

**Thomas Børresen**

## Veien tilbake

En fortolkende fenomenologisk analyse av en toppidrettsutøvers retur fra potensielt karrieretruende idrettsskader

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**

Seksjon for coaching og psykologi

Norges idrettshøgskole, 2015



## Sammendrag

Det primære formålet med denne case-studien var å belyse hvordan eliteutøvere kan oppleve veien fra potensielt karrieretruende skader tilbake til toppnivå. Den skandinaviske fotballspilleren (kvinne, alder = 29) i studien har vært gjennom to vellykkede rehabiliteringer etter skader på fremre korsbånd. Ved å benytte en fortolkende fenomenologisk analyse, IPA (Smith, Flowers, & Larkin, 2009), undersøkte vi hvilke temaer i hennes beretning som kunne knyttes til evnen til å takle de psykologiske utfordringene ved å være skadet. Vi var spesielt opptatt av faktorer som har med mestringsstrategier å gjøre, siden forskningen på området tar utgangspunkt i at det å bli påført en alvorlig skade er en stressfylt opplevelse for utøveren (Brewer, 2007; Udry & Andersen, 2008).

Gjennom analysen identifiserte vi totalt 46 relevante temaer. Majoriteten av tidligere studier støtter Lazarus og Folkman (1984) sitt syn på mestringsstrategier. Dette synet innebærer at det er avgjørende at utøverne benytter effektive mestringsstrategier. Vi fant at 15 av temaene våre sorterte under dette paradigmet, og derfor opprettet vi en hovedkategori kalt *bruk av mestringsstrategier*. Et nyere stressteoretisk rammeverk, nemlig CATS, eller Cognitive Activation Theory of Stress (Eriksen, Murison, Pensgaard, & Ursin, 2005; Ursin & Eriksen, 2004), utfordrer synet til Lazarus og Folkman ved å argumentere for at det ikke er valg av strategi som er relevant for mestringsstrategier i den krevende skadesituasjonen. I følge CATS kan derimot utøverens grunnleggende positive utkomme forventninger (engelsk: positive response outcome expectancies, forkortet PROE) være bryteren som skrur av stressalarmen og slik definere mestringsstrategier. 18 av temaene lot seg best tolke og forstå ut fra et slik syn på mestringsstrategier, og dermed ble disse plassert i hovedkategorien *positive utkomme forventninger (PROE)*. De resterende 13 temaene var av mer motivasjonell og personlig karakter, og de lot seg hverken kategorisere som bruk av mestringsstrategier eller som PROE. Derfor opprettet vi en tredje hovedkategori kalt *andre tilretteleggende faktorer*.

Selv om en kvalitativ case-studie ikke setter oss i posisjon til å generalisere eller peke på kausale årsakssammenhenger, anser vi den for å være på linje med tidligere forskning som har identifisert en rekke mer eller mindre effektive strategier som utøvere benytter for å mestre skadesituasjonen. Samtidig foreslår vi at CATS er et vel så egnet rammeverk når utøveres mestringsstrategier av stress skal forstås på et mer overordnet nivå. Spennvidden i resultatene våre understreker det komplekse og dynamiske i måten utøvere responderer på skade på, og vår studie representerer derfor på mange måter en støtte til den integrerte modellen til Wiese-Bjornstal et al. (1998).

# Innhold

<b>Sammendrag</b>	<b>s. 3</b>
<b>Innhold</b>	<b>s. 4</b>
<b>Forord</b>	<b>s. 6</b>
<b>1 Introduksjon</b>	<b>s. 8</b>
1.1 <i>Beskrivelse av tema</i>	s. 8
1.2 <i>Eksisterende kunnskap og forskning</i>	s. 8
1.3 <i>Cognitive Activation Theory of Stress</i>	s. 11
1.4 <i>Oppsummering og presisering av problemstilling</i>	s. 12
<b>2 Metode</b>	<b>s. 15</b>
2.1 <i>Design</i>	s. 15
2.2 <i>Utvalg</i>	s. 16
2.3 <i>Prosedyrer</i>	s. 18
2.4 <i>Innsamling av data</i>	s. 18
2.5 <i>Analysemetoder</i>	s. 19
2.6 <i>Kvalitetskrav</i>	s. 21
2.7 <i>Etiske betraktninger</i>	s. 22
<b>3 Resultater og diskusjon</b>	<b>s. 24</b>
3.1 <i>Positive utkomme forventninger (PROE)</i>	<b>s. 25</b>
3.1.1 <i>En grunnleggende overbevisning</i>	<b>s. 25</b>
3.1.2 <i>Høy grad av oppfattet kontroll</i>	<b>s. 27</b>
3.1.3 <i>Drar nytte av tidligere erfaringer</i>	<b>s. 28</b>

3.1.4	<i>En åpenhet og vilje til å stadig oppsøke nye utfordringer</i>	<b>s. 30</b>
3.1.5	<i>Tap av kontroll fører til stress og usikkerhet</i>	<b>s. 31</b>
<b>3.2</b>	<b><i>Bruk av mestringsstrategier</i></b>	<b>s. 33</b>
3.2.1	<i>Tenker positivt</i>	<b>s. 35</b>
3.2.2	<i>Fokuserer på rehabiliteringen</i>	<b>s. 36</b>
3.2.3	<i>Setter seg mål</i>	<b>s. 37</b>
3.2.4	<i>Fjerner seg fra klubbmiljøet</i>	<b>s. 39</b>
3.2.5	<i>Bruker idrettspsykologisk rådgiver</i>	<b>s. 39</b>
<b>3.3</b>	<b><i>Andre tilretteleggende faktorer</i></b>	<b>s. 41</b>
3.3.1	<i>Indre motivasjon</i>	<b>s. 42</b>
3.3.2	<i>Personlighet</i>	<b>s. 44</b>
3.3.3	<i>Idrettslig identitet</i>	<b>s. 46</b>
3.3.4	<i>Prestasjonsorientering - medaljens bakside</i>	<b>s. 48</b>
<b>4</b>	<b>Oppsummering og konklusjon</b>	<b>s. 50</b>
4.1	<i>Oppsummerende teoretisk diskusjon</i>	<b>s. 50</b>
4.2	<i>Praktiske implikasjoner</i>	<b>s. 53</b>
4.3	<i>Begrensninger og framtidig forskning</i>	<b>s. 55</b>
	<b>Referanser</b>	<b>s. 56</b>
	<b>Vedlegg</b>	<b>s. 67</b>

## Forord

For min del har arbeidet med denne masteroppgaven vært temmelig altoppslukende gjennom store deler av det siste året. Uansett hvor jeg har vært, uansett tid på døgnet; veldig mye har handlet om “Veien tilbake”. Antakelig er det få masterstudenter som ikke føler på en viss slitasje underveis. Man kan bli både sliten og lei, og til tider kan man bli frustert og begynne å tvile litt på at man har kontroll. Rekker man deadline i mai? Blir dette bra nok? Litt berg og dalbane har det vært for meg, og. Men jeg tror jeg har vært blant de heldige som har fått føle på flest oppturer underveis. Det har nok hjulpet veldig at jeg har jobbet med et fagområde som jeg har en sterk personlig interesse for. Kombinasjonen toppidrett, stressmestring og motivasjonsteori - det måtte bli bra!

Likevel; det føles godt å endelig se målstreken rett framfor seg. Nå når det siste punktet snart skal settes og manuskriptet leveres til trykkeriet, er det tid for å se litt tilbake og takke noen personer som har bidratt til at prosjektet har latt seg gjennomføre. Først og fremst vil jeg rette en stor takk til veilederen min Anne Marte Pensgaard. Uten deg hadde ikke dette blitt til noe som helst, for “Veien tilbake” var jo din baby. Men selv om det var du som presenterte idéskissen for oss studenter, har du gitt meg stor frihet og latt meg få anledning til å forme mitt eget prosjekt. Det har vært motiverende for meg, og jeg føler at jeg har oppnådd maksimal læring ved å gå gjennom alle de fasene som hører til i et prosjekt som dette. Dine kloke og velfunderte innspill har dessuten ledet meg på riktig vei når det har vært nødvendig. Takk for alt dette, og ikke minst: takk for at du har vært så tydelig på at du har hatt troen på meg!

Jeg vil også få takke alle mine medstudenter på seksjon for coaching og psykologi for hyggelig samvær, latter og gode samtaler! Til Even og Espen spesielt: jeg har opplevd at vi har delt med hverandre og vært et team underveis. Dette har helt sikkert hevet kvaliteten på arbeidene våre. Det er tydelig at man ikke skal undervurdere den læringen man som studenter kan få fra hverandre. Uten dere hadde nok dette siste året blitt betydelig tyngre. Takk for alle diskusjoner, kaffepauser, lunsjer og faglige innspill!

Dette prosjektet hadde ikke vært mulig uten en velvillig og åpen idrettsutøver. Du fortjener en stor takk for at du stilte opp og delte din fascinerende historie, og for at du har vært så tilgjengelig, samarbeidsvillig og positiv gjennom prosjektet! Jeg heier på deg, og jeg håper du holder deg skadefri og når alle dine mål for framtida!

Jeg er også veldig takknemlig overfor alle de andre utøverne som stilte opp til intervju i forbindelse med prosjektet. Det var spennende og givende å møte hver enkelt av dere og få ta del i deres opplevelser! Selv om dette endte opp med å bli en case-studie, har dere alle gitt viktige bidrag til det større prosjektet "Veien tilbake". Takk alle sammen!

Til slutt sender jeg en hilsen til familien min. Til gutta mine, Jonas og Simen, og Vibeke: takk for at dere er der, og for at dere i snart to år har vært rause og gitt meg nok spillerom til å gjennomføre dette prosjektet.

Oslo, mai 2015

Thomas Børresen

# 1. Introduksjon

## 1.1. *Beskrivelse av tema*

Idrettsrelaterte skader er en uheldig, men også unngåelig konsekvens av deltakelse i idrett. Omfanget av problemet er stort, både på tvers av idretter, nivå og landegrenser, og de samfunnsmessige kostnadene av idrettsskader er enorme (Brewer, 2007). Utøverne det gjelder må takle både de fysiske og psykologiske aspektene ved å være skadet. I mange tilfeller kan alvorlighetsgraden være såpass stor at videre satsing trues. Bakgrunnen for vårt prosjekt er et ønske om å belyse psykologiske faktorer knyttet til veien fra langvarige og potensielt karrieretruende skader - tilbake til suksess og prestasjoner på høyt nivå. Spesielt er vi interessert i å undersøke og lære om hvordan utøvere på toppnivå kan mestre de psykologiske utfordringene som møter dem når skade setter dem på sidelinja og frarøver dem muligheten til å utøve idretten sin. Hvordan oppleves det å være skadet, og hva slags psykologiske reaksjoner oppstår underveis? Hva har vært avgjørende for å kunne klare og reise seg fra motgangen?

Det å se nærmere på og dokumentere utøveres opplevelser og psykologiske reaksjoner knyttet til det å komme tilbake kan være viktig av flere grunner. For det første vet vi at konsekvensene av skader og måten dette blir håndtert på henger direkte sammen med muligheten til å returnere og fortsette med idretten sin (Carson & Polman, 2008). Da trenger vi kunnskap om hva som kreves for å takle karrieretruende skader og lignende utfordringer. Vi må vite noe om hva som bidrar til at enkelte lykkes med å håndtere krevende rehabiliteringer på en god måte, mens andre ikke mestrer dette i like stor grad. For det andre har dette med utøvernes mentale velvære å gjøre (Bianco, Malo, & Orlick, 1999; Brewer & Petitpas, 2005; Lu & Hsu, 2013), noe som bør være av interesse ikke bare for utøverne selv, men også for alle trenere, foreldre, lærere og andre viktige støttepersoner.

## 1.2 *Eksisterende kunnskap og forskning*

Det er etter hvert grundig dokumentert at psykologiske faktorer kan spille en viktig rolle for utfallet av rehabiliteringsprosessen (Brewer & Petitpas, 2005; Heil, 1993; Udry & Andersen, 2008; Wiese-Bjornstal, 2010; Wiese-Bjornstal et al., 1998). Henholdsvis kognitive, emosjonelle og adferdsmessige reaksjoner på skade har blitt belyst, både ved hjelp av kvalitative og kvantitative tilnærminger (Brewer, 2007). Forskningen på området tar først og fremst utgangspunkt i at det å være langtidsskadet er en stressfylt opplevelse for utøveren (Albinson & Petrie, 2003; Udry & Andersen, 2008). Som Heil (1993) påpekte, har dette sammenheng med de ulike konsekvensene



som idrettskader medfører, og som av utøveren kan oppfattes som kilder til stress. Disse stresskildene kan i følge Heil dreie seg om eksempelvis fysisk smerte, følelser av tap, skuffelse, sinne, bekymringer om framtida og isolasjon fra idretten. Av dette følger det at de psykologiske reaksjonene på skade best kan forstås ut fra ulike teorier om stress og *coping* (stressmestring). For oss blir dermed de faktorene som kan settes i sammenheng med utøverens evne til å takle den stressfylte situasjonen på en best mulig måte særlig interessante å se nærmere på.

Det har blitt presentert mange ulike teoretiske perspektiver på stress og stressmestring i den psykologiske litteraturen opp gjennom årene. I følge Nicholls og Polman (2007) støtter imidlertid majoriteten av relevante idrettspsykologiske studier Lazarus og Folkman (1984) sitt syn på coping. Her defineres dette begrepet som “constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person” (1984, s. 141). Ut fra et slik perspektiv blir det avgjørende at skadede utøvere hele tiden benytter riktige eller effektive strategier for å enten mestre, redusere eller tolerere de kravene og utfordringene som de oppfatter at personlig signifikante situasjoner bringer med seg. Valg av strategi skjer som følge av en dynamisk prosess, der individets kognisjon, eller måte å tenke på, blir gitt en sentral rolle. Utøveren gjør nemlig fortløpende vurderinger av “which coping options are available, the likelihood that a given coping option will accomplish what it is supposed to, and the likelihood that one can apply a particular strategy or set of strategies effectively.” (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35).

Lazarus og Folkman (1984) beskrev opprinnelig coping som et todimensjonalt konsept, der de ulike mestringsstrategiene ble kategorisert på makronivå som henholdsvis problem- og emosjonsfokuserte. Mens den problemfokuserte dimensjonen involverer strategier “that attempt to solve, reconceptualize, or minimize the effects of a stressful situation” (Parker & Endler, 1996, s. 9), handler det i den emosjonsfokuserte coping-dimensjonen om å regulere de følelsesmessige reaksjonene som oppstår som følge av stress. Dette kan skje ved hjelp av “self-preoccupation, fantasy, or other conscious activities related to affect regulation” (1996, s. 9). I følge Nicholls og Polman (2007) har etter hvert en tredje dimensjon, *avoidance coping*, eller unnvikende strategier, fått en viktig plass i den idrettspsykologiske litteraturen. Denne tredje kategorien omhandler både adferdsmessige og kognitive forsøk på å løsrive seg fra den stressfylte situasjonen, for eksempel ved sosial distansering eller ulike former for distraksjon (Krohne, 1993). Parker og Endler (1996) slår fast at de aller fleste som forsker på stress og stressmestring forholder seg til disse tre

dimensjonene - riktig nok på litt forskjellige måter, avhengig av deres teoretisk ståsted. Nicholls og Polman (2007) støtter i all hovedsak denne virkelighetsoppfatningen. Samtidig advarer de mot å bli for opptatt av overbyggende dimensjoner og kategorisering, da dette kan “mask the heterogeneity and complexity of the different subtypes of coping responses” (2007, s. 12).

Gjennom de siste par tiårene har en rekke kvalitative (f.eks. Bianco et al., 1999; Carson & Polman, 2008; 2010; Gould, Udry, Bridges, & Beck, 1997a; Rose & Jevne, 1993) og kvantitative studier (f.eks. Albinson & Petrie, 2003; Johnson, 1997a; Johnston & Carroll, 2000; Quinn & Fallon, 1999) bekreftet at skadede utøvere på ulike nivåer faktisk benytter en rekke konkrete strategier for å mestre situasjonen best mulig. Brewer (2007) slår fast at bruken av strategier varierer systematisk med individuelle forskjeller og kontekstuelle faktorer. Det er altså ikke slik at den samme oppskriften nødvendigvis gjelder for alle. Dette bekreftes ikke minst av den integrerte modellen til Wiese-Bjornstal et al. (1998), som kanskje er den best egnede når utøveres ulike reaksjoner på skade skal forklares. Modellen integrerer nemlig ulike sosiologiske og psykologiske tilnærminger til emnet, og den tilbyr dermed et bredt, helhetlig og oppsummerende perspektiv. Modellens kompleksitet illustrerer at det er mange innfallsvinkler til å studere psykologiske faktorer knyttet til rehabilitering av skadede utøvere. Arbeidet til Wiese-Bjornstal og kolleger har fått betydelig forskningsmessig støtte (Albinson & Petrie, 2003; Brewer, 2007; Udry & Andersen, 2008). Vi biter oss spesielt merke i at den integrerte modellen viser at utøveres reaksjon på skade påvirkes av et vidt spekter av variabler både før og etter at skaden inntraff. Dette indikerer at det kan bli for enkelt å bare se på bruken av kognitive og adferdsmessige strategier når vi skal belyse forhold som kan settes i sammenheng med mestring av stress i forbindelse med idrettsskader.

Til dels kan vi bøte på denne bekymringen ved å la oss inspirere av Gould et al. (1997a), som ikke bare lette etter bruk av mestringsstrategier blant deltakerne i sin studie, men også andre faktorer som de mente hadde en tilretteleggende virkning på utøvernes evne til mestring. I tillegg ønsker vi å ta Pensgaard og Duda (2003) og Steffen, Pensgaard og Bahr (2009) på ordet. De antyder nemlig at det for framtidige forskere kunne vise seg mer fruktbart å snu seg i en helt annen retning når coping blant skadede utøvere skal studeres. Her ble det pekt på Cognitive Activation Theory of Stress (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004), heretter CATS, som er et nyere teoretisk rammeverk der coping, eller mestring av stress, defineres på en alternativ måte sammenlignet med den øvrige kunnskapsbasen. I følge denne teorien er nemlig valg av mestringsstrategi mindre viktig; det er våre

forventninger om hvorvidt vi klarer å håndtere situasjonen med et positivt resultat som er avgjørende for det psykologiske utkommet.

### 1.3 *Cognitive Activation Theory of Stress*

CATS (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004) er resultatet av en lang rekke teoretiske studier og eksperimenter gjort på både dyr og mennesker. Noe av det attraktive med dette rammeverket ligger i at det tilbyr et formelt system av definisjoner av begrepene som blir brukt i det meste av stressrelatert forskning (2005). CATS anser stress som et multidimensjonalt begrep integrert i et komplekst system med fire hovedkomponenter: 1) stress-stimuli, 2) stress-opplevelse, 3) stress-respons eller “alarm” og 4) tilbakemelding fra hjernen. Det er i dette systemet det avgjøres om stressalarmen bør skrues på eller ikke. Enkelt fortalt går stressalarmen når utøveren opplever at det blir en ubalanse i forholdet mellom det som burde vært (*set value*), og det som faktisk skjer (*actual value*). Eriksen og kolleger (2005) beskriver hvordan denne alarmen, eller stressresponsen, hever den nevrofysiologiske aktiveringen fra ett nivå av opphisselse (*arousal*) til mer opphisselse. I mange tilfeller er en slik stressalarm helt nødvendig, for eksempel når liv og helse er truet. Ubegrepet den medfører er heller ikke farlig, med mindre den blir vedvarende. Det er først og fremst de forventningene utøveren har til utfallet av en gitt situasjon, som bestemmer om man påvirkes negativt eller ikke. I CATS er det å mestre en potensielt stressfylt situasjon definert som positive utkommeforventninger (engelsk: *positive response outcome expectancies*, forkortet PROE). Billedlig fortalt kan PROE anses som en bryter som helt eller delvis slår av stressalarmen, og slik hindrer at utøveren blir skadelidende. Når utøveren blir stilt overfor en krevende situasjon der stressalarmen går, stiller nemlig hjernen spørsmål ved hva stress-stimuliet innebærer, og hva som kan gjøres med det. Så lenge svaret på disse spørsmålene medfører en positiv forventning til utfallet, vil sannsynligheten for at den skadede utøveren håndterer situasjonen på en god måte øke. Da foreslår Ursin og Eriksen (2004, s. 584) at organismen påvirkes på en positiv måte og gjør oss sterkere: “This arousal pattern, therefore, may have training effects, but, to the best of our knowledge, no straining effects, and may be referred to as an anabolic stress response.”

Mens opplevelser der stresset mestres på en god måte muligens kan føre til *training effects*, knyttes altså en vedvarende stressalarm til det motsatte, nemlig *straining effects*; de skadelige virkningene av stress. I følge CATS kan denne langvarige og skadelige alarmen gå både hvis man opplever en situasjon preget av håpløshet, og hvis man befinner seg i en tilstand av hjelpeløshet. Mens håpløshet defineres som det å ha utelukkende negative utkommeforventninger (*negative response outcome*

*expectancies*), er hjelpeløshet et uttrykk for at det ikke lenger eksisterer noen forventninger til utkommet (*no response outcome expectancies*). Distinksjonen mellom håpløshet og hjelpeløshet er altså graden av kontroll. Mestring og håpløshet skilles derimot av at den affektive verdien er motsatte størrelser: “Hopelessness is more directly opposite of coping than helplessness, since it is a negative response outcome expectancy. There is control, responses have effects, but they are all negative” (2004, s. 579). Selv om Ursin og Eriksen antyder at depresjon er best uttrykt som hjelpeløshet, og at posttraumatisk stressyndrom muligens er mer relatert til håpløshet, får det viktigste for oss være at en slik vedvarende stressalarm uansett vil vanskeliggjøre rehabiliteringen for utøveren som prøver å komme sterkt tilbake etter skade.

Den første studien der coping-begrepet ble definert som PROE, ble publisert i 1973. Den gangen undersøkte Coover et al. (1973) hva som skjedde med rotter som ble utsatt for truende eller stressfylte situasjoner, der de blant annet ble gitt elektriske støt. Første gang de ble utsatt for denne behandlingen, viste rottene klare tegn på opphisselse, både i form av observert adferd, og gjennom forhøyede nivåer av stresshormonet corticosterone. Men begge deler ble markant redusert etter hvert som rottene lærte hvordan de elektriske støtene skulle unngås. Ursin, Baade og Levine (1978) gjorde lignende funn, denne gang i et eksperiment blant militært personell som skulle lære å hoppe i fallskjerm. Her ble det rapportert om høye stressnivåer hos soldatene i forbindelse med første treningshopp. Men i likhet med det som skjedde i rotteforsøkene til Coover og kolleger, ble soldatenes subjektive fryktfølelse og hormonelle nivåer kraftig redusert i takt med antall gjennomføringer. I begge disse studiene ble det konkludert med at det var deltakernes opparbeidede forventninger om at de var i stand til å takle de utfordringene de stod overfor i den aktuelle situasjonen, som effektivt sørget for å skru av eller redusere stressalarmen, eller stressresponsen.

#### **1.4 Oppsummering og presisering av problemstilling**

Selv om CATS har fått solid gjennomslag blant europeiske stressforskere i løpet av de senere årene (Ursin & Eriksen, 2010), har ikke vi vært i stand til å finne<sup>1</sup> noen studier som benytter dette rammeverket for å undersøke mestring av stress hos skadede utøvere. Derimot tyder andre relevante studier på at kognitive prosesser - nærmere bestemt måten utøverne tenker om seg selv og sin egen skadesituasjon - er med og påvirker emosjonelle og adferdsmessige reaksjoner på idrettsskader. For oss er det for eksempel veldig interessant at Daly og kolleger (1995) fant en sammenheng mellom

---

<sup>1</sup> Søk i databasene PubMed, SPORTDiscuss og PsycINFO ble utført i mai 2014, med varianter over nøkkelordene “cognitive activation theory of stress” og “coping with sport injury”.

emosjonell tilpasning på kneskade og utøvernes oppfatning av sin evne til å mestre psykologiske utfordringer. Videre peker Hall og medarbeidere (2002, 2004) blant annet på betydningen av at utøverne beholder selvtillit og en sterk tro på at de skal klare å komme tilbake, mens Evans og Hardy (2002a, 2002b) fant sammenhenger mellom ulike psykologiske faktorer og utøvernes tiltro til behandlingen.

I alle disse sistnevnte studiene er det benyttet varianter av Bandura sin velkjente og mye anvendte teori om *self-efficacy* (Bandura, 1977, 1997). Self-efficacy har av Bandura blitt definert som “beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments” (1997, s. 3). Det handler altså om en tro på egen kapasitet og på at man skal klare å oppnå mestring. Selv om self-efficacy ikke er det samme som PROE, betrakter blant andre Ursin og Eriksen (2004) og Pensgaard og Duda (2002) dette som beslektede og til dels overlappende begreper. Dermed bør også CATS ha mye å by på innen vårt felt. Denne oppfatningen styrkes dessuten når Pensgaard og Duda (2002) argumenterer for at PROE er noe mer enn self-efficacy. I følge dem inkluderer nemlig mestring i et CATS-perspektiv både en tro på egen kapasitet i forhold til å mestre utfordringene (self-efficacy), samtidig som det er sterkt knyttet til en oppfatning av at man har en form for kontroll på et positivt utkomme eller sluttresultat.

Når vi skal undersøke utøveres opplevelser og erfaringer knyttet til det å komme tilbake etter skade, gjør vi det med et håp om at prosjektet kan bidra til å supplere og utvide forskningen på området. Vi har vist at det etter hvert eksisterer betydelig forskning som tar utgangspunkt i at rehabilitering av skadede utøvere best kan forstås ut fra teorier om stress og stressmestring. Men siden disse studiene støtter seg til helt andre og grunnleggende forskjellige definisjoner av coping sammenlignet med det CATS gjør, kan det ligge et uforløst potensiale i å belyse stressmestring hos skadede utøvere med sistnevnte tilnærming som teoretisk rammeverk. Derfor vil problemstillingen for vårt prosjekt bli todelt: Først og fremst vil vi undersøke hvordan utøvere selv kan oppleve det å være avskåret fra normal trening og konkurranse over lengre tid på grunn av alvorlig, idrettsrelatert skade. Da er vi særlig opptatt av å identifisere elementer som kan knyttes til det å lykkes med å mestre de psykologiske utfordringene ved å være skadet. For det andre ønsker vi å belyse spørsmålet om hvilket stressteoretisk rammeverk som er mest velegnet når utøveres erfaringer skal forstås og tolkes. Er det deres evne til å velge effektive mestringsstrategier som er avgjørende? Eller er det slik som for eksempel Steffen og kolleger (2009) antyder; at det er utøvernes høye grad av PROE som

best kan forklare at de har mestret den potensielt traumatiske og stressfylte situasjonen det å være langtidsskadet innebærer?

## 2. Metode

### 2.1 Design

For å kunne belyse temaet vårt og oppnå svar på vår todelte problemstilling, ble det tidlig klart at vi måtte benytte et kvalitativt design. Interpretative Phenomenological Analysis (Smith, 1996; Smith et al., 2009), heretter IPA, er et eksempel på en tilnærming som benytter fenomenologiske dybdeintervjuer. IPA har hurtig blitt en av de mest velkjente og brukte kvalitative metodene innen psykologien (Smith, 2011). Metoden gir føringer for hvordan man kan fange menneskers levde erfaringer med et spesielt fenomen, og for hvordan disse erfaringene kan bli analysert på en systematisk måte. Den kan beskrives som en fortolkende avgreining av fenomenologien, da den er nært knyttet til hermeneutisk metode. Smith og kolleger (1996; 2009) tar nemlig utgangspunkt i at mennesker er meningssøkende vesener, og at det er nødvendig å gi seg i kast med fortolkende arbeid for å avdekke og gi mening til et fenomen. Videre er det snakk om fortolkning på flere nivåer, eller en såkalt dobbel hermeneutikk, da IPA-forskeren skal gi mening til en virkelighet som allerede er fortolket av forsøkspersonen. IPA er dermed en tilnærming som på den ene siden er tekstnær, i det den er opptatt av å beskrive et fenomen slik intervjupersonen har opplevd det, men som også åpner for at forskeren kan fortolke det som fortelles ved hjelp av andre teoretiske rammeverk. Dette gjør metoden veldig relevant for vår del, da vi i tillegg til å undersøke hvordan utøvere selv kan erfare veien tilbake fra idrettsskader, vil relatere det vi finner til til to helt ulike paradigmer innenfor den psykologiske litteraturen.

IPA ble utviklet spesifikt innen psykologien utover på 1990-tallet. Særlig godt fotfeste har den fått blant britiske forskere innen helsepsykologi (Smith, 2011). Metoden baserer seg på idiografiske undersøkelser, der man beveger seg fra dyp innsikt i det spesielle og over til mer generelle eller universelle termer (Smith, 2004; Smith et al., 2009). I dette ligger det ikke at man tar sikte på å generalisere i statistisk forstand. Snarere har man tro på at “the very detail of the individual also brings us closer to significant aspects of a shared humanity” (2004, s. 43). I praksis innebærer dette som regel at hver forsøksperson blir studert i detalj og som en egen helhet, før mer generelle betraktninger på tvers av forsøkspersonene blir gjort. Eventuelt kan man ta det idiografiske prinsippet et steg lenger og nøye seg med kun én forsøksperson og utføre en case-studie, slik vi etter hvert valgte å gjøre i vårt prosjekt (se kap. 2.2). Totalt sett skulle metoden være velegnet til å belyse psykologiske faktorer hos skadede utøvere med CATS som teoretisk rammeverk, ikke minst siden den i følge Smith og Osborn kan være særlig nyttig i tilfeller der emnet som skal studeres er

“dynamic, contextual and subjective, relatively under-studied and where issues relating to identity, the self and sense-making are important” (2007, s. 520).

## 2.2 *Utvalg*

I kvalitativ metode generelt er det vanlig med små og strategiske utvalg (Thagaard, 2013). Dette gjelder også ved bruk av IPA (Smith, 1996; Smith et al., 2009), der det dessuten anbefales å selektere relativt homogene utvalg. Vår opprinnelige plan var å intervju fire-fem skandinaviske, kvinnelige lagspillutøvere over 18 år, der den viktigste fellesnevneren skulle være at alle hadde lyktes med å komme tilbake fra potensielt karrieretruende situasjoner, forårsaket av langvarig og alvorlig skade. Siktemålet var dessuten at utøverne skulle tilhøre det øvre sjiktet i sin idrett på verdensbasis, det vil si at de skulle ha prestert på høyt nivå i mesterskap i etterkant av rehabiliteringen. I teorien skulle denne strategien sikre størst mulig homogenitet blant utvalget, helt på linje med IPA.

Vi var klar over at det i realiteten kunne bli vanskelig å oppfylle alle disse strenge utvalgskriteriene innenfor de rammene som lå til grunn for vårt prosjekt. Blant annet visste vi at utøvere på ypperste verdensnivå kan være lite tilgjengelige som objekter for forskning, i hvert fall i perioder av året. Denne bekymringen viste seg å stemme. Nå gjennomførte vi faktisk intervjuer med fem utøvere på toppnivå, i tillegg til samme antall pilotintervjuer med utøvere på noe lavere nivå. Samlet sett bidro disse intervjuene med verdifull innsikt som vi ikke ville vært foruten. Men vi erfarte etter hvert at det var for stort sprik blant de utøverne som takket ja til å delta i studien vår. Variasjoner både i forhold til idrettsgren, alder, og ikke minst til type skade, gjorde at vi aldri fikk det homogene IPA-utvalget vi hadde ønsket oss. Når det gjelder type skade, må vi nok ta selvkritikk for at vi ikke hadde lagt stor nok vekt på dette da vi definerte utvalgskriteriene. Nå i etterkant er vi nemlig av den oppfatning at type skade burde vært et viktig kriterium for å sikre homogeniteten i et utvalg som vårt. For eksempel kan rehabiliteringer etter en avrevet akilles oppleves så forskjellig fra en skade på fremre korsbånd, eller et komplisert beinbrudd, at vi på mange måter studerer ganske ulike fenomener. Vi presiserer at slike forskjeller definitivt kan være interessante i seg selv, og noe man vil undersøke nærmere. Men i vårt tilfelle ble dette noe vi ønsket å unngå.

Utfordringene vi opplevde i forhold til homogenitet strakk seg dessuten et stykke videre. Vi registrerte nemlig stor variasjon i deltakernes evne til å bidra med detaljerte og selvstendige fortellinger. I stedet for å betrakte dette som et problem, valgte vi å se mulighetene. Blant annet lot



vi oss inspirere av en oppsummerende og reflekterende IPA-artikkel (Smith, 2004), der forfatteren minner om at det metodisk sett kan være lurt å stoppe opp og heller analysere en enkeltutøvers fortelling mer i dybden, framfor å holde på den opprinnelige planen for en hver pris: “If you begin working on the transcript of a case which is proving particularly rich and compelling, then stick with it and do the case justice in its own right, rather than rushing to analyse further cases.” (2004, s. 42). Videre oppfordrer Smith eksplisitt til å våge og dyrke det idiografiske prinsippet til fulle ved å gå for case-studier når omstendighetene ellers taler for det: “I encourage researchers to be even bolder in considering studies with an ‘n’ of one - doing elaborate, detailed, nuanced single case studies, where the material and topic warrants it.” (2004, s. 51.)

Vi endte da opp med å inkludere en kvinnelig skandinavisk fotballspiller (alder = 29) som studiens eneste forsøksperson. Utøveren, som vi ga pseudonymet Charlotte, har vært gjennom to krevende rehabiliteringer etter avrevet fremre korsbånd i det samme kneet. Skadene til Charlotte skjedde under lignende omstendigheter på trening med omtrent ett års mellomrom. Den første rehabiliteringen innebar operasjon og rekonstruksjon av korsbåndet. Kort tid etter et vellykket comeback på både klubb- og landslag røk imidlertid korsbåndet igjen. Nå ble det besluttet å ikke operere. I etterkant av den andre skaden har hun altså spilt uten fremre korsbånd i det ene kneet. Også denne gangen har Charlotte etablert seg på klubblaget og sånn sett prestert på topp nasjonalt nivå igjen, til tross for at hun også har gjennomgått et par mindre meniskoperasjoner i etterkant av den andre korsbåndskaden. I skrivende stund jobber Charlotte fortsatt for å nå målet om et andre comeback på landslaget.

Vi betraktet Charlotte som en interessant utøver av flere grunner. Først og fremst var hun tilgjengelig for oss, og dernest viste det seg at hun var villig, og i stand til, å dele sine erfaringer på en svært selvstendig og utfyllende måte. Dessuten har en stor del av den relevante litteraturen tatt for seg nettopp korsbåndskadede utøvere (Brewer et al., 2000; Cupal & Brewer, 2001). Det gjør at vi vet mye om akkurat denne skadetypen, og dermed blir det lettere å gjøre meningsfulle sammenligninger på tvers av studier (Carson & Polman, 2008). Rehabilitering etter skader på fremre korsbånd er også kjent for å ta lang tid og representere betydelige psykologiske utfordringer for utøveren (Pizzari, Taylor, McBurney, & Feller, 2005). Når Charlotte har klart å komme tilbake etter ikke bare en korsbåndskade, men to, regnet med vi at hun hadde mange verdifulle erfaringer å komme med. Hun spiller nå fotball på høyeste nasjonale nivå uten fremre korsbånd, til tross for at det vanligvis anbefales at skadede utøvere som vil tilbake til idretter med mye rotasjoner

gjennomfører operasjon med rekonstruksjon av korsbåndet (Ardern, Webster, Taylor, & Feller, 2011; Grindem, Eitzen, Moksnes, Snyder-Mackler, & Risberg, 2012; Myklebust & Bahr, 2005). Om ikke Charlottes skadehistorikk nødvendigvis er helt unik, så har hun i hvert fall demonstrert en betydelig evne til å mestre utfordrende situasjoner. Dette understrekes av nyere forskning på området. For eksempel fant Ardern og kolleger (2011) i sin omfattende meta-analyse at kun 44% returnerte til konkurranseidrett på høyt nivå etter å ha operert fremre korsbånd første gang. Når vi også vet at påfølgende traumer på et allerede korsbåndskadet kne er forbundet med flere negative konsekvenser, både med tanke på idrettslig funksjon og i dagliglivet (Swirtun & Renström, 2008), kan vi trygt si at Charlotte har hatt mange odds mot seg.

### **2.3    *Prosedyrer***

Prosjektet fikk etisk godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) i løpet av sommeren 2014 (vedlegg 1). Selv om prosjektplanen ble ferdigstilt i løpet av våren 2014, prioriterte vi en planleggings- og utviklingsfase utover høsten. Blant annet la vi vekt på jobbing med intervjuguiden (vedlegg 2) og opptrening av praktiske ferdigheter i forhold til kvalitative forskningsintervjuer. Vi fikk gjennomført og transkribert totalt fem pilotintervjuer, og intervjuguiden ble videreutviklet i takt med dette arbeidet. Etter hvert finsiktet og kontaktet vi aktuelle utøvere. Disse fikk tilsendt en forespørsel (vedlegg 3) om å delta i studien, enten per e-mail eller brevpost. Her presenterte vi prosjektet såpass detaljert at utøverne på selvstendig grunnlag kunne ta stilling til om de ønsket å delta eller ikke. For å skape ytterligere trygghet og forutsigbarhet, ga vi dessuten kandidatene tilbud om å lese intervjuguiden før de bestemte seg. Vi gjorde så separate intervjuavtaler med de utøverne som svarte positivt på henvendelsen vår. Her la vi vekt på å være fleksible, og vi lot det derfor være mest mulig opp til utøverne å velge tid og sted. I forkant av hvert intervju informerte vi på nytt, før vi innhentet underskrift på samtykkeerklæringen (vedlegg 3). I denne informasjonen la vi spesiell vekt på at det er frivillig å delta i studien, og at de kunne trekke seg når som helst i tida fram til prosjektet ble slutført, uten at dette skulle få noen negative konsekvenser for dem. Som vi beskrev tidligere i kapittelet, gjennomførte vi et større antall intervjuer, før vi av hensyn til den metodiske kvaliteten besluttet å inkludere kun én forsøksperson.

### **2.4    *Innsamling av data***

IPA (Smith, 1996; Smith et al., 2009) gir klare retningslinjer for hvordan dybdeintervjuene skal gjennomføres. Vi foretok våre intervjuer i løpet av november og desember 2014, i konfidensielle og

rolige omgivelser på Norges Idrettshøgskole. Kun intervjuer og forsøkspersonen var tilstede. For å få forsøkspersonene til å åpne seg og fortelle mest mulig fritt, er det viktig å etablere en atmosfære av tillit og fortrolighet (Kvale & Brinkmann, 2009; Smith et al., 2009; Thagaard, 2013). Smith og kolleger (2009) foreslår at dette kan gjøres ved å innlede intervjuet med en generell og “ufarlig” sekvens, der forskeren for eksempel kan stille spørsmål rundt forsøkspersonens forhold til idretten sin. Denne sekvensen etterfølges så av spørsmål som er mer relevante i forhold til prosjektets problemstilling. Vi løste dette behovet for “oppvarming” på en litt annen måte, ved at vi lot utøverne få framstille opp- og nedturer i løpet av karrieren sin i form av en graf. Denne tegnet de selv med blyant og papir, med tid/årstall langs førsteaksen, og grad av med- og motgang langs andreaksen. Dette fikk de jobbe med så lenge de ønsket. Da grafen var klar, kunne vi rette oppmerksomheten mot spørsmålene i intervjuguiden, samtidig som de hadde grafen sin som et utgangspunkt. Da startet vi dessuten lydopptaket, og med det den mer formelle delen av intervjuet. De fleste intervjuene varte i overkant av en time. Det var også tilfelle med Charlotte. Men i tillegg ble vi enige om at det kunne bli aktuelt å ha noe kontakt per e-mail eller telefon i etterkant, i tilfelle det skulle oppstå uklarheter eller behov for å belyse enkelte spørsmål på en enda grundigere måte.

Når IPA benyttes, anbefales det at intervjuguiden lages semistrukturert (Smith, 1996; Smith et al., 2009). Dette vil si at forskeren har en del temaer eller spørsmål han vil at intervjupersonen uttaler seg om. I vårt tilfelle gjorde vi det klart for Charlotte at vi først og fremst var interessert i hennes tanker, erfaringer og opplevelser knyttet til rehabiliteringsprosessen og hvordan stress, og eventuelt andre psykologiske utfordringer knyttet til det å være skadet, ble mestret. Samtidig var vi opptatt av at intervjuet skulle preges av fleksibilitet. Derfor ble hun oppfordret til å prate mest mulig fritt og fordypende om temaer som hun selv anså som viktige i sakens anledning. Hele intervjuet ble i etterkant transkribert verbatim ved hjelp av lydopptaket. Transkripsjonen ble etter hvert sendt til Charlotte i posten. Grunnen til dette var at vi ønsket å gi henne mulighet til å lese gjennom og eventuelt komme med utfyllende eller oppklarende kommentarer.

## **2.5 Analysemetoder**

Også da dataene skulle analyseres, var planen å følge de relativt detaljerte, trinnvise retningslinjene som foreslås i IPA-tilnærmingen (Smith, 1996; Smith et al., 2009). I den første, innledende fasen leste vi derfor transkripsjonen av intervjuet med Charlotte flere ganger, gjerne samtidig som vi lyttet til lydopptaket. Dette sikret at vi ble godt kjent med dataene, og det ble lettere å tenke helhetlig.

Deretter kom en fase med *initial noting*; innledende og undersøkende notering på flere ulike nivåer: 1) deskriptive kommentarer, 2) lingvistiske kommentarer og 3) konseptuelle kommentarer. Disse kommentarene fikk hver sin kolonne i et tekstbehandlingsdokument, plassert til høyre for selve transkripsjonen. Her jobbet vi med ett nivå av gangen, der vi begynte mest mulig objektivt og tekstnært med de deskriptive kommentarene, før vi gradvis beveget oss over i det mer subjektive, fortolkende og undersøkende. Som en hjelp til å markere hvilket nivå vi jobbet med, brukte vi henholdsvis normal skrift, kursiv og understreking på kommentarene. Ut fra arbeidet med disse kommentarene vokste det Smith og kolleger (2009) kaller *emergent themes* fram. Dette er i følge Smith (2011) en kritisk fase i analysen, da disse temaene skal representere den psykologiske essensen i utøverens beretning. Tabell 1 tilbyr en oversikt over analysen til og med emergent themes-fasen, samt et eksempel basert på et kort utdrag fra transkripsjonen.

**Tabell 1:**  
**Oversikt og eksempler på de ulike nivåene involvert i analysefasen.**

Emergent themes	Transkripsjon	Deskriptive kommentarer	Lingvistiske kommentarer	Konseptuelle kommentarer
Presise, korte uttrykk som skal fange den psykologiske essensen av det som kommer fram i intervjuet	Kvalitative rådata i form av et fenomenologisk dybdeintervju, transkribert verbatim	Tekstnære kommentarer som skal fange opp og summere relevante utsagn	<i>Andre forhold (f.eks. ordvalg, latter, oppgitthet, pauser) som kan forsterke eller skape motsigelser i det forsøkspersonen sier.</i>	<u>Her relaterer man det som blir sagt til sin egen forståelse av teori og erfaringer. Hva kan dataene uttrykke i en større sammenheng?</u>
<b>Eksempel hentet fra vår analyse</b>				
Målsetting og fokus: mentale basisferdigheter	Når jeg gjør noe, så er det fullt fokus til stede. Du...jeg setter meg mål, og jeg er veldig flink til å planlegge uker og dager. Eller du må jo for så vidt det. Her, på denne tiden, så må jeg være effektiv med studier. Her må jeg gjøre det, og komme meg hit og dit.	Setter seg klare mål, planlegger ut fra det  Fokus, planlegging, personlige egenskaper.	<i>Må jo for så vidt det.  Nøler litt i valg av personlig pronomen: 'Du' byttes med 'jeg'.</i>	<u>Viktige mentale basisferdigheter, målsetting henger nært sammen med motivasjon!</u>  <u>Et mønster i teksten. Henger sammen med identitet: hvem vil jeg være, hva er viktig for meg?</u>

Selv i en case-studie opparbeider man raskt et betydelig antall temaer. I den videre prosessen handler det derfor i første omgang om å få en god oversikt, før man kan jobbe for å redusere antallet temaer til mer håndterlige størrelser. Vi valgte å skrive ut og klippe opp små papirremser med samtlige temaer. Like eller nært beslektede temaer ble lagt oppå hverandre, før vi så etter mønstre og forbindelseslinjer mellom temaene. Dette var en svært tidkrevende prosess med mye flytting av

temaer og endring av mønstre. Til slutt endte vi opp med en ferdig analyse med et betydelig mindre antall temaer (n=46), som vi for vår del valgte å organisere videre i tre hovedkategorier.

## 2.6 Kvalitetskrav

Innen kvantitativ forskning er begreper som reliabilitet, validitet og generaliserbarhet de viktigste når kvaliteten på studier skal vurderes (Laake, Olsen, & Benestad, 2008; Thagaard, 2013; Yardley, 2000). Yardley (2000, s. 219) påpeker at slike “fixed, universal procedures and standards” kan være problematiske i vår sammenheng, blant annet fordi kvalitativ metode etter hvert representeres av et vidt spenn av metodiske tilnæringer. Dermed er de nevnte begrepene i mange tilfeller ikke kompatible i forbindelse med kvalitative studier. Hvordan skal man så vurdere om slike undersøkelser er gode eller ikke? Dette kan være krevende, men i et forsøk på å bidra til å utvikle gode kriterier, har Yardley foreslått noen “open-ended, flexible principles” (2000, s. 215). Disse prinsippene valgte vi å bruke som en guide i eget arbeid da kvaliteten på studien skulle sikres:

**Tabell 2:**  
**Kjennetegn på god kvalitativ forskning. (Basert på Yardley, 2000, s. 219).**

<b>Sensitivity to context</b>	Forholde seg til tidligere forskning på ditt felt, være oppmerksom på at sosiokulturell setting kan påvirke både forsøksperson og forsker, og dermed dataene som samles inn, være bevisst på etiske utfordringer
<b>Commitment and rigour</b>	Grundighet og bredde i innsamling, analyse og rapportering av empiriske data - som avhenger av engasjement og kompetanse, både i forhold til metode og emnet som studeres
<b>Transparency and coherence</b>	Klarhet og kraft i beskrivelser og argumentasjon; transparent presentasjon av metodisk tilnærming og data; god match mellom teori og metode; evne til å reflektere
<b>Impact and importance</b>	Studien bør være relevant og interessant utover en snever krets av forskere, både teoretisk (bidra til økt innsikt og forståelse på feltet) og praktisk (for samfunn, beslutningstakere og yrkesutøvere)

I tillegg til Yardleys generelle prinsipper, har vi trukket veksler på de mer spesifikke retningslinjene for god IPA-forskning som Smith (2011) bidrar med. Disse retningslinjene er i all hovedsak helt på linje med det Yardley presenterer. La oss likevel nevne et par elementer som vi anstrengte oss spesielt for å følge opp. For det første presiserer Smith at det er avgjørende at det er en indre koherens mellom typen problemspørsmål i prosjektet og IPAs fenomenologiske, hermeneutiske og idiografiske forankring. For det andre legger han vekt på at det må eksistere en klar *evidence base* for alle temaene som presenteres, i form av tilstrekkelig med sitater og med eksplisitte og plausible fortolkninger. Smith (2011, s. 24) er nemlig opptatt av at forfatteren bør vise hvordan “the particular

ways extracts are contributing to the unfurling theme”. For det tredje nevner Smith, i likhet med Yardley, at kvalitative studier *må* ha sterke data for å kunne bli bedømt som gode. Og hvordan skal man oppnå dette? Mens Smith (2011) peker på at dette i stor grad avhenger av intervjuerens ferdigheter i forhold til å gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer, minner Yardley (2000) oss om at intervjueren også bør ha solid innsikt i det emnet som skal studeres. Her var det nok fordelaktig at intervjuet med Charlotte var det siste i en lang rekke, der alle ble gjennomført av samme person. Vi fikk da anledning til å bruke tidligere lydopptak og transkripsjoner aktivt og selvkritisk for å optimalisere intervjuguiden. Det er alltid nyttig, selv om intervjueren på forhånd hadde gjennomgått opplæring i kvalitativ intervjuteknikk på masternivå. Med bakgrunn i det Yardley sier om personlig engasjement og kompetanse innenfor det aktuelle emnet, *kan* det at intervjueren er tidligere aktiv fotballspiller med en skadehistorikk, og at han har årelang arbeidserfaring, blant annet som kroppsøvlingslærer, ha bidratt til økt kredibilitet og større sannsynlighet for sterke data.

## **2.7 Ethiske betraktninger**

Når man skal forske blant mennesker med kvalitative metoder, får man en spesielt stor nærhet til forsøkspersonene, og dette gjør det helt nødvendig at man reflekterer over etiske problemstillinger, både i planleggingsfasen og underveis i prosjektet (Ingierd, 2012; Smith et al., 2009; Thagaard, 2013; Yardley, 2000). Dette er viktig både for å unngå psykologiske, emosjonelle og sosiale skadevirkninger (Ingierd, 2012), og for å sikre kvaliteten på forskningen (Yardley, 2000). På bakgrunn av dette har prinsippene om informert samtykke og konfidensialitet blitt grunnleggende for all forskning. I vårt prosjekt har vi vært særlig opptatt av å unngå sosiale skadevirkninger. I følge Ruyter (2009) må det i kvalitativ forskning ”tas hensyn til at alminnelige krav om konfidensialitet er vanskelig å oppfylle fordi forskere arbeider med svært små utvalg, som gjør at deltakere - i senere rapporter - kan gjenkjennes av andre”. Dette er veldig relevant i vårt prosjekt, da vi har inkludert kun én utøver med en relativt spesiell skadehistorikk.

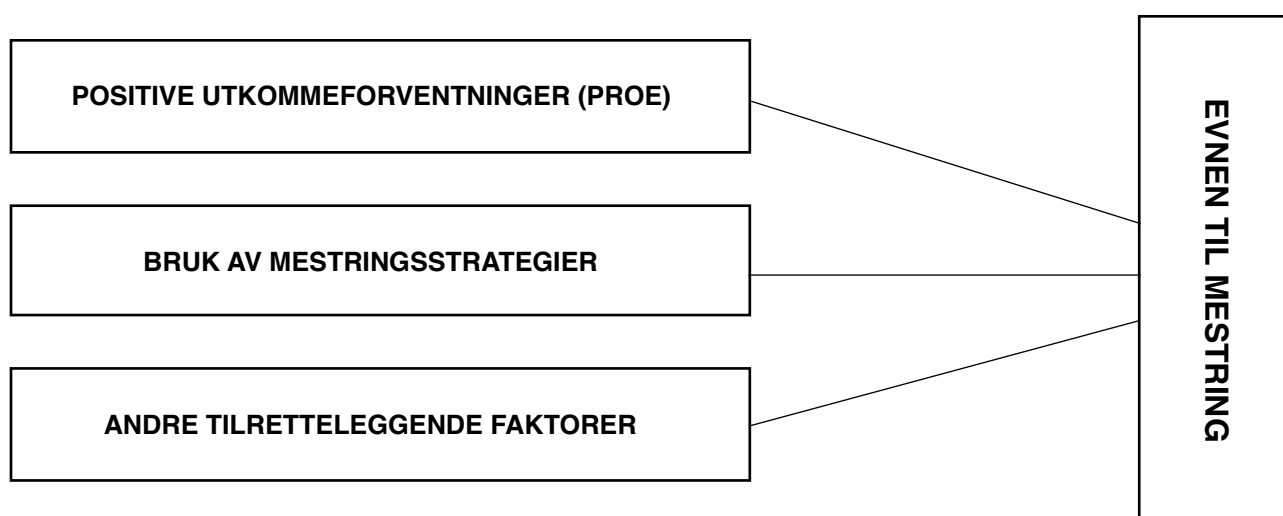
Reyter (2009) minner likevel om at Helsinki-deklarasjonen gir oss ”kriterier for hvordan disse personenes interesser kan ivaretas på en forsvarlig måte uten at de utelukkes fra forskning”. For vår del innebar dette blant annet at utøveren fikk et pseudonym. Vi anonymiserte også andre opplysninger, som for eksempel klubbnavn, årstall og type kamp og mesterskap, slik at det ikke skulle være mulig å spore opplysningene som framkommer i prosjektet tilbake til konkrete, navngitte personer. Som nevnt i kapittel 2.3, måtte deltakeren i studien undertegne en

samtykkeerklæring. Hun ble dessuten informert om mål og mening med studien, samt at hun når som helst kunne trekke seg fra deltakelsen, uten at hun trengte å frykte negative konsekvenser av dette. Og ikke minst sørget vi for å opprettholde en viss kontakt fram til prosjektets avslutning. Selv om vi opplevde Charlotte som særdeles positiv til å bidra i forskningssammenheng, fikk hun blant annet anledning til å godkjenne alle sitatene og opplysningene om henne som vi planla å bruke. Hun fikk også tilsendt transkripsjonen til gjennomlesning, med beskjed om at hun kunne reservere seg mot at spesielle deler av intervjuet ble brukt. Selv om ikke Helsinki-deklarasjonen stiller så strenge krav, synes vi at dette er en viktig del av det informerte samtykket.

### 3. Resultater og diskusjon

I tråd med prosjektets primære problemstilling (se kap. 1.4) har vi gjennom analysen av Charlottes beretning først og fremst vært opptatt av å finne temaer som kunne knyttes til hennes evne til å mestre de psykologiske utfordringene ved å være skadet. Siden vårt utgangspunkt er at potensielt karrieretruende idrettsskader best forstås som en stressfylt opplevelse for utøveren, relaterer vi de fleste av funnene våre i forhold til den eksisterende litteraturen om mestring av stress. Som beskrevet i kapittel 1, blir dermed CATS (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004) og det vi kan kalle Lazarus-paradigmet (Lazarus & Folkman, 1984) sentrale. Men samtidig var funnene våre såpass omfattende og varierte at det er naturlig å trekke veksler på flere teoretiske perspektiver når de skal tolkes og diskuteres, slik IPA som metode gir åpning for (Smith et al., 2009).

Etter å ha fulgt prosedyrene vi beskrev i metodekapittelet, identifiserte vi totalt 46 temaer som vi anså som relevante for evnen til å mestre stress. Da vi også ville diskutere hvilket stressteoretisk rammeverk som er mest velegnet når utøverens erfaringer skal tolkes og forstås, var det naturlig å sortere disse temaene i enten positive utkommeforventninger (18 temaer), eller bruk av mestringsstrategier (15 temaer). Som figur 1 viser, lagde vi i tillegg en tredje hovedkategori, da vi fant at 13 av temaene best kunne kategoriseres som andre tilretteleggende faktorer. For strukturens skyld har vi gruppert beslektede temaer i totalt 14 delkategorier. I det følgende blir resultatene innen hver av hovedkategoriene, med sine tilhørende delkategorier og temaer, presentert nærmere og diskutert.



**Figur 1:** Hovedkategorier av identifiserte temaer som har betydning for evnen til å mestre de psykologiske utfordringene ved å være skadet.



### 3.1 Positive utkomme forventninger (PROE)

Mye av det Charlotte fortalte om hvordan hun taklet situasjonen fra hun ble skadet og til hun etablerte seg på høyeste nivå igjen, samsvarer med mestringsbegrepet slik det defineres i CATS (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004). Tabell 3 viser en oversikt over 18 temaer gruppert i 5 delkategorier som vi anser å være helt eller delvis i samsvar med det å ha positive utkomme forventninger (PROE) gjennom rehabiliteringen. Vi fant i all hovedsak tegn på at Charlotte mestret stress på en solid måte. De fire delkategoriene over den stiplede linjen består da også av temaer som påvirker PROE positivt. Den ene delkategorien under den stiplede linjen (tap av kontroll) bidrar derimot til det motsatte; nemlig stress og usikkerhet, og i ytterste konsekvens hjelpeløshet.

**Tabell 3:**

**Kategoriserte temaer som har betydning for utøverens grad av PROE.**

POSITIVE UTKOMMEFORVENTNINGER (PROE)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>En grunnleggende overbevisning</b><ul style="list-style-type: none"><li>- vet at det er mulig</li><li>- optimistisk og trygg</li><li>- hun har svaret</li></ul></li><li>• <b>Høy grad av oppfattet kontroll</b><ul style="list-style-type: none"><li>- det er opp til henne</li><li>- hun kjenner seg selv best</li><li>- trening forbindes med å lykkes</li><li>- autonomi</li><li>- årsaksforklarer framgang med indre og kontrollerbare faktorer</li></ul></li><li>• <b>Drar nytte av tidligere erfaringer</b><ul style="list-style-type: none"><li>- har sett andre komme tilbake</li><li>- har kommet tilbake selv</li><li>- vet hva som venter henne</li><li>- har opparbeidet kompetanse</li></ul></li><li>• <b>En åpenhet og vilje til å stadig oppsøke nye utfordringer</b><ul style="list-style-type: none"><li>- ser fram til opptreningen</li><li>- framstår som et ja-menneske</li><li>- energisk og humørfyllt</li><li>- travel hverdag med idrett, studier og jobb</li></ul></li></ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tap av kontroll fører til stress og usikkerhet</b><ul style="list-style-type: none"><li>- avhengig av landslagstrenerens vurderinger</li><li>- sosial sårbarhet</li></ul></li></ul>

#### 3.1.1 En grunnleggende overbevisning

Gjennom Charlottes beretning kom det klart fram at hun hele veien hadde hatt stor tro på at hun ville klare å returnere til sitt gamle sportslige nivå. Ikke en eneste gang gjennom intervjuet snakket

hun eksplisitt om tvil og pessimistiske tanker. Sitatet nedenfor vitner om en kampvilje, en optimisme og en sterk tro på at det var mulig å komme tilbake, selv i en tidlig fase etter at korsbåndet hadde røket for andre gang:

*“Det verste er når du kommer på trening, og du merker at medspillere og trenere ikke har trua på det. Ikke en gang mine nærmeste og familie, som ikke skjønner at det er mulig. Til tross for at de ikke har så peiling på fotball og hva det vil si i like stor grad da, så merker du...det var nesten det verste, når du kom på trening og du ikke har...du er ikke på det samme nivået som du var før du ble skada. Men jeg visste innerst inne at jeg skal bli bedre, og ingen skal få meg ned og få meg til å slutte karrieren på dette her. Jeg skal søren meg vise at det er mulig. Og da vil jeg heller bli kalt for et medisinsk vidunder [ler].”*

Her kan vi legge merke til at Charlotte trakk fram to ulike forhold som bidro til å gjøre situasjonen psykologisk krevende for henne. For det første var hennes opplevelse at få eller ingen av de nærmeste rundt henne hadde troen på at hun skulle klare det. Dette gjorde henne sannsynligvis litt usikker og ubekvem, noe som i så fall er på linje med det tidligere forskning på betydningen av sosial støtte hos skadede utøvere har vist (f.eks. Clement & Shannon, 2011). For det andre ser vi at det var vanskelig for henne å prestere på et lavere nivå enn det hun var vant til. Ut fra perspektivet som CATS (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004) gir oss, var det først og fremst den oppfattede ubalansen hos Charlotte mellom det som skulle ha vært (Set Value, SV), og det som faktisk var (Actual Value, AV), som gjorde at det i dette konkrete tilfellet skjedde en aktivering hos henne; at stressalarmen gikk. En slik aktivering kan i følge Ursin og Eriksen (2004) føre til skadelig stress (“strain”) hvis utøveren forventer at det enten ikke vil være noen sammenheng mellom det hun gjør og resultatet (hjelpeløshet), eller at en hver respons fra henne uansett vil lede fram til et negativt resultat (håpløshet). Men aktiveringen i seg selv trenger slett ikke å være noe ensidig negativt, selv om situasjonen gjerne oppleves ukomfortabel i øyeblikket. Tvert i mot kan den være helt nødvendig for at utøveren skal finne løsningene og gjenopprette balansen mellom Set Value og Actual Value: “The alarm is the “drive” component that is required to make drive reduction theory work since it “drives” the individual to the proper solutions” (2004, s. 572).

Hverken hjelpeløshet eller håpløshet er treffende beskrivelser på utøveren i denne studien. Charlotte fortalte riktig nok om en situasjon som var psykologisk krevende, ubehagelig og utfordrende. Men måten hun ordla seg på, blant annet i siste del av sitatet over, vitner om at hun bokstavelig talt *visste* at det fantes en vei ut av uføret. Det kan virke som Charlotte oppfattet at hun satt med svaret, eller “the proper solutions”. Vi tolker utsagnene hennes dit hen at hun var i besittelse av en trygghet der og da; en trygghet som virket som en buffer mot det som var vanskelig. Charlotte hadde i hvert fall

en klar forventning om at hun skulle klare å oppnå forbedring, og at balansen dermed ville bli gjenopprettet - det var bare et spørsmål om tid. Ut fra dette mener vi, i tråd med postulatene fra CATS, at det at hun tross alt klarte å beholde den grunnleggende og sterke troen på at hun var i stand til å overvinne vanskelighetene kan ha vært selve kjernen i hennes vellykkede stressmestring. Eller for å si det på en annen måte: Charlottes forventning om at hun skulle klare å komme tilbake var sannsynligvis en nøkkelfaktor for å få skrudd av stressalarmen, slik at resultatet kunne bli nettopp mestring, og ikke hjelpeløshet eller håpløshet.

### 3.1.2 Høy grad av oppfattet kontroll

Hvis det er slik at Charlotte virkelig satt med svaret, eller “the proper solutions”, kan det være interessant å se nærmere på hva hun oppfattet at disse løsningene bestod av. I intervjuet kom hun stadig tilbake til at det først og fremst var opp til henne selv om hun skulle lykkes eller ei. Selv om hun på den ene siden skrøt av flere leger og fysioterapeuter som hadde hjulpet henne gjennom rehabiliteringsfasene, ville hun nødig slippe opp all kontroll og gjøre seg avhengig av at den medisinske ekspertisen skulle ordne opp i alt av problemer. Tvert i mot stolte Charlotte på at hennes kompetanse og dedikasjon til trening, samt kunnskapen om egen kropp, skulle føre henne fram til målet:

*“Og jeg merker at jeg har en veldig god kunnskap i forhold til opptrening av knær. Og en vanlig allmennlege har jo ikke den kunnskapen. Fordi jeg har vært inni det selv, og det er ingen leger og fysioer som kan kjenne på hvordan jeg har det og vet akkurat hvordan jeg har det. Så det er jo egentlig til syvende og sist jeg som er min beste trener. Og det har jeg jo skjønt senere når du blir eldre også, så får du mye mer erfaring, og du vet hvor mye trening har å si for at du skal lykkes også, da. Det som ikke du kanskje var like dyktig på når du var nitten år og junior og den alderen der.”*

Vi ser noe av det samme når hun forteller om en episode der hun trosset rådene til en fysioterapeut som hun selv anså som en ledende ekspert på opptrening etter korsbåndskade. Selv om denne fysioterapeuten hadde sagt at hun måtte spille med kneskinne etter at korsbåndet hadde røket for andre gang, tok Charlotte etter hvert saken i egne hender:

*“Så jeg spilte med kneskinne, og jeg skjønnte jo med en gang egentlig at det er begrensa hvor mye den hjelper. Det er mer psykisk at du har på den kneskinna. Og jeg tenkte at...jeg spilte med den en stund. Et halvt år, ja noe sånt. Og da er det jo litt sånn at motstanderne tenker at: å ja, hun er kneskada, hun skal vi trøkke til. Altså, jeg ville ikke ha den på meg! Så av eget initiativ så bare kasta jeg den kneskinna. Det var ikke noen medisinske folk som tok den avgjørelsen. Det gjorde jeg helt på eget initiativ.”*

Selv om Charlotte sier at hun kastet kneskinna for å ikke virke sårbar overfor konkurrentene, mener vi at det er en rimelig tolkning at dette i vel så stor grad handler om et ønske om å ta kontrollen over sin egen kropp og skadesituasjon. Det er Charlotte selv som har førstehånds innsikt og vet best - ikke noen andre. Hennes fortelling handler dermed ikke om hvordan et støtteapparat, enkeltpersoner eller eksterne hjelpemidler bidro til å stable henne på fote igjen. Derimot retter hun fokus mot seg selv og det hun kunne gjøre noe med. Sitatene viser at Charlotte setter egen kunnskap, erfaring, innsats og treningsregime i sammenheng med det å lykkes - det var opp til henne selv. Dette funnet er ikke særlig overraskende, sett i lys av tidligere forskning på området. Flere studier (bl.a. Brewer et al., 2000; Grove et al., 1990; Laubach et al., 1996) viser nemlig at utøvere som oppfatter at de har rask framgang etter skade, slik tilfellet var for vår utøver, har en klar tendens til å attribuere eller årsaksforklare denne framgangen med indre og kontrollerbare faktorer.

Den påviste sammenhengen mellom framgang etter skade og opplevelse av kontroll er ikke minst interessant i et CATS-perspektiv. Ursin og Eriksen definerer begrepet kontroll som en “acquired perceived high probability of a given response outcome, regardless of the value of the outcome” (2004, s. 580). Vi legger merke til at det å oppfatte høy grad av kontroll dermed kan knyttes til både positive (mestring) og negative (håpløshet) forventninger til utkommet, mens begrepet hjelpeløshet henger sammen med tap av kontroll. Det å oppfatte høy grad av kontroll blir dermed ikke det samme som å mestre en stressfylt situasjon. I følge CATS er det tankene om resultatet som er det viktigste, og da blir det mer presist å hevde at høy grad av oppfattet kontroll er en helt nødvendig forutsetning for å kunne mestre stress gjennom å ha positive utkommeventninger, eller PROE.

### *3.1.3 Drar nytte av tidligere erfaringer*

Det er verdt å merke seg at rammene rundt Charlottes rehabilitering etter første korsbåndskade var ganske så annerledes enn etter den andre. Hun hadde vært landslagsspiller i årevis da den første skaden inntraff, med stipend og et stort støtteapparat rundt seg. Dette bidro til at Charlotte den gangen oppfattet at hun var i de beste hender, hele veien fra operasjon og gjennom rehabiliteringen. Hun fortalte blant annet om hvordan hun flittig benyttet ekspertise innen opptrening, fysioterapi og idrettspsykologi på det nasjonale toppidrettssenteret på sin vei tilbake. I etterkant av at det innopererte korsbåndet røk mistet hun imidlertid landslagsplassen, og dermed ble situasjonen mer krevende for henne på flere måter. For det første ble økonomien mer anstrengt, og for det andre mistet hun tilgangen på de fasilitetene og den oppfølgingen som kommer en skadet landslagsspiller

til gode. I intervjuet levnet Charlotte ingen tvil om at tapet av landslagsplassen hadde vært tøft for henne. Likevel har vi sett at hun beholdt en sterk overbevisning om at det var mulig å komme tilbake også en andre gang. Vi skal ikke være for kategoriske på dette, men vår tolkning er at hennes PROE ble minst like klart uttalt etter den andre skaden, sammenlignet med den første. Dette kan høres paradoksalt ut, men det kan nok delvis forklares med at hun nå hadde erfaring med det å ha en alvorlig idrettsskade. Hun hadde beviselig etablert seg på høyeste nivå igjen etter å ha gått gjennom en vellykket rehabilitering. Basert på det hun hadde fortalt om de to rehabiliteringene sine så langt i intervjuet, stilte vi henne følgende spørsmål:

*“Forstår jeg det riktig hvis jeg tolker deg sånn at du lærte mye i den første skadeperioden og opptreninga der? Du jobba mentalt, og du hadde gode folk rundt deg. Du var stipendutøver, og så er du ikke det i etterkant av den andre skaden. Men at du har såpass mye ressurser å nyttiggjøre deg da fra den første hendelsen?”*

Vi synes svaret bekreftet at Charlotte hadde dratt veksler på erfaringene fra den første skaden sin. Dels ser vi at hun satt med en trygghet på hva som skulle skje. Hun skulle ikke navigere i ukjent terreng. Tvert imot visste hun hva som skulle til og hva som ventet henne. Og ikke minst tyder uttalelsene hennes på at hun hadde opparbeidet en høy grad av kompetanse og en selvstendighet i forhold til opptrening:

*“Absolutt! Du vet jo litt hva det går på å ha opptrening, og hva det vil si. Og du får jo et stort reportoar av øvelser man må gjøre. Og jeg har jo fått programmer fra fysioer som jeg i etterkant har skjont at det her fungerer ikke for meg. Hvor jeg for eksempel trente alt for mye tung styrke. Jeg ble litt treg, og fikk store lår. Jeg har hele tida trent litt mer funksjonelt. Med egen kroppsvekt, og mye balanse, og stabilitet og slynge. Mere sånne øvelser, da. Men samtidig litt tyngre styrke innimellom, men ikke nødvendigvis den maksstyrken tre ganger i uka.”*

Også andre steder i intervjuet kommer Charlotte inn på at erfaringene med skader ikke har vært forgjeves og ensidig negative. Tvert i mot forteller hun at hun har lært mye, og at hun har blitt mentalt sterkere og bedre i stand til å takle utfordrende situasjoner, også i livet ellers. Det at tidligere erfaringer er viktig for evnen til å mestre stress, eller det å ha positive utkomme forventninger, er helt på linje med CATS. Ursin og Eriksen (2004, s. 569) støtter seg til kognitive reformuleringer av læringsteori når de framholder at de forventningene vi har kommer som et resultat av enten klassisk betinging (en hendelse fører til en annen hendelse), eller operant betinging (en respons fører til et visst utkomme): “CATS assumes that the stress response depends on acquired expectancies of the outcomes of stimuli and available responses. We regard these as acquired (learned) relations between stimuli, and between responses and stimuli.” Pensgaard og

Duda (2002, s. 17) uttrykker det slik: “High levels of PROE are assumed to come as a result of a learning process where the individual garners that she or he is able to deal with different situations in a successful manner.” Basert på dette, og på det som framkom gjennom intervjuet, kan vi langt på vei slå fast at Charlottes vellykkede første rehabilitering har bidratt positivt til hennes evne til å mestre også den andre korsbåndskaden. Videre tenker vi at dette kan ha vært av avgjørende betydning for at hun har klart seg så bra, da flere sentrale rammefaktorer gjorde sistnevnte situasjon mer krevende for henne.

#### *3.1.4 En åpenhet og vilje til å stadig oppsøke nye utfordringer*

La oss forfølge dette med at høy grad av PROE utvikles som et resultat av læringsprosesser et stykke videre. Det slo oss nemlig hvor mange jern Charlotte hadde i ilden til en hver tid. Litt folkelig sagt framstod hun som full av energi, pågangsmot og positivitet, og som det man gjerne kaller et “ja-menneske”. I følge seg selv er hun ikke redd for å ta utfordringer, og hun er vant til å ha en særdeles tettpakket timeplan, der både trening, kamper, studier og ulike jobberelaterte oppgaver får sin nøye tilmålte plass. For oss ble dette til et mønster som kan tenkes å ha en betydning i forhold til mestring av stress i et CATS-perspektiv. Vi foreslår at det kan være en overføringsverdi her; at måten Charlotte pleier å møte utfordrende situasjoner på, kan bidra til at hun startet en langvarig og krevende rehabilitering med en offensiv og positiv holdning:

*“Jeg husker jeg fikk beskjed om...selv om jeg trodde med en gang at det var korsbånd, så når jeg fikk endelig beskjed om at det var det, så husker jeg at...ja, jeg var forberedt på det. Det var liksom ikke...Ja, ja - jeg smilte litt og da var jeg forberedt og nå skal vi trene, og nå, jeg kjører på.”*

Poenget vårt er at når Charlotte stadig velger å gi seg i kast med varierte og utfordrende oppgaver, kan det tenkes at hun i praksis oppnår god trening i å takle situasjoner som mange ville ansett som stressende. Da husker vi at det i CATS framholdes at det å ha det hektisk og kjenne at stressalarmen går ikke er skadelig i seg selv. Det avgjørende er å være i stand til å slå av stressalarmen i tide gjennom å ha positive utkomme forventninger, eller PROE. Som Kristiansen og kolleger (2012, s. 2) sier: “According to CATS the stress load is not harmful per se. However, the load might elicit a stress response with an increased wakefulness and brain arousal. This is termed activation in CATS. If the total load is not too severe or too prolonged, it might lead to training of the ability to tackle this load.”

Selv om PROE som konsept og dets betydning for mestring av stress etter hvert har fått solid støtte gjennom forskning (Ursin & Eriksen, 2010), er det foreløpig ikke utført noen intervensjonsstudier som har sett på hvorvidt PROE kan influeres av trening eller ikke. Det er nok blant annet derfor Kristiansen og kolleger (2012) har valgt formuleringen “might lead to training”. Ut fra funnene i vår studie har vi tro på at en slik sammenheng kan være mulig å påvise. Videre har vi tro på at en høy grad av PROE vil prege vår måte å framstå i hverdagen på, slik vi mener vi har sett det hos Charlotte. Det er nemlig vårt syn at hennes kroppsspråk, talemåter og humør kan sies å reflektere hennes evne til å mestre psykologisk krevende situasjoner.

### 3.1.5 Tap av kontroll fører til stress og usikkerhet

Selv om Charlottes beretning først og fremst er preget av hennes evne til å mestre potensielt stressfylte situasjoner, var det mulig å merke at også hun kan bli sårbar og usikker. For oss framkom dette tydeligst i de delene av fortellingen der hun kom inn på relasjoner til enkelte viktige personer i omgivelsene hennes. Vi tenker da på lagvenninnene på klubblaget og på landslagstreneren. For å ta det sosiale samspillet på klubblaget først, så levnet hun liten tvil om at dette kunne oppleves annerledes og vanskeligere enn normalt i de tidlige periodene etter skadene, og at dette kunne virke forstyrrende på henne:

*“Selv om de er vennene dine og har vært det siden jeg spilte i [navn på tidligere klubb], i mange år, og det er det laget jeg ønsker å spille på, det er der jeg har mange av mine nære venner også - å merke hvordan du ikke helt er med i gruppa når du ikke presterer sportslig, da. Det har vært veldig tøft. Og hver minste ting, hvis to på laget avtaler å se fotballkamp sammen, eller spise taco en kveld, og de er fem stykker: å, hvorfor ble ikke jeg invitert? Altså, da graver du deg litt ned. Mens nå når du er i flyt og du presterer, så tenker du ikke så mye negativt på hver eneste lille tilbakemelding du får. Du analyserer hva folk sier til deg. Jeg husker i den situasjonen hvor du ikke er helt i form og er på opptrening da, etter korsbånd.*

*Er det det du legger i å "grave deg ned", som du sier? Det å gå og analysere hva folk sier om deg og sånn?*

*Ja. Altså, grave ned, det har aldri vært sånn veldig ille, at jeg har sliti psykisk. Men det var de småperiodene da, hvor det var...du fikk tilbakemelding og...ikke alltid hva de sier, men kroppsspråket dems på trening sa veldig mye om meg selv. Hvordan jeg lå an fotballmessig. Og jeg merka veldig godt selv. Jeg har god selvinnsikt og kunne se litt hvordan jeg lå an selv.”*

Det at hun opplever at det er en sammenheng mellom hennes posisjon i gruppa og hvordan hun presterer sportslig, er i seg selv interessant. Det fenomenet kan tolkes på flere måter, og vi skal komme tilbake til det vi kan kalle Charlottes sosiale sårbarhet senere i oppgaven. Men la oss foreløpig holde oss til det stressteoretiske og CATS. Da handler det igjen om at Charlottes

stressalarm utløses på grunn av et oppfattet misforhold mellom det som er det normale (*Set Value*) og det hun opplever i øyeblikket (*Actual Value*). Det stresser henne rett og slett at posisjonen i gruppa ikke er helt der den pleier å være etter lengre tids fravær. Når Charlotte selv framhever dette som “veldig tøft”, foreslår vi at dette kan handle om et tap av kontroll, i hvert fall på kort sikt. Hun knytter jo sosial posisjon til sportslige prestasjoner. Og selv om vi har sett at hun beholdt en grunnleggende tro på at hun skulle klare å komme tilbake på høyt nivå, var hun klar over at dette vil ta tid. Da er det ikke så merkelig at hun strever med å skru av stressalarmen, og at situasjonen sliter litt på henne.

Når det gjelder relasjonen til landslagstreneren, var det ikke slik at denne var konfliktfylt eller spesielt problematisk; det har vi ikke grunnlag for å hevde. Poenget vårt er snarere at for Charlotte ble landslagstreneren og hans vurderinger helt avgjørende i kampen for å etablere seg på toppen igjen. Dette så vi første gang da Charlotte beskrev tida da hun etablerte seg på landslaget etter den første korsbåndskaden:

*“Og da, fra [dato] når vi begynte opptrening, så var jeg helt klar. Da var jeg allerede på landslaget igjen, første samling i [påfølgende måned]. Så...og da hadde jeg jo spilt fra [måned] til jeg røk korsbåndet på nytt i [årstall]. Så hadde det jo gått [teller måneder] - fire måneder. Så det vil jo si at jeg var jo klar. Og landslagstreneren hadde jo allerede bedømt meg ut fra mine prestasjoner i [måned] til at jeg var god nok til å være med på turnering i [påfølgende måned].”*

Vi ser at det å være definitivt klar etter skade ikke bare handler om å bli frisk og symptomfri. Det er heller ikke nok å “bare” etablere seg på klubblaget og prestere godt der. Det er det å vinne tilbake plassen på landslaget som er det ultimate tegnet på at man er tilbake. Det er det som er målet. Vi synes det virker som Charlotte blir noe forstyrret av at hun på sin vei mot målet er avhengig av noe som ligger utenfor hennes kontroll; nemlig vurderingene som gjøres av landslagstreneren. Det er han som er portåpneren inn mot drømmenes oppfyllelse. Det er han som kan si ja, nå er du tilbake - eller nei, du er ikke god nok. Nå klarte Charlotte å komme tilbake på landslaget i rekordfart etter den første skaden. Og hun har kjempet seg inn igjen på klubblaget og prestert på høyt nivå også etter den andre skaden. Men det med landslagsplass har denne gangen vist seg å drøye, og det er da vi mener å se visse tegn på usikkerhet og sårbarhet:

*“Han bør jo ta meg ut i en tropp på grunnlag av mine prestasjoner. Og det har jo han ikke fått sett, heller. Fordi jeg ikke har vært i min beste form etter disse to skadene, da. Og det har liksom vært kort tid mellom begge to skadene, og det har vært to meniskoperasjoner også, som har bremsa det litt. Så ja, det er...jeg ser to sider av saken. Men det er selvfølgelig tøft, og jeg skulle jo selvfølgelig drømme om å ha stipend og komme*



*tilbake til landslaget. Men jeg skal bevise, jeg skal klare det. Jeg skal vise at det er mulig. Og jeg husker jo i [viktig kamp for klubblaget] i fjor, hvordan landslagstreneren kom bort til meg og prata og synes det var bra. Og så tok jeg menisken i [måned]. Å, da var jeg irritert!”*

På den ene siden tviholder Charlotte på de positive utkommeforventningene: hun skal bevise, hun skal klare det, hun skal vise at det er mulig. Sitatet viser dessuten - i hvert fall tolker vi det slik - hvordan Charlotte prøver å fokusere på noe hun mener er kontrollerbart, nemlig sin egen prestasjonsutvikling. Det er gjennom gode prestasjoner at målet skal nås. Så langt er alt vel. Men på den andre siden beskriver hun dette målet, det å få tilbake stipendet og landslagsplassen, som noe hun drømmer om. Da kan det virke som at noe av realismen og overbevisningen er i ferd med å glippe. Hun har på ingen måte gitt opp, men vi synes å se en viss tvil og usikkerhet. Vi foreslår at kilden til denne tvilen er oppfattelsen av at det ikke bare er opp til henne selv. Så enkelt er det ikke; hun er avhengig av landslagstrenerens gunst. Når vi faktisk finner at Charlotte må kjempe hardere for ikke å la seg påvirke negativt av manglende uttak på landslag, samt av visse forhold rundt det sosiale samspillet på klubblaget, belyser dette det samme temaet som vi var inne på i kapittel 3.1.2, nemlig at høy grad av oppfattet kontroll er en helt nødvendig forutsetning for PROE (Ursin & Eriksen, 2004). I følge Pensgaard og Duda (2002) har begrepet kontroll vært fokus for mange idrettspsykologiske studier, og mye tyder på at det er av stor betydning for utøvere på det øverste nivået (Gould, Jackson, & Finch, 1993; Pensgaard & Ursin, 1998). Selv om vi ikke kan ha ambisjoner om å diskutere kontroll-begrepet inngående her, synes vi det er verdt å merke seg at Biddle (1999) slo fast at *sann oppfattet kontroll* må involvere både tilstrekkelig trygghet på egen kapasitet, og på det endelige utkommet. Sannsynligvis er det altså ikke bare rene CATS-teoretikere som vil hevde at det ikke er tilstrekkelig at Charlotte “vet” at hun egentlig er god nok til å komme tilbake på landslaget. Hun må også oppfatte en høy grad av sannsynlighet for at landslagstreneren faktisk tar henne ut etter hvert.

### **3.2 Bruk av mestringsstrategier**

I denne delen presenterer vi temaer fra Charlottes beretning som vi finner at samsvarer best med det dynamiske mestringsbegrepet slik vi kjenner det fra Lazarus og Folkman (1984). Fra kapittel 1.2 husker vi at dette handler om utøverens aktive forsøk på å gjenopprette balanse i en stressfylt situasjon ved å benytte spesifikke strategier. For at vi skal inkludere et tema fra analysen som en mestringsstrategi, forutsetter vi dermed at det er snakk om enten bevisste handlinger eller kognitive skifter, der disse utføres som et ledd i å styrke egne ressurser med tanke på stressmestring (i likhet med f.eks. Carson & Polman, 2010). Alle forsøk på å mestre stress relatert til skadesituasjonene er

inkludert, uavhengig av om vi anser dem som effektive eller ikke. I utgangspunktet tar vi derimot *ikke* med temaer som vi finner at best lar seg tolke i lys av CATS, ei heller andre personlige eller situasjonelle faktorer som ikke har vært direkte under utøverens kontroll. Men som vi etter hvert skal se, kommer vi noen ganger til grensetilfeller der et gitt tema kan tolkes på flere måter.

**Tabell 4:**  
**Kategoriserte temaer som sorterer under bruk av mestringsstrategier.**

<b>BRUK AV MESTRINGSSTRATEGIER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tenker positivt</b><ul style="list-style-type: none"><li>- skifter fra negativt til positivt fokus</li><li>- setter skaden i perspektiv</li><li>- fokuserer på fordeler ved å være skadet</li></ul></li><li>• <b>Fokuserer på rehabiliteringen</b><ul style="list-style-type: none"><li>- lærer om skade og opptrening</li><li>- jobber hardt</li></ul></li><li>• <b>Setter seg mål</b><ul style="list-style-type: none"><li>- planlegger</li><li>- tenker prosessorientert</li><li>- er opptatt av egen forbedring</li><li>- sammenligner seg med andre</li></ul></li><li>• <b>Bruker idrettspsykologisk rådgiver</b><ul style="list-style-type: none"><li>- anerkjenner viktigheten av mental trening</li><li>- visualiserer</li><li>- tilpasser seg teknisk og taktisk</li></ul></li><li>• <b>Fjerner seg fra klubbmiljøet</b><ul style="list-style-type: none"><li>- bygger selvtillit på andre arenaer</li><li>- sørger for å være travel</li><li>- søker sosial støtte fra samboer og medisinsk personell</li></ul></li></ul>

Tabell 4 viser totalt 15 temaer, der alle kan betegnes som strategier Charlotte i større eller mindre grad benyttet gjennom rehabiliteringen. For å skape oversikt, har vi valgt å gruppere det vi oppfatter som beslektede strategier i fem delkategorier. Når vi nå skal presentere temaene, er vårt mål for det første å vise at dette faktisk kan betegnes som strategier som utøveren brukte bevisst for å enten mestre, redusere eller tolerere de kravene hun oppfattet at skadesituasjonen stilte (Albinson & Petrie, 2003). Der vi finner det hensiktsmessig diskuterer vi dessuten funnene ved å relatere de til eksisterende litteratur om mestringsstrategier. Vi prøver også å se Charlottes bruk av de ulike mestringsstrategiene i sammenheng med det vi allerede har skrevet om CATS og mestring som PROE, uten at vi i første omgang har behov for å konkludere rundt dette. Den diskusjonen kommer vi nemlig tilbake til i oppgavens siste kapittel, der vi prøver å summere opp og samle trådene.

### 3.2.1 Tenker positivt

Mot slutten av intervjuet ba vi Charlotte oppsummere hva hun så som det aller viktigste for å kunne mestre skader lik de hun selv har hatt. Svaret kom umiddelbart:

*“Tenke positivt! Det føler jeg at jeg har gjort, da.”*

Selv gjennom dette helt korte sitatet er det mulig å se at Charlotte har en grad av bevissthet og kontroll på eget tankemønster, i den forstand at det å tenke positivt er noe hun aktivt velger å gjøre, blant annet fordi hun har tro på at den måten å tenke på vil hjelpe henne gjennom rehabiliteringen. Vi ble ikke overrasket over svaret hennes, da vi gjennom store deler av intervjuet hadde fått demonstrert hvordan Charlotte stadig gjorde raske skifter fra det negative rundt det å være skadet, til et mer positivt fokus. For eksempel her, da hun snakket om hvordan hun opplevde den første korsbåndskaden:

*“Jeg er nok en person som ikke river meg så mye ned, eller at jeg drar meg selv ned psykisk. Jeg er nok en som tenker veldig positivt i det som har skjedd. Ja, det var...jeg var lei meg, men jeg har aldri grått over det, og virkelig syntes synd på meg selv. Og jeg vet at det er veldig mange som opplever mye verre ting [ler litt] enn dette. Det husker jeg når jeg kom og skulle operere, og se på sykehuset...så ser du masse, folk som har kreft og alle mulig andre sykdommer. Det her er virkelig ingenting i forhold.”*

Vi ser at hun var lei seg, men hun dveler ikke lenge rundt det negative ved å være skadet. Tvert i mot setter hun skaden i perspektiv ved å le litt og vri fokuset over på andre som har det langt verre enn seg selv. Dessuten er Charlotte helt klar på at det ikke bare er ulemper ved å være skadet. Faktisk omtaler hun sine erfaringer med skader som noe hun ikke ville ha vært foruten, og at opplevelsene rundt dette har gjort at hun har vokst som menneske og blitt sterkere. Dette kommer blant annet fram i neste sitat. Her spøker hun litt med intervjueren og gjør det samme kognitive skiftet; vekk fra et i utgangspunktet negativt vinklet spørsmål og over på de oppfattede fordelene ved å være skadet:

*“Det er ikke noe du virkelig har brent deg på underveis som var ordentlig dumt?”*

*Det var jo...skulle jo selvfølgelig droppa å få korsbåndskade [begge ler], men det er jo noe jeg...jeg tar jo virkelig med meg noe i bagasjen med de to opplevelsene der. Så det har jo gjort meg til den jeg er nå. Og det er jo ting som jeg opplever som lærer og som...på skolen og sånn, som jeg føler at jeg direkte kan dra nytte av det her. Særlig med det med mentalt. Klare ting selv om det er tøft, da. Og det er innerst inne deg selv det kommer an på.”*

Tidligere forskning (f.eks. Albinson & Petrie, 2003; Bianco et al., 1999; Carson & Polman, 2008; Gould et al., 1997a) bekrefter at positiv tenking er en vanlig mestringsstrategi blant utøvere som rehabiliteres etter skade. Vi har jo allerede berørt Charlottes gjennomgående positive innstilling og betydningen dette har for hennes høye grad av PROE. Men sitatene over viser at vi også kan snakke om positiv tenking som en mestringsstrategi; det er ikke nødvendigvis et enten-eller. For Charlotte har en tydelig bevissthet rundt eget tankemønster. For eksempel viser det første korte sitatet at hun setter måten hun tenker på i sammenheng med det å mestre en krevende og potensielt stressfylt skadesituasjon. Men kanskje viktigere enn å definere hvor vi er i skjæringspunktet mellom positiv tenking som en aktiv mestringsstrategi og som et utslag av høy grad av PROE: våre funn tyder på at det å klare og beholde et positivt fokus er viktig for en effektiv stressmestring.

### 3.2.2 Fokuserer på rehabiliteringen

Mens mange idrettsutøvere, særlig blant de som tilhører nivåer under den profesjonelle eliteidretten, sliter med å omstille seg og ikke er dedikerte nok i det som kan oppfattes som kjedelig opptreningsarbeid etter skade (Levy, Polman, Nicholls, & Marchant, 2009), var det tydelig at Charlotte ikke hadde slike problemer. Tvert i mot var hun rask til å akseptere situasjonen og fokuserte ivrig på opptreningen. Hos oss dannet det seg et inntrykk av en utøver som jobbet knallhardt hver dag for å oppnå forbedring. Hun beskrev dessuten hvordan hun aktivt hadde gått inn for å utvikle sin egen kompetanse om opptrening og knær ved å søke råd hos og diskutere med dyktige fagfolk. Etter hvert hadde hun blitt så erfaren og kunnskapsrik at hun i stor grad klarte å tilpasse treningen slik at den ble mest mulig funksjonell for henne selv:

*“Jeg finner ut av, det er mange øvelser jeg finner ut av selv, også. Litt fordi jeg synes det er spennende, men også for å få litt variasjon. Og jeg har også kommet med øvelser til de flinkeste fysioene, øvelser som jeg legger inn litt vri på, da. Og jeg har også hatt gode dialoger med...han trodde jo faktisk jeg var medisinstudent, så det husker jeg at jeg tok som et kompliment. Men det har jo litt med at han sa: nei, den øvelsen skal du rotere til venstre, fordi da får du balansen. Men så sier jeg: men hvorfor kan du ikke ta den andre veien, også? Ja, men det hadde han ikke tenkt på. Altså, poenget er at det har alltid vært en sånn dialog. Jeg har alltid vært veldig interessert, og alltid turt å være kritisk fordi jeg har vært borti så mange forskjellige i medisinske apparat. Jeg har sikkert en liste på ti fysioer som kjenner meg ganske bra. Alt fra de jeg har hatt på toppserielag til nå, da. Og jeg har en god dialog med alle fortsatt. Hvis jeg er innom på noe, så sender jeg dem en mail og link med ting hvis jeg har bidratt med noe forskning eller vært...lagd noen artikler eller vært på intervjuer og sånn.”*

Vi ser at Charlottes adferd i rehabiliteringen, der hun prøver å følge opp alt av opptrening på best mulige måte, isolert sett kan beskrives som et sett av aktive strategier der disse velges bevisst for å mestre en stressfylt situasjon best mulig. Det synet finner vi støtte for i mye av litteraturen, for

eksempel hos Gould og kolleger (1997a), som kategoriserte det å fokusere på rehabiliteringen og jobbe hardt med opptreningen som en av mange mestringