelig og ikke kunne kjøre ski. For jeg står på ski uansett, om jeg står i skogen eller parken. Det tok mye av piffen ut av meg å sitte i ro. Det var dritkjedelig og ikke å få lov til å gjøre noen ting. Dritkjedelig. Du kan ikke si noe annet egentlig, for det var det det var!”*

Da utøverne begynte på opptreningen, trakk flere av utøverne fram at det var veldig kjedelig trening og lite morsomt å drive med. En av utøverne pekte på at det føltes så kjedelig fordi det ikke var sånn trening hun var vant med, og at hun derfor ikke var motivert for å trene. Samtidig som det umiddelbart føltes lite lystbetont og uvant å trene på denne måten, trakk enkelte av utøverne også fram at det var gøy å merke framgang når en først kom i gang. Lise forklarer treningen og fremdriften slik:

*”Det var ikke så veldig gøy da, også husker jeg at jeg tenkte, for dette var helt på slutten av sesongen. Så jeg tenkte: det er jo så lenge til barmarksesongen begynner, så jeg trenger jo ikke slite meg ut nå med en gang. For det var jo så kjedelig å trene med sånn tre kilo, og det var ikke sånn trening som jeg vant til... /... Jeg brukte litt lenger tid på å komme i gang, men når jeg først kom i gang så var det jo gøy å merke framgang.”*

Da utøverne kunne trene på ski igjen, ga flere av utøverne uttrykk for en stor tilfredshet i tilknytning til dette. I tillegg til at de uttrykte at det var en dag de hadde sett fram til lenge, ga flere av utøverne uttrykk for at det var positivt å stå på ski igjen. En av utøverne uttrykte at det føltes veldig bra å stå fritt på ski etter skaden, og hun følte at mye stemte. En annen utøver fremhevet at det å prestere bra de første dagene på ski, ga han veldig mye selvtillit. Denne samme utøveren la vekt på at mye av grunnen til at det gikk så bra, var at alt av tilrettelagt for at det skulle klaffe. Anders sier:

*”Da jeg kjørte bra på trening etter skaden visste jeg at jeg fremdeles hadde det inne. Jeg følte at jeg ikke hadde mista noen ting. Jeg var superfornøyd. Men det var så perfekte forhold og vær den dagen. Det var sol, og det var tørr snø, som du elsket å kjøre på. Så alt var tilrettelagt for at det skulle klaffe. Jeg lurte på om det hadde vært ræva forhold og ræva vær... Kanskje jeg hadde slitt mer da...etterpå?”*

Utøverne nevnte visualisering og nye treningsformer som positive rehabiliteringsstrategier under skadeperioden. Flere av utøvere så på visualisering som en viktig bidragsyter for å heve kvaliteten på rehabiliteringsperioden, og utøverne brukte dette hjelpemiddelet aktivt i løpet av tiden de var skadet. Blant de positive effektene som ble nevnt i tilknytning til visualisering, var økt prestasjon og en mulighet til å være bedre forberedt på enkelte situasjoner. Enkelte av utøverne anså også i større grad verdien av å visualisere, og skulle ønske de hadde gjort det enda mer underveis i rehabiliteringen.



*”Jeg har jobba litt med visualisering og sånne ting, så jeg har kjørt en del på ski i hodet kan du si. Det er jeg sikker på var veldig bra, men jeg hadde kanskje gjort det mer hvis jeg skulle hatt samme perioden en gang til.”*

En av utøverne fremhevet også at hun oppdaget nye treningsformer, og begynte å trene litt annerledes underveis i rehabiliteringen. Ifølge Lise hjalp endringene i treningsøvelser henne både i forhold til motivasjon, pusteteknikk og på det mentale planet:

*”Jeg begynte med yoga, pilates, aerobic og sånne ting. Mer morsomme treningsformer. Jeg tror det hjalp meg til å bli motivert for å trene. Det var bare ikke bare sånn statisk styrke og sykling.../... Jeg tror det også hjalp meg i forhold til alpint. Jeg lærte pustemetoder, og mer sånn at pusten hjalp deg til å stå imot tunge øvelser. Så lærte jeg å visualisere, og være i balanse”.*

*Tabell 3 Rehabiliteringsopplevelsen*

<b>Meningsfortetting</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Hovedkategori</b>
Jeg savnet sterkt å stå på ski Det var ekstremt kjedelig og ikke kunne stå på ski Jeg har aldri vært rolig så lenge Det var vanskelig og ikke kunne være fysisk aktiv Når jeg så andre kjøre skulle jeg ønske jeg kunne vært med	<i>Stresset ved ikke å kunne være fysisk aktiv.</i>	<b>Rehabiliteringsopplevelsen</b>
Det var veldig kjedelig å trene Treningen var ikke så veldig gøy da Det var ikke sånn trening jeg var vant til Det var gøy å merke framgang	<i>Opptrenings-tanker</i>	
Jeg har aldri hatt en sånn følelse som den dagen jeg skulle på ski igjen Føltes veldig bra å stå fritt på ski etter skaden Ga veldig mye selvtillit å kjøre bra på trening Alt var tilrettelagt for at det skulle klaffe første dagen på ski	<i>Opplevelsen ved å være tilbake på ski</i>	
Visualisering har hjulpet mye Jeg tror det hjelper mye å visualisere seg selv Morsomme treningsformer motiverte, og hjalp meg i forhold til alpint	<i>Positive elementer i rehabiliteringen</i>	

#### **4.4 Betydningen av de sosiale forbindelsene**

Betydningen av de sosiale forbindelsene ble identifisert i fire underkategorier, som omhandlet interaksjonen med venner og familie, kontakten med alpinmiljøet, trenere og støtteapparatets rolle og erfaringsutvekslinger (se tabell 4). Når det gjelder interaksjonen med venner og familie, har enkelte av utøverne fremhevet at de fikk mer tid sammen med venner i løpet av skadeperioden, og de anså dette som et positivt aspekt under denne perioden. Utøverne beskrev at blant annet at det å tilbringe tid sammen med venner fikk dem til å koble av, og at det var godt å være sammen med venner å gjøre normale ting. Hans understreker betydningen av å tilbringe tid mer tid med venner slik:

*”Jeg fikk et mye mer sosialt liv. Vi er jo ekstremt mye ute på ski når vi ikke er skada. De siste ti ukene har jeg vært åtte uker på ski. Så når jeg var skada, så var jeg mye med venner, så det var koselig å få et lite avbrekk. Det hjalp å tenke på noe annet enn ski, og komme litt bort.”*

Selv om enkelte av utøverne ga uttrykk for at de hadde et godt sosialt liv under skadeperioden, fremhevet en av utøverne at det ikke var særlig positivt å være hjemme.

Mats kommenterer dette slik:

*”Vi er ikke vant med å være hjemme på den tiden av året, og plutselig var jeg hjemme hele tiden. Det var på en måte en forandring da. Jeg vil jo ikke si det var veldig bra. Jeg fikk på en måte prøvd rutiner da, som vi ikke får prøvd så mye. Jeg stod liksom opp ni, og var her til to, og dro hjem, og det var den dagen.”*

Enkelte av utøverne la vekt på at støtten de mottok fra familie og venner, var spesielt viktig under rehabiliteringsperioden. Mens venner ble sett på som viktige i tilknytning til å normalisere hverdagen, ble familien hos enkelte av utøverne sett på som spesielt viktige støttespillere i tilknytning til å yte omsorg, gi praktisk oppfølging og delta i rehabiliteringen. Utøverne som hadde familiemedlemmer som hadde fulgt dem gjennom karrieren, og var en aktiv del av deres idrettslige liv, ble trukket fram som spesielt betydningsfulle under rehabiliteringsperioden. Anders forklarer betydningen til venner og familie på denne måten:

*”De nærmeste kameratene og familien betydde mest. Spesielt støtten, oppbakkingen og synspunktene jeg fikk fra faren og broren min, som har vært mye aktive og fulgt mye med.”*

Selv om støtten fra familie og venner ble sett på som verdifull og viktig for enkelte av utøverne, la en av utøverne vekt på at oppmuntringer og støtte fra venner og familie ikke betydde så mye for han. Grunnen til dette forklarer Mats slik:

*”Det er mange som ønsker deg vel. Det er hyggelig det, men på en måte er det vanskelig, for det er sånn folk sier uansett. Det veier ikke så veldig mye, for egentlig så har de ikke peiling.”*

Å være i kontakt med alpinmiljøet, ble også sett på som positivt for enkelte av utøverne. En av utøverne la vekt på at det å ha kontakt med trenerne og skimiljøet gjorde at han ikke følte seg aleine. En annen utøver fremhevet også at det opplevdes som motiverende å få muligheten til å stå på sidelinjen å se de andre utøverne og lagkameratene kjøre.

I tillegg til å ha kontakt med alpinmiljøet ga utøverne uttrykk for den viktige rollen trenerne og støtteapparatet utgjorde underveis i rehabiliteringsperioden. Flere av utøverne la vekt på at den gode oppfølgingen og hjelpen de fikk underveis, var en svært viktig ressurs for dem. Først og fremst ble det sett på som viktig å ha vissheten om at noen var der for å følge en opp, og styre en i riktig retning. Involveringen fra trenere og støtteapparat hadde ulik effekt på utøverne, hvor positive tilbakemeldinger fra fysioterapeuten blant annet førte til økt motivasjon for å trene hos en av utøverne. Det ble også trukket frem at oppmuntringer fra treneren om å komme tilbake, hadde en motiverende effekt. Mats trakk frem at engasjementet og involveringen fra treneren ga han ro og trygghet:

*”Jeg følte at sjefen vår på laget hele tida fulgte med og organiserte og passa på at alt ble gjort så bra som mulig. At han fortsatt brydde seg selv om jeg ikke var med på å kjøre renn. Det følte jeg betydde ganske mye. Det var liksom trygghet og støtte, som var viktig for meg da. Det var på en måte han som ga meg mest ro. Å få en bekreftelse på at det ikke har noe å si hvor lang tid det tar bare du blir bra, og at du føler du betyr noe i et miljø som du liker å være i.”*

Selv om mange av utøverne opplevde den sosiale interaksjonen med ulike forhold innad i alpinmiljøet som positiv, opplevde en av utøverne også ulike savn og problemer i denne sammenheng. Lise uttrykte at hun følte hun hadde lite kontakt med trenerne, men beskrev at hun skjønnte at de hadde andre utøvere å tenke på. Hun opplevde imidlertid mangelen på kontakt og oppfølging fra trenere og støtteapparat som problematisk. Hun

peker på at mangelen på oppfølging, resulterte i at hun tok det mer med ro enn hun burde, og hun skulle ønsket hun hadde blitt pushet mer. Lise sier:

*”Jeg savnet mer oppfølging på trening i rehabiliteringsperioden.../... Jeg ville jo kanskje ha blitt pushet mer. At det ikke bare var meg det stod på, på en måte. Jeg tenkte at jeg ikke trengte å begynne med engang med treningen, for jeg trodde ikke jeg ble noe sterkere av det. Men jeg burde ha begynt mer...”*

Den siste identifiserte kategorien innenfor betydningen av sosiale forbindelser, omhandlet betydningen erfaringsutvekslinger hadde for enkelte av utøverne. Lise fremhevet at det hjalp å snakke med andre utøvere: *”jeg snakket med andre som hadde vært skadet og sånn, og jeg tror det hjalp, for da skjønnte jeg at det var andre som hadde vært igjennom det samme som meg også”*. Mats savnet imidlertid denne formen for interaksjon med andre skadde utøvere. Han pekte på at han hadde trengt råd fra andre som visste hva det dreide seg om, slik at han kunne få en bekreftelse om hvor han stod hen. Han sier:

*”Det er sånn at når du ikke har vært skadet før og ikke helt vet hva det innebærer, så er det litt vanskelig å vite hvor bra ting går da. Så akkurat det savna jeg på en måte litt. At noen skulle si: det her har jeg gjort før, og det her går kjempebra! Det er ikke noe problem liksom. Om to uker... du tror det kanskje ikke helt nå... men du kommer til å kjøre på ski da.”*

Tabell 4 Betydningen av de sosiale forbindelsene

Meningsfortetting	Underkategori	Hovedkategori
Fikk mer tid sammen med venner Var positivt å være sammen med venner Det var ikke noen positiv forandring og måtte være hjemme Var godt å ha familien der Støtten fra venner og familie var viktig Oppmuntringer fra andre er hyggelig, men det veier ikke så mye siden de egentlig ikke har peiling	<i>Interaksjonen med venner og familie</i>	<b>Betydningen av de sosiale forbindelsene</b>
Kontakten med treneren og miljøet gjorde at jeg ikke følte meg aleine Var motiverende å få være med å se på lagkamerater kjøre	<i>Kontakten med alpinmiljøet</i>	
Treneren har styrt meg i riktig retning, og gjort at jeg har tenkt riktig Ga ro og trygghet at treneren brydde seg Viktig å ha noen som følger deg opp Det var veldig bra at treneren fulgte meg opp Motiverte at trenerne oppmuntret meg til å komme tilbake Positive tilbakemeldinger fra fysioterapeut motiverte Savnet mer kontakt og bedre oppfølging fra trenerne	<i>Trenere og støtteapparatets rolle</i>	
Hjalp å snakke med andre som hadde vært skadet Savnet å prate med andre utøvere	<i>Erfaringsutvekslinger</i>	

#### 4.5 Tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse

Tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse kretset rundt utøvernes vurderinger og bekymringer i tilbakekomsten, bekjempelse av skadefrykt, vurderinger og bekymringer i etterkant av tilbakekomsten og press fra ytre kilder (se tabell 5). Da utøverne skulle gjenoppta konkurranseaktiviteten ga flere av utøverne uttrykk for at de følte seg klare til å konkurrere. Flere av utøverne fremhevet også at de var sikker på at det skulle gå bra å returnere, og uttrykte høy selvtillit før tilbakekomsten. Til tross for dette ga enkelte av utøverne uttrykk for at det var rart å være tilbake i konkurransesituasjon, og de følte seg usikre og nervøse. Grunnen til de negative

psykologiske reaksjonene var forskjellige. En av utøverne fremhevet at det var rart å komme tilbake til laget, og at hun brukte tid på å komme inn igjen i systemet. En annen utøver pekte på at denne usikkerheten antagelig var et resultat av at det var mange spørsmål han ville ha svar på, fordi det var lenge siden han hadde stått på startstreken i en konkurranse, og han ikke var helt sikker på hvordan konkurranseformen var. Han sier:

*”Jeg var ikke så supergira på å kjøre fort. Tenkte ikke, yess, nå er jeg i [renn], så nå skal jeg bare male på nedover. Jeg fikk ikke den følelsen av at.... hvilken følelse hadde jeg? Jeg var utrolig nervøs for det første. Jeg hadde følelsen av at det var så lenge siden jeg hadde konkurrert, og det var så mange spørsmål du ville ha svar på. Du visste ikke om du hadde rennhode enda. Det hadde gått bra på trening, men det er alltid stor forskjell på trening og konkurranse.”*

En annen bekymring eller frykt som viste seg å være dominerende hos flere av utøverne da de returnerte til konkurranse, var frykten for å bli skadet på ny. Enkelte av utøverne beskrev at denne frykten økte i takt med dårlige forhold og dårlig vær, og hos en av utøverne var den en langvarig kilde til bekymring. Enkelte av utøverne fremhevet også at skadefrykten hadde konsekvenser for teknikken deres, og at den opplevdes som svært hemmende på prestasjonen. Mats forklarer skadefryktens effekt slik:

*”Det var ekstremt kjedelig å kjenne at jeg ikke presterte og at det gjorde vondt når jeg begynte igjen, og at jeg ikke turte, eller rett og slett ikke klarte, å risikere det jeg måtte for at det skulle gå bra. Jeg ble liksom rådvill på hva jeg skulle gjøre. Hver sving jeg brukte kneet jeg hadde skada, så tenkte jeg: Oi, der er det kanskje litt urolig ja. Der vil jeg ikke sette skia mine, for da kan jeg skade kneet igjen.”*

For å bekjempe skadefrykten beskrev en av utøverne at skadefrykten forsvant da han presterte bra i de første konkurransene. Mats fremhevet imidlertid at han sammen med treneren gjorde ulike grep for å gjenvinne tryggheten og selvtilliten til skadestedet, der hovedfokuset var å legge til rette for enklere oppgaver og senke ambisjonsnivået. Han fremhevet at han trodde at det å få tilstrekkelig med positive opplevelser var viktig for å slutte å tenke på risikoen. Grepene han gjorde sammen med trenerne beskriver Mats slik:

*”Jeg prøvde egentlig og ikke bry meg om hvor fort det gikk. Heller å ta det litt roligere, og få tilbake tryggheten. Vi gjorde det litt enklere i forhold til det tekniske, og tok det mer med ro i forhold til tilbakemeldinger og sånn. Det var litt sånn: ja, nå gikk det ikke så veldig bra, men det driter jeg i, fordi jeg gjør det en gang til, og da blir det kanskje annerledes. Det var liksom ikke noen fare da. Jeg senka ambisjonsnivået litt.”*

I etterkant av tilbakekomsten til konkurranse ga utøverne som opplevde problemer i tilknytning til tilbakekomsten, uttrykk for ulike negative tanker og bekymringer.

Utøverne som beskrev dårlige prestasjoner og resultater etter å ha returnert, opplevde det som svært vanskelig og ikke kunne prestere på samme nivå som tidligere. Utøverne ga blant annet uttrykk for skuffelse, usikkerhet, skadefrykt og frustrasjon, og var bekymret for om de noen gang kom til å finne tilbake til det tidligere nivået. Lise forklarte at hun følte hun mistet identiteten da hun falt bakover i rekkene:

*”Jeg fikk dårlige punkter da jeg kjørte renn igjen. Jeg hadde plutselig ingenting. Det var rart å starte langt bak, og måtte begynne å kravle meg oppover igjen. Jeg følte jeg mistet identiteten.”*

Mens disse utøverne opplevde bekymringer knyttet til egne prestasjoner, opplevde en av utøverne også bekymringer som følge av skadekomplikasjoner da han returnerte til konkurranse. Ifølge Hans oppstod komplikasjonene i tilknytning til at han var altfor ivrig og begynte å trene altfor hardt i de kritiske fasene av opptreningsperioden. Grunnen til dette var den gode fremgangen i starten, positive oppmuntringer fra fysioterapeuten, og en påfølgende kraftig motivasjon for å fortsette i samme sporet. De store fremskrittene gjorde at han valgte å begynne å kjøre renn igjen, og komplikasjonene ballet på seg. Konsekvensene av dette var bekymringen om han noen gang kom til å bli helt frisk.

I kjølvannet av usikkerheten og tvilen, stilte utøverne som opplevde dårlige resultater eller komplikasjoner i etterkant, spørsmålstegn ved om de burde ventet med å returnere til konkurranseaktivitet. I tillegg la enkelte av disse utøverne vekt på at de burde hatt mer tid på ski, og vært bedre trent før de begynte å konkurrere. Lise sier:

*”Jeg følte jeg var klar til å konkurrere, men det var jeg jo ikke. Jeg burde hatt mer renntrening og vært bedre trent. Jeg vet ikke. Jeg trodde bare jeg kunne fortsette der jeg slapp, men det kunne jeg jo ikke....”*

Utøvernes beskrivelser viste også at ulike ytre kilder var delaktige i utøvernes valg om å returnere til konkurranse. Spesielt tydelig var enkelte utøvers iver etter å returnere for å få delta i viktige nærliggende konkurranser. I forklaringene på hvorfor de ønsket å delta i disse konkurransene var at det var lenge til de fikk delta på noe lignende. I tillegg nevnte en av utøverne at det også var mange skifabrikanter tilstede under denne konkurransen, og at det derfor var en mulighet for å få godt utstyr om han gjorde det bra. Kommentaren til Anders gjenspeiler betydningen viktige konkurranser hadde på enkelte av utøvernes valg om å vende tilbake til konkurranse:

*”[Rennet] er liksom ikke ett renn du kan hoppe over heller. Det var det mitt første [renn], og jeg var superkeen på å kjøre. Hadde det vært et vanlig FIS-renn i Norge, så hadde jeg selvfølgelig driti i det.”*

For Mats var en viktig grunn til å returnere, knyttet til at han ønsket å begynne å konkurrere for å opprettholde konkurranseposisjonen sin. Dette hadde utgangspunkt i at han ikke vil falle på rankingen. Han sier:

*”Jeg var veldig gira på å konkurrere igjen. Vi har rankingsystem på samme måte som golf og tennis. Så du var litt avhengig av å kjøre, hvis du skulle beholde rankingen eller få bedre ranking. Startnummer er veldig viktig for vår del da. Så jeg var på en måte veldig gira på å komme tilbake igjen, og begynne å samle litt poeng igjen på rankingen.”*

En annen faktor som så ut til å påvirke enkelte av utøverne til en viss grad, var foreldre og trenernes uttalelser om gjenopptakelsen av konkurranseaktivitet. En av utøverne la blant annet vekt på at faren hans også var veldig delaktig i valget om å returnere, og var veldig ivrig på at han skulle kjøre konkurranse igjen. Lise beskrev på den annen side at trenerne var veldig klare på at hun skulle vente med å konkurrere. I denne sammenheng ga de henne imidlertid et ultimatum, at hvis hun returnerte, så måtte hun fortsette å kjøre renn. Lise forklarer at dette følte rart:

*”Jeg fikk egentlig ikke lov til å kjøre det første rennet, men jeg fikk mast meg til det. Men da sa de at hvis du skal kjøre her, så er du tilbake igjen. Det var litt sånn at skal du kjøre her, så må du kjøre alle rennene og det finnes ikke noen unnskyldning. Det følte jeg var litt rart”.*



Tabell 5 Tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse

Meningsfortetting	Underkategori	Hovedkategori
<p>Følte meg klar før konkurranse</p> <p>Var sikker på at det kom til å gå bra å returnere</p> <p>Det var rart å være tilbake i konkurransesituasjon</p> <p>Jeg var veldig nervøs og usikker før konkurranse</p> <p>Det var vanskelig å komme tilbake til laget</p> <p>Det var mange spørsmål som du ville ha svar på</p> <p>Jeg var redd for å bli skadet igjen</p> <p>La meg til dårligere teknikk fordi jeg ikke ville belaste beinet</p> <p>Turte ikke å gi på fordi jeg var redd for beinet</p>	<p><i>Vurderinger og bekymringer i tilbakekomsten</i></p>	<p><b>Tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurranse</b></p>
<p>Skadefrykten forsvant da jeg gjorde det bra</p> <p>Positive opplevelser kan hjelpe på skadefrykten</p> <p>La til rette for enklere oppgaver, roligere tilbakemeldinger og senka ambisjonsnivået for å bekjempe skadefrykt</p>	<p><i>Bekjempelse av skadefrykt</i></p>	
<p>Følte rart å miste plassen min</p> <p>Tanken på og ikke komme tilbake har plaget meg</p> <p>Jeg burde ha ventet med å returnere</p> <p>Jeg burde ha stått mer på ski før jeg returnerte</p>	<p><i>Vurderinger og bekymringer i etterkant av tilbakekomsten</i></p>	
<p>Jeg ville gjerne delta i den konkurransen</p> <p>Det var en viktig konkurranse med mange skifabrikanter tilstede</p> <p>Pappa var også ivrig på at jeg skulle kjøre igjen</p> <p>Jeg var innstilt på å begynne å samle poeng på rankingen</p> <p>Trenerne presset meg til å fortsette å konkurrere hvis jeg returnerte</p>	<p><i>Press fra ytre kilder</i></p>	

## 5. Diskusjon

Formålet med denne oppgaven var å se nærmere på de kontekstuelle faktorene som har negativ eller positiv påvirkning på elitealpinisters helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse. I tillegg var ønsket å bruke SBT som et teoretisk rammeverk for å belyse denne problemstillingen. Som vi tidligere har sett, peker SBT på at individet har tre medfødte psykologiske behov, kompetanse, autonomi og tilhørighet. I den grad den sosiale konteksten bidrar til å tilfredsstille eller hindre disse behovene, vil ha henholdsvis positiv eller negativ effekt på individets sunne motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1985). I dette kapitlet vil resultatene bli diskutert i lys av SBT. I tilknytning til at problemstillingen omfavner utøvernes helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, har jeg valgt å dele diskusjonen inn i tre deler. Disse omhandler tre ulike faser som kom frem i analysen av utøvernes skadeforløp: skaden, tilheling og opptrening og tilbakekomsten til konkurranse. Det er imidlertid viktig å være klar over at diskusjonen er inndelt på denne måten for å gjøre det mer oversiktlig, og at disse fasene vil gli inn i hverandre. De bør derfor ikke sees på som separate eller adskilte faser av utøverens skade- og rehabiliteringsperiode.

### 5.1 *Fase 1: skaden*

Denne fasen omhandler resultatkategoriene bearbeidelse av skaden (1) og motivasjonen for å returnere (2). Umiddelbart etter skaden ga utøverne uttrykk for en rekke negative reaksjoner, der de mest fremstående reaksjonene var knyttet til frustrasjonen og ergrelsen over å måtte avslutte en god periode på ski. Tidligere forskning har også vist at utøvere som blir skadet gir uttrykk for flere negative reaksjoner like etter de har blitt skadet (Leddy et al., 1994; Quinn & Fallon, 1999; Johnston & Carroll, 1998a). Det ser ut som at utøvernes negative reaksjoner var knyttet til at utøverne ble fratatt muligheten til å stå på ski og vise hva de er gode for. Sett i sammenheng med SBT er det å føle seg effektiv i interaksjonen med det sosiale miljøet og oppleve en mulighet til å vise sin kapasitet, sett på som et viktig element for den integrerte og vitale menneskelige funksjon (Ryan & Deci, 2002). Det kan dermed se ut som at det å bli fratatt muligheten til å stå på ski er en negativ kontekstuell faktor, som har resultert i lavere oppfattet kompetanse hos utøverne.

De negative reaksjonene utøverne ga uttrykk for i starten synes imidlertid å avta raskt under bearbeidelse av skaden, og bli erstattet med en godtakelse av skaden og et positivt perspektiv. Tidligere forskning har også vist at skadde utøvere etter hvert godtar skaden, og inntar en positiv holdning til rehabiliteringen (Bianco, 1999; Udry et al., 1997a). I resultatene ser det ut som at de gode prestasjonene i forkant av skaden, er mye av grunnen til at utøverne rettet blikket framover og hadde en positiv innstilling til rehabiliteringen. Dette gjenspeiles også i at noen av de mest fremstående motivene for å returnere, var knyttet til å returnere på samme gode nivå som før skaden inntraff. Det kan se ut som at utøverne ønsket å returnere fordi de anser det å få muligheten til å vise sin kapasitet, som et fornøylig aspekt ved deres idrettsdeltakelse. Ifølge SBT, er dette en integrert regulert atferd, fordi atferden er fullstendig evaluert og assimilert med ens ulike verdier, behov og identifikasjoner (Deci & Ryan, 1985). Dette kan tyde på at utøvernes tilfredsstillelse av de psykologiske behovene var høy forut for skaden, siden dette, ifølge OIT, vil kunne føre til en økt integrasjon av atferd (Ryan & Deci, 2000). SBT trekker også frem at personer i større grad vil ta til seg og føle en involvering og forpliktelse til en aktivitet når de føler seg effektive i aktiviteten (Frederick & Ryan, 1995). Grunnen til dette er at følelser av kompetanse og effektivitet, mest sannsynlig vil fremme atferd som har en indre verdi for personene. Funnene viste også at utøverne hadde indre motiver for å returnere til idrett, som inkluderte ønsket om å utvikle og utfordre seg selv. Det kan derfor se ut som at utøvernes indre motiver er assosiert med høyere sportsrelatert kompetanse hos utøverne. De gode prestasjonene forut for skaden ser dermed ut til å være en positiv kontekstuell faktor som kan relateres til behovet for kompetanse, og som har påvirket utøvernes positive innstilling og autonome motivasjon for å returnere.

## **5.2 Fase 2: skadetilheling og opptrening**

Denne fasen omhandler resultatkategoriene rehabiliteringsopplevelsen (3) og betydningen av de sosiale forbindelsene (4). Utøverne beskrev at de syntes det var vanskelig og kjedelig å måtte holde seg i ro, og det følte spesielt problematisk og ikke kunne stå på ski. Tidligere forskningsresultater har pekt på lignende stress hos skadde utøvere (Bianco, 1999; Gould et al., 1997). Dette stresset gjenspeiles tydelig hos en av utøverne, som etter hvert trosset andres råd om å holde seg i ro, og gikk ut for å stå på en ski. Stresset utøverne opplever i tilknytning til mangelen på fysisk aktivitet, og spesielt innenfor alpint, ser ut til og kunne knyttes til både behovet for kompetanse og

autonomi. For det første opplever utøverne at de ikke har muligheten til å utøve aktivitetene de ønsker tilknyttet egen kapasitet, og dermed blir fratatt sjansen til å oppleve mestring og effektivitet i denne aktiviteten, som er negativt i forhold til behovet for kompetanse, jf. Deci & Ryan, 1985. I tillegg ser det ut til at utøverne opplever at de er presset til å gjøre så lite som mulig, som ikke ligger til deres natur og ikke er frivillig valgt. Det synes dermed å være regler eller direktiver som styrer atferden deres, og dette vil kunne hindre utøverens autonomi, fordi det skaper en ytre årsakssammenheng hos utøveren, jf., Koestner et al., 1984. En hindring av behovet for kompetanse og autonomi vil igjen kunne føre til en økt grad av negative psykologiske tilstander, og svekket velvære hos individet (Deci & Ryan, 2000). Det kan dermed se ut som at mangelen på fysisk og skirelatert aktivitet, og presset tilknyttet å gjøre så lite som mulig, er kontekstuelle faktorer som negativt påvirker utøvernes følelser av kompetanse og autonomi.

Den videre opptreningen synes også å gjenspeile noe av essensen i å måtte følge regler og direktiver for atferd, under rehabiliteringen. Dette er knyttet til at utøverne uttrykte at opptreningen var kjedelig og lite lystbetont. Det ser dermed ut som at denne treningen ikke var noe utøverne i utgangspunktet ønsket å gjøre, men gjorde likevel, fordi de følte de måtte. Ifølge SBT vil atferd som er styrt av en ytre årsak, kunne hindre personens autonomi og dermed den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000). Utøverne pekte også på at treningen var uvant og ikke noe de vanligvis gjorde. Det kan derfor tyde på at utøverne følte øvelsene var vanskelige og urelevante, og la til rette for lite mestrings- og kompetansefølelse hos utøveren, som også vil kunne hindre utøverens indre motivasjon, jf., Deci & Ryan, 1985. Utøvernes uttrykk for lite glede og interesse i opptreningsaktivitetene, ser ut til å gjenspeile en lav indre motivasjon for treningen. I denne sammenheng ser det ut som at presset utøverne opplevde i tilknytning til å følge opptreningsdirektiver og regler, er en negativ kontekstuell faktor som hindret utøvernes oppfattede autonomi og kompetanse.

I tilknytning til opptreningen nevnte også en av utøverne, at hun begynte å trene med det hun selv følte var morsomme treningsformer, og hun følte at dette gjorde at hun ble mer motivert for å trene, og at det hjalp henne i forhold til alpint. Mye tyder derfor på at det at hun selv fikk muligheten til å velge aktiviteter som passet henne, bidro til å øke hennes oppfattelser av autonomi og kompetanse. Ifølge SBT vil det å føle seg effektive i

tilknytning til en aktivitet, i kombinasjon med at atferden er frivillig valgt, føre til økt indre motivasjon hos personen (Ryan & Deci, 2000). Det kan dermed se ut som at det å få muligheten til selv å velge alternative treningsformer under rehabiliteringen, er en positiv kontekstuell faktor som kan bidra til å tilfredsstille utøvernes behov for kompetanse og autonomi.

Da utøverne returnerte på ski etter å ha holdt seg rolig i lengre tid, kom det av resultatene frem at utøverne opplevde det som svært positivt å få stå på ski igjen. Positive opplevelser de første dagene på ski syntes også å øke utøvernes selvtillit. Det store hoppet i tilfredshet kan stamme fra at utøverne har gjenvunnet litt av autonomien i atferden sin, med tanke på at de endelig fikk gjøre det de egentlig ville gjøre, nemlig å stå på ski. I tillegg kan den høye selvtilliten gjenspeiles i at utøverne opplevde positive prestasjonsfølelser da de returnerte, som dermed har ført til en økt grad av mestring og effektivitet. Økte oppfattelser av autonomi og kompetanse er videre blitt knyttet til økt psykologiske vekst, integritet og velvære hos individet (Ryan & Deci, 2000). Et interessant aspekt ved utøvernes første skiopplevelser er en av utøvernes kommentar om at alt var tilrettelagt for at det skulle klaffe. Det kan derfor tyde på at det var lagt til rette for optimale utfordringer for utøveren da han returnerte på ski, som vil kunne tilfredsstille behovet for kompetanse, jf., Deci & Ryan, 1985. I denne sammenheng kan det se ut som at det å legge til rette for optimale utfordringer når utøvere skal returnere på ski, er en kontekstuell faktor som er positivt assosiert med utøvernes behov for kompetanse.

Et rehabiliteringsverktøy som utøverne trakk fram som positiv, og som bidro til å heve kvaliteten på rehabiliteringen, er visualisering. Utøverne fremhevet blant annet at det fikk dem til å være forberedt på enkelte situasjoner, og at de følte det forbedret prestasjonen. Det kan dermed se ut som at visualisering økte utøvernes følelse av mestring og effektivitet. I tillegg kan det se ut som at det å visualisere var knyttet til at dette var en aktivitet utøverne selv anså verdien av å gjøre, og dermed førte til en indre grad av kontroll hos utøverne. En økt oppfattelse av kompetanse og autonomi er, som vi har sett tidligere, knyttet til positive konsekvenser hos individet (Ryan & Deci, 2000). Tidligere forskning har også vist at visualisering kan ha positive konsekvenser for utøvere i rehabiliteringssammenheng (Evans et al., 2000; Cupal & Brewer, 2001). Det

kan dermed se ut som at det å visualisere er en positiv kontekstuell faktor, som kan bidra til å øke den skadde utøverens følelse av kompetanse og autonomi.

Ulike sosiale forbindelser viste seg å spille en viktig rolle for utøverne da de var skadet. Enkelte av utøverne la blant annet vekt på at de fikk et større sosialt liv da de var skadet, og at støtten, omsorgen og hjelpen fra venner og familie var positiv og viktig for dem. Mye tyder derfor på at sosial støtte fra venner og familie var et positivt element i rehabiliteringen. Dette er i tråd med tidligere forskning som har vist at sosial støtte fra venner og familie er viktig for skadde utøvere (Bianco, 2001; Johnston & Carroll, 1998b; Udry et al., 1997b). Det kan se ut som at den sosiale støtten, og den økte omgangen med andre sosiale forbindelser under skadeperioden, ga utøverne en følelse av tilhørighet og tilfredshet i den sosiale verden. Som behovet for kompetanse og autonomi, har også en tilfredsstillende av behovet for tilhørighet, blitt knyttet til positive psykologiske tilstander og økt velvære hos individet (Deci & Ryan, 2000). Det er også naturlig å tro at den økte interaksjonen med venner og familie kan ha bidratt til å erstatte de relasjonsmessige forbindelsene med alpinmiljøet, som i mange tilfeller kan bli hemmet når en alpinist blir skadet. Dette er knyttet til at utøverne ofte må trene for seg selv, og ikke kan være med når laget er på reisefot. Denne tanken gjenspeiles hos en av utøverne, som la vekt på at det ikke var særlig positivt å være hjemme under skadeperioden. Dette kan ha sammenheng med at denne utøveren ikke gikk på skole eller jobbet ved siden av å stå på ski, og dermed hadde færre sosiale forbindelser å falle tilbake på når han ble skadet. Det kan dermed se ut som at han opplevde en hindring av behovet for tilhørighet ved at han ble isolert fra alpinmiljøet, og dette kan ha ført til svekket velvære hos denne utøveren, jf., Deci & Ryan, 2000. Kort oppsummert ser det ut til at det å ha et aktivt sosialt liv, og sosial støtte fra venner og familie, er positive kontekstuelle faktorer som tilfredsstillende utøvernes behov for tilhørighet. På den annen side vil et svekket sosialt liv kunne fremme følelser av isolasjon hos utøverne, og dermed ses på som en negativ kontekstuell faktor i skadesammenheng.

Verdien av å opprettholde en viss kontakt med alpinmiljøet kommer også til uttrykk hos enkelte av utøverne, i form av at det bidro til å hindre at utøverne følte seg aleine, og at det økte motivasjonen. Det ser dermed ut som at det å holde kontakten med laget og alpinmiljøet bidro til å hindre følelser av ensomhet og isolasjon hos utøverne, og ga dem en følelse av involvering og tilfredshet i en sosial verden som er spesielt viktig for dem.

Som vi også ser bidro dette til å øke motivasjonen hos en av utøverne, og SBT har pekt på at en fremmet følelse av tilhørighet, vil kunne øke personens indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Det ser derfor ut som at det å opprettholde en viss interaksjon og involvering med alpinmiljøet, er en positiv kontekstuell faktor, som vil kunne fremme utøvernes følelser av tilhørighet.

I tillegg til å opprettholde en kontakt med alpinmiljøet, la utøverne vekt på at støtten, hjelpen og tilretteleggingen fra trenere og støtteapparat var viktig for dem. Tidligere studier har vist at det å motta sosial støtte fra trenere og støtteapparat, og spesielt informativ støtte, er viktig for utøvere underveis i rehabiliteringen (Bianco, 2001; Johnston & Carroll, 1998b). Resultatene viste at oppfølgingen fra trenere og støtteapparat var positiv i den sammenheng at den motiverte, og ga bekræftelse, ro og trygghet. Det kan dermed se ut som at trenere og støtteapparat la til rette for en omsorgsfull, informativ og pressfri sone for utøverne å rehabilitere seg i, og at dette hadde positive konsekvenser for utøverne. Forskning har også vist at utøvere som oppfatter trenerne deres som autonomistøttende har høyere oppfattelser av kompetanse, autonomi og tilhørighet, som igjen var positivt assosiert med økt autonom motivasjon og velvære hos utøveren (e.g. Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gagne et al., 2003; Adie et al., 2008). Betydningen av å ha en tett oppfølging fra trenerne kommer også frem hos en av utøverne, i tilknytning til at hun ikke fikk den oppfølgingen hun trengte underveis i rehabiliteringen. Hun beskrev at hun hadde lite kontakt med trenerne, og at mangelen på oppfølging førte til at hun trente mindre enn hun burde i starten av opptreningen. Det kan se ut som at denne utøveren følte seg tilsidesatt og glemt av trenerne, noe som også tidligere studier har pekt på kan skje når utøvere blir skadet (Udry et al., 1997b; Gould et al., 1997). Sett i fra et selvbestemmelsesperspektiv vil personer som føler seg relasjonsmessig usikre og isolerte, være mer innadvendte og defensive, og oppleve mindre glede og interesse i aktivitetene deres (Ryan & Deci, 2000). I tilknytning til resultatene ser det ut som at sosial støtte fra trenere og støtteapparat dermed er en positiv kontekstuell faktor, som vil kunne tilfredsstillere utøvernes behov for kompetanse og tilhørighet. Et fravær av press om å returnere til konkurranse så fort som mulig, ser på samme måte ut til å være en positiv kontekstuell faktor, som tilfredsstiller utøvernes behov for autonomi.

Å ha en dialog med tidligere skadde utøvere var et annet aspekt som enkelte av utøverne trakk fram som viktig for dem. Bakgrunnen var at de gjerne ville ha informasjon om hvor de stod i rehabiliteringsforløpet, og at de trengte forsikringer om at alt var som det skulle være. Utøvere i tidligere studier har også gitt uttrykk for at det er positivt og viktig for dem å utveksle erfaringer med andre skadde utøvere (Podlog & Eklund, 2006; Bianco, 2001). Det ser ut som at det å ta i bruk rollemodeller hadde en viktig informativ virkning på utøvernes følelse av mestring og effektivitet i rehabiliteringssammenheng, som kan bidra til økt mental helse og velvære, jf., Deci & Ryan, 2000. I denne sammenheng kan rollemodeller ses på som en positiv kontekstuell faktor som tilfredsstillende utøvernes følelser av kompetanse.

### **5.3 Fase 3: tilbakekomsten til konkurransen**

Den siste fasen i utøverens skadeforløp er knyttet til kategorien tanker i forbindelse med tilbakekomsten til konkurransen (5). Resultatene viste at enkelte av utøverne følte seg usikre da de returnerte til konkurransen. En av utøverne fremhevet blant annet at det var rart å komme tilbake til laget. Det kan derfor se ut som at skadeperioden har skapt en viss avstand til alpinmiljøet, som har bidratt til å hemme de relasjonsmessige forbindelsene til laget. Tidligere forskning har også vist at utøvere gjerne føler seg fremmedgjort, tilsidesatt og sosialt isolert fra både trenerne og lagkameratene deres (Podlog & Eklund, 2006; Gould et al., 1997; Udry et al., 1997a). Som vi har sett vil en svekket følelse av tilhørighet og involvering kunne føre til negative psykologiske tilstander og en svekket følelse av velvære hos utøveren, jf., Ryan & Deci, 2000. Det kan dermed se ut som at en liten grad av involveringen med laget og alpinmiljøet underveis i rehabiliteringen, er en negativ kontekstuell faktor i tilknytning til behovet for tilhørighet.

Da utøverne skulle returnere til konkurransen kom det også frem at utøverne var usikre på egen konkurransevne og fryktet å bli skadet på ny. Funnene er i tråd med tidligere forskning, som har avdekket at utøvere gjerne opplever negative tanker og følelser når de skal returnere til konkurransen igjen, og at de ofte frykter å bli skadet på ny (Gould et al., 1997; Podlog & Eklund, 2006; Bianco 1999). Disse funnene kan ha sammenheng med at utøverne brått var i en situasjon hvor de ble usikre på sin egen fysiske kapasitet, som kan resultere i negative psykologiske tilstander, jf., Ryan & Deci, 2000. Ut i fra utøvernes beskrivelser ser det ut som at det å prestere bra i de første konkurransene på



mange måter eliminerte de negative tankene omkring egen prestasjonsevne, og usikkerheten til den skadde kroppsdel. Dette funnet kan knyttes opp mot det informative aspektet ved en konkurransesituasjon (optimale utfordringer og positivt prestasjonsfeedback), som vil kunne resultere i økte oppfattelser av egen evne, indre motivasjon, selvværdi og generelt velvære (Deci & Ryan, 1985). En av utøverne tok også tak i skadefrykten, ved i samråd med trenerne å legge til rette for ulike grep for å gjenvinne selvtilliten til den skadde kroppsdel. Grepene som ble gjort var i sin helhet knyttet til å senke ambisjonsnivået, ved å legge til rette for enklere tekniske oppgaver, unngå negative tilbakemeldinger og heller oppmuntre til å prøve en gang til. Tidligere forskning har også vist at det å motta oppmuntringer og positiv feedback fra andre, og å møte fysiske tester og utfordringer i trening og konkurranse, kan hjelpe utøvere å overvinne skadefrykt (Podlog & Eklund, 2006). Optimale utfordringer, positiv feedback og fravær av fornedrende evalueringer har blant annet blitt knyttet til en økt følelse av mestring og effektivitet hos individet, som vil kunne føre til økt indre motivasjon og større velvære (Ryan & Deci, 2000). Det ser dermed ut som at disse elementene er positive kontekstuelle faktorer, som bidrar til å øke utøvernes oppfattede kompetanse.

Utøverne som opplevde dårlige prestasjoner eller komplikasjoner i de første konkurransene, beskrev ulike bekymringer og vanskeligheter i tilknytning til dette. Andre studier har også vist at skadde utøvere gjerne opplever problemer i tilknytning til at de ikke klarer å konkurrere på samme nivå som tidligere (Podlog & Eklund, 2006; Bianco et al., 1999). Det kan se ut som at utøverne føler de har mislyktes i tilbakekomsten til konkurranse. Ifølge SBT vil situasjoner som fremkaller en følelse av å ha mislyktes kunne ha negativ effekt på personens oppfattede kompetanse, og bidra til negative psykologiske tilstander (Ryan & Deci, 2000). I tilknytning til tilbakekomsten til konkurranse la enkelte av utøverne også vekt på at de forventet at det skulle gå bra å returnere, og at de trodde de kunne fortsette der de slapp. Dette har også sammenheng med at utøverne pekte på det å nå tidligere resultater og målsettinger, som en viktig motivasjon for å returnere til alpint. Det kan dermed se ut som at utøverne har hatt for høye forventninger til deres egne prestasjoner i tilbakekomsten. Dette kan igjen ha ført til at lista for å oppleve suksess har blitt lagt for høyt, og dermed økt sjansene for at utøverne oppfatter at de har mislyktes, som vi har sett vil kunne svekke utøverens oppfattede kompetanse og ha negative konsekvenser for utøveren, jf. Ryan & Deci, 2000. Utøvere har selv påpekt hvor viktig det er å evaluere og tilpasse målene i forhold

til deres egen prestasjonsevne, for å skape realistiske forventninger og en følelse av suksess ved tilbakekomsten til idretten etter en skade (2009). En av utøverne fremhevet også at målene muligens burde justeres ved en skade, men at det var vanskelig, fordi de tidligere målene ble forsterket da han ble skadet. Det kan derfor se ut som at utøverne behøver hjelp fra trenerne og støtteapparatet til å sette realistiske mål og forventninger i forbindelse med en skaderetur. Å legge til rette for målregulering kan derfor være en positiv kontekstuell faktor, som vil kunne øke utøvernes oppfattelser av suksess og kompetanse i tilbakekomsten til alpint.

Utøverne synes også å uttrykke at det er viktig for dem å oppnå mål for å føle seg effektive. I denne sammenheng er det naturlig å tro at det å legge til rette for at utøverne oppnår så mange mål som mulig i forkant av tilbakekomsten til konkurranse, vil kunne bidra til å øke utøverens oppfattede kompetanse. Verdien av å ta i bruk målsettingsintervensjoner på skadde utøvere, har blitt understreket i en rekke studier (Kingston & Hardy, 1997; Evans et al., 2000; Evans & Hardy, 2002; Theodorakis et al., 1997). Det kan derfor se ut som at å ta i bruk målsettingsstrategier er en positiv kontekstuell faktor, som kan brukes for å øke utøvernes oppfattede kompetanse i skadesammenheng.

I etterkant av tilbakekomsten til konkurranse stilte utøverne som hadde opplevd dårlige prestasjoner eller komplikasjoner, spørsmålsteget ved om de burde ha ventet med å returnere. Enkelte av utøverne la også vekt på at de burde hatt mer tid på ski før de begynte å konkurrere igjen. Dette tyder på at utøverne kan ha blitt presset tilbake til konkurranse tidligere enn de egentlig var klar for. Resultatene viste også at utøverne gjerne ville så fort som mulig tilbake til konkurranseaktivitet, fordi de blant annet ønsket å delta i viktige konkurranser, eller fordi de ville begynne å samle poeng på rankingen. En av utøverne trakk også frem utstyrsbelønningen om han gjorde det bra. Dette synes å gjenspeile den sosiale sammenligningen og tilstedeværelsen av belønninger som råder i et konkurransemiljø, og som kan skape et press om å vinne fra utøvernes egen ego-involvering (Ryan, 1982). At utøverne ønsket å returnere så fort som mulig til konkurranse, kan også knyttes opp mot at utøverne følte de måtte begynne å samle "poeng" for å hevde seg på laget, og dermed sikre plassen sin. Tidligere forskning har også vist at utøvere føler seg presset til å returnere fordi de frykter å miste plassen på laget (Gould et al., 1997; Bianco et al., 1999). Konkurransepresset utøverne

følte i tilknytning til å gjenoppta konkurranseaktiviteten, kan ha bidratt til å hindre utøvernes autonomi, fordi det har fremmet en ytre årsakssammenheng hos disse utøverne. Ifølge SBT vil dette kunne føre til lavere autonom motivasjon og svekket velvære hos individet (Ryan & Deci, 2000). Dette kan også bidra til å forklare stressreaksjonene utøverne hadde i tilknytning til tilbakekomsten til konkurranse. Tidligere forskning har pekt på at lavere autonom motivasjon for å returnere til idretten etter en skade, kan ha negative psykologiske konsekvenser for utøveren, som økt prestasjonsangst, redusert selvtillit og økt skadefrykt (Podlog & Eklund, 2005). Det ser dermed ut som at ulike former for konkurransepress er negative kontekstuelle faktorer, som kan hindre utøvernes behov for autonomi.

En annen faktor som kan ha hatt betydning for utøvernes følelser av autonomi i tilbakekomsten til konkurranse, er graden av press og kontroll fra signifikante andre. En av utøverne la vekt på at faren var veldig ivrig på at han skulle gjenoppta konkurranseaktiviteten. Dette kan tyde på at utøveren følte en antydning til press fra faren om å returnere til konkurranse, som vil kunne ha hatt innvirkning på hans valg om å returnere. En annen utøver ser også ut til å ha opplevd et visst press fra trenerne om å fortsette konkurransekjøringen om hun returnerte, noe hun selv uttrykte var rart. Det kan derfor se ut som at hun følte at dette presset var vanskelig og ubehagelig. Forskning har også vist at denne formen for press og kontroll kan ha ulike negative psykologiske effekter for utøveren (Gagne et al., 2003). Mye tyder derfor på at press fra signifikante andre i tilknytning til opptak av konkurranseaktivitet, er en annen negativ kontekstuell faktor som kan hindre utøverens oppfattede autonomi.

#### **5.4 Oppsummering**

Hensikten med denne studien var å undersøke hvilke kontekstuelle faktorer som hadde negativ eller positiv påvirkning på utøverens helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, i lys av SBT. Resultatene viser at ulike kontekstuelle faktorer kan ha negativ påvirkning på elitealpinisters helhetlige rehabiliteringsopplevelse, og at disse kan relateres til en hindring av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Utøverne opplever blant annet problemer knyttet til ikke å kunne være fysisk aktiv eller stå på ski i de første fasene av skadeperioden, og de er usikre på sin egen kapasitet når de returnerer til konkurranse (kompetanse). Utøverne uttrykte også vanskeligheter i tilknytning til strenge regler og direktiver under opptreningen, samt at de opplevde press

fra ytre kilder i tilknytning til gjenopptakelsen av konkurranseaktivitet (autonomi). I tillegg ga utøverne uttrykk for ulike former for isolasjon fra alpinmiljøet både under opptreningsperioden, og i tilbakekomsten til konkurranse (tilhørighet). Funnene fra den siste fasen i utøverens skadeforløp samsvarer med tidligere forskning, som har pekt på at konkurranseutøvere gjerne opplever problemer i tilknytning til de psykologiske behovene når de skal returnere til konkurranse (Podlog & Eklund, 2006).

I resultatene kom det også frem ulike kontekstuelle faktorer som syntes å ha positiv påvirkning på elitealpinistenes helhetlige skadeopplevelse, og at disse kan relateres til en tilfredsstillelse av behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Blant annet ser det ut til at å legge til rette for optimale utfordringer og positiv feedback, kan ha positiv innflytelse på utøverens følelser av kompetanse. Å la utøveren få tiden han/hun trenger til å rehabilitere seg uten å yte noen former for press, synes videre å ha positive konsekvenser for utøverens autonomi. Dette er alle kontekstuelle faktorer som SBT fremhever kan tilfredsstille de psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2000). I tillegg ser det ut til at gode prestasjoner i forkant av skaden, rollemodeller, målregulering og målsettinger kan møte utøverens behov for kompetanse. Alternative treningsformer og visualisering ser videre ut til å tilfredsstille både behovet for kompetanse og autonomi. I tillegg ser det ut til at sosial støtte kan møte utøverens behov for både kompetanse og tilhørighet, mens å opprettholde en involvering med alpinmiljøet også ser ut til øke utøverens oppfattelse av tilhørighet. Flere av disse kontekstuelle faktorene har også tidligere blitt foreslått å kunne tilfredsstille de psykologiske behovene, hos utøvere i skadesammenheng (se Podlog & Eklund, 2006, 2004).

## **5.5 Styrker og svakheter ved studien**

Enhver studie har ulike styrker og svakheter man bør ta hensyn til når man skal tolke resultatene. En av styrkene ved studien var det kvalitative forskningsintervjuet. Siden dette er et område det er mangelfull forskning på, gjorde denne metodiske tilnærmingen det mulig å få et godt innblikk i utøvernes opplevelser og erfaringer i denne sammenheng. I tillegg gjorde den retrospektive intervjuvinklingen det mulig å hente fram informasjon fra hele utøverens skadeforløp. Dette var en fordel, med tanke på at formålet med oppgaven var å få et innblikk i utøvernes helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse.

Studien har imidlertid også enkelte svakheter. Selv om den retrospektive vinklingen har sine fordeler, kan den også by på ulemper. Retrospektive studier har blant annet blitt kritisert fordi informantenes minne kan være svekket (Brewer et al., 1991). I og med at tre av utøverne hadde opplevd skaden for over to sesonger siden, er det dermed en risiko for at utøverne kan ha glemt viktige detaljer ved skadeperioden. Dette kan ha ført til at det har blitt utelatt viktig informasjon. En annen faktor som kan ha hatt innflytelse på informasjonen som ble til, er utvalget. Thagaard (2003) peker på at man kan ta hensyn til et ”metningspunkt”, der man kan vurdere utvalget som tilstrekkelig stort hvis flere enheter ikke synes å gi ytterligere forståelse av fenomenene. Det er ikke sikkert dette punktet ble nådd i denne studien, og det er en mulighet for at et utvalg bestående av noen flere utøvere ville ha beriket teksten ytterligere. Blant annet ville nok flere kvinner kunne vært gunstig, med tanke på at det var en overvekt av menn i utvalget. I tillegg kunne det ha vært en enda større spredning i alder. Ifølge Malterud (2003) vil et strategisk utvalg basert på mangfold lettere kunne være med på å utvikle ny kunnskap eller åpne for nye spørsmål. Selv om et større utvalg ville kunne vært positivt i forhold til å få frem flere temaer omkring en skadesituasjon, har imidlertid et mindre utvalg en fordel, i form av at det tillater en så grundig fortolkning av datamaterialet som mulig.

En annen begrensning er knyttet til selve intervjusituasjonen, hvor man i etterpåklokskapens tegn ser at man kunne ha brukt andre spørsmålsformuleringer eller har utelatt viktige oppfølgingsspørsmål. Det er derfor en mulighet for at et oppfølgingsintervju ville kunne ha utbedret og nyansert informasjonen fra informantene. Det er også grunn til å tro at det å bli intervjuet om skadesituasjonen har fått utøverne til å reflektere mer aktivt over sin egen skadesituasjon, og et oppfølgingsintervju dermed ville kunne hentet fram flere perspektiver fra de ulike utøverne.

## 6. Avslutning

Ut i fra resultatene ser det ut som at utøverens helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, er avhengig av i hvilken grad ulike kontekstuelle faktorer tilfredsstillter utøverens psykologiske behov. Resultatene indikerer derfor at SBT kan brukes for å oppnå en bedre teoretisk forståelse av utøverens helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse. Dette synes å være verdifullt for trenere og andre betydningsfulle personer som skal bistå utøvere ved en skade. Å ha et teoretisk rammeverk å arbeide ut fra, kan gjøre det lettere å legge til rette for at den skadde utøveren skal få en mest mulig positiv og vellykket skade- og rehabiliteringsopplevelse.

Selv om denne studien synes å belyse verdien av å bruke SBT som et teoretisk rammeverk for å forstå utøverens helhetlige skade- og rehabiliteringsopplevelse, er det et mål for fremtidige studier å ta denne forskningen videre. Siden denne studien fokuserte på skadde elitealpinisters opplevelser, kan det være et mål for videre forskning å ta for seg ulike grupper utøvere (e.g., andre idretter, lavere konkurransenivå, kvinner vs menn). Dette kan bidra til å avdekke viktige variabler i ulike utøvers opplevelser i tilknytning til en skade- og rehabiliteringsperiode. I tillegg kan det være hensiktsmessig å gå spesifikt inn på ulike kontekstuelle faktorer som påvirker utøverens skade- og rehabiliteringsopplevelse, og deres påvirkning på de psykologiske behovene. Dette vil kunne legge til rette for en dypere innsikt i hvordan ulike kontekstuelle faktorer påvirker den skadde utøveren.

## Referanser

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.

Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92-98.

Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.

Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.

Andersen, M. B. (2001). Returning to action and the prevention of future injury. I J. Crossman (Ed.), *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation* (pp. 162-173). Melbourne: Oxford University Press.

Andersen, M. B. & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injuries: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306.

Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 376-388.

Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 157-169.

Black, A. E. & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: a self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.

Brewer, B. W., Linder, D. E., Vanraalte, J. L., & Vanraalte, N. S. (1991). Peak Performance and the Perils of Retrospective Introspection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 227-238.

Cupal, D. D. & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46, 28-43.

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

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.

- Deci, E. L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 79-83.
- Deci, E. L. & Cascio, W. F. (1972). Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats. Presented at the Eastern Psychological Association, Boston.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. NY, Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Evans, L. & Hardy, L. (2002). Injury rehabilitation: A goal-setting intervention study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 310-319.
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *Sport Psychologist*, 14, 188-206.
- Ford, M. (1992). *Motivating humans: Goals, emotions and personal agency beliefs*. Boston: Sage.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-Determination in Sport - A Review Using Cognitive Evaluation Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Føllesdal, D. & Walløe, L. (2002). Forståelse. Hermeneutikk. I *Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosofi* (7 ed., pp. 82-121). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Giddens, A. (1993). *New Rules of Sociological Method*. (2 ed.) Cambridge: Polity Press.
- Gilje, N. & Grimen, H. (1993). Hermeneutikk: forståelse og mening. I *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger* (pp. 142-174). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *Sport Psychologist*, 11, 361-378.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics.



- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 20-36.
- Johnston, L. H. & Carroll, D. (1998a). The context of emotional responses to athletic injury: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation, 7*, 206-220.
- Johnston, L. H. & Carroll, D. (1998b). The provision of social support to injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation, 7*, 267-284.
- Kingston, K. M. & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychologist, 11*, 277-293.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting Limits on Childrens Behavior - the Differential-Effects of Controlling Vs Informational Styles on Intrinsic Motivation and Creativity. *Journal of Personality, 52*, 233-248.
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology, 139*, 355-368.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. London: Tavistock.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Leddy, M. H., Lambert, M. J. O., & Ogles, B. M. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*, 347.
- Lepper, M. R. & Greene, D. (1975). Turning play into work: Effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children`s intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 479-486.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 32-48.
- Lysens, R. J., de Weerd, W., & Nieuwboer, A. (1991). Factors associated with injury proneness. *Sports Medicine, 12*, 281-289.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.
- Mallett, C. J. & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 183-200.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. (2 ed.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2006). *Designing Qualitative Research*. (4 ed.) California: Sage Publications, Inc.

- Maxwell, J. A. (1996). Purposes: Why Are You Doing This Study. In *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* ( California: Sage Publications, Inc.
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1994). Before beginning research: A philosophic perspective. I *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide* (pp. 7-24). London: The Falmer Press.
- Mcauley, E. & Tammen, V. V. (1989). The Effects of Subjective and Objective Competitive Outcomes on Intrinsic Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *11*, 84-93.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*, 279-306.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 331-340.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2004). Assisting injured athletes with the return to sport transition. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *14*, 257-259.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*, *14*, 20-34.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*, 44-68.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 535-566.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 535-544.
- Quinn, A. M. & Fallon, B. J. (1999). The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 210-229.
- Reeve, J. & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 24-33.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, *28*, 297-313.
- Renstrom, P. (1991). Sports Traumatology Today - A Review of Common Current Sports Injury Problems. *Annales Chirurgiae et Gynaecologiae*, *80*, 81-93.

- Rhedding-Jones, J. (2005). *What is Research? Methodological Practices and New Approaches*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of Cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 397-427.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, *63*, 397-427.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization - Examining Reasons for Acting in 2 Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 749-761.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryan, R. M. & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *9*, 259-565.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of Reward Contingency and Interpersonal Context to Intrinsic Motivation - A Review and Test Using Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 736-750.
- Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, *14*, 226-249.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, *32*, 395-418.
- Taylor, J. & Taylor, S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas, M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, *6*, 355-363.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *19*, 229-248.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997b). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *19*, 368-395.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P.Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.

Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 142-169.

Vallerand, R. J., Gauvin, L. I., & Halliwell, W. R. (1986). Negative effects of competition on children's intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Social Psychology*, *126*, 649-657.

Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984). On the Causal Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation - A Test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*, *6*, 94-102.

Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, *27*, 273-299.

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dimensions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *10*, 46-69.

## **Vedlegg**

Vedlegg 1: Invitasjon til elitealpinister

Vedlegg 2: Intervjuguide

## Vedlegg 1:

Til eliteutøvere i alpint

### **FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I MASTERGRADSPROSJEKT**

Jeg er for tiden i gang med et mastergradsprosjekt i idrettspsykologi ved Norges Idrettshøgskole, hvor jeg ønsker å rette et søkelys på ulike psykologiske aspekter ved elitealpinisters skadesituasjon. Hensikten med prosjektet er å undersøke de kontekstuelle faktorene som har påvirkning på utøveres skadeopplevelse.

I denne sammenheng ønsker jeg å få kontakt med et lite utvalg eliteutøvere i alpint som har vært utsatt for en alvorlig skade i den siste perioden av karrieren. Kontakten vil bestå av et individuelt intervju med hver enkelt, hvor intervjuet vil ha en varighet på mellom 60-90 minutter. Hvor og når intervjuet skal foregå er avhengig av hva som passer best for den enkelte utøver.

Deltakelsen i dette prosjektet er frivillig. Utøverne velger selv om de ønsker å bli intervjuet, og har mulighet til å trekke seg ut av prosjektet på hvilket som helst tidspunkt uten å oppgi begrunnelse. Alle opplysninger behandles konfidensielt og er underlagt taushetsplikt.

Når prosjektet avsluttes i mai 2009 vil opptak slettes og datamaterialet anonymiseres. Opplysninger som fremkommer i masteroppgaven vil ikke kunne tilbakeføres til enkeltpersoner.

Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

*På forhånd takk for hjelpen!*

Med vennlig hilsen

Ann Iren Bjørnarå  
(Prosjektansvarlig)  
Mob: 97188675  
E-post: [abjornaro@hotmail.com](mailto:abjornaro@hotmail.com)

Nicolas Lemyre  
(Veileder)  
E-post: [Nicolas.lemyre@nih.no](mailto:Nicolas.lemyre@nih.no)

---

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har lest informasjonen om studien angående psykologiske aspekter ved utøverens skadesituasjon, og er villig til å delta i studien

.....  
(Prosjektdeltaker, dato)

## **INTERVJUGUIDE**

**Jeg er her for å snakke om skaden du pådro deg i alpint, og hvordan du opplevde skaden og skaderehabiliteringen. Før vi begynner intervjuet er det noen punkter jeg vil informere deg om:**

- **Det finnes ingen riktige eller gale svar. Jeg ønsker å få et innblikk i din skadesituasjon slik du opplevde den.**
- **Intervjuet er konfidensielt og alt du sier vil bli anonymisert slik at det ikke kan spores tilbake til deg.**
- **Du har mulighet til å trekke deg når som helst i løpet av intervjuet, og samtidig få alle registrerte opplysninger om deg slettet.**

### **Alpint:**

1. *Hva er bakgrunnen for alpinkarrieren din?*
  - a) Når hadde du ski på beina for første gang?
  - b) Hvorfor begynte du med alpint?
  - c) Hvor lenge har du vært aktiv innenfor alpint?
  - d) Hva vil du si er den største opplevelsen i alpinkarrieren din?

### **Skaden:**

2. *En av grunnene til at du er her, er at du har vært utsatt for en alvorlig skade. Kan du fortelle meg om denne skaden?*
  - a) Hvor lenge er det siden skaden inntraff?
  - b) Hvordan skjedde skaden?
  - c) Hva slags type skade var det?
  - d) Hvor lang tid tok det før du begynte å trene og konkurrere igjen?
  - e) Har du vært skadet tidligere? Hadde dette noen betydning for deg da du ble skadet på ny?

### **Rehabiliteringsperioden**

3. *Hvordan var tiden like etter at du hadde skadet deg?*
  - a) Hva tenkte du? Følelser?
  - b) Hvem var med deg?
  - c) Hvem tok vare på deg de første timene (bakken, sykehuset, hjemreise)?
  - d) Hva skjedde når du kom hjem?
4. *Hvordan var treningen under rehabiliteringsperioden?*
  - a) Begynte du å trene med en gang?
  - b) Hvordan trente du?
  - c) Hvem avgjorde hvordan du skulle trene?
  - d) Hvem trente du sammen med?
  - e) Hvem var tilstede under treningen?
  - f) Hvem var ansvarlig for oppfølgingen?
  - g) Synes du det fungerte for deg? Var du fornøyd?
  - h) Var det noe som var bra eller dårlig med treningen?

5. *Hvordan opplevde du og ikke kunne utøve alpint på samme måte som før du ble skadet?*
6. *Hvordan var det sosiale livet under rehabiliteringsperioden?*
  - a) Hvor bodde du?
  - b) Hvor oppholdt du deg mest?
  - c) Hvem tilbrakte du mest tid sammen med?
  - d) Hvem betydde mest for deg?
  - e) Opplevde du endringer i det sosiale livet ditt etter du ble skadet? Hvilke?
7. *Hvordan var det å vende tilbake til full trening og konkurranse?*
  - a) Hvem avgjorde når du skulle begynne å trene og konkurrere igjen?
  - b) Følte du deg klar?
  - c) Opplevde du noen bekymringer? Fortalte du disse til noen? Gjorde du/dere noe for å bekjempe dem?
  - d) Hvordan gikk de første konkurransene?
  - e) Fant du tilbake til nivået du var på før du ble skadet? Hvor lang tid tok dette?
8. *Mottok du tilbakemeldinger og oppmuntringer underveis i rehabiliteringen, og når du begynte å konkurrere igjen (trener, lagkamerater, venner og familie)? Kan du beskrive disse og hvordan de påvirket deg?*
9. *Mener du at noe kunne blitt gjort annerledes under rehabiliteringsperioden?*
  - a) Hva ville du selv gjort?
  - b) Hva ville du at andre skulle gjort?
10. *Vil du si at skaden har påvirket deg fysisk og/eller mentalt på noen måte? Positivt/negativt?*
11. *Lærte du noe av å være skadet? Hva?*

### **Motivasjon:**

12. *Hva motiverte deg til å komme igjennom skadeperioden?*
13. *Satte du deg mål underveis?*
  - a) Hvilke mål satte du deg?
  - b) Fikk du hjelp av andre til å sette deg mål?
  - c) Fungerte det?
  - d) Føler du at du klarte å oppnå disse målene?
  - e) Fikk du noe ut av det?

### **Annet:**

14. *Er det noe du har lyst til å legge til i forbindelse med din egen opplevelse av det å være skadet?*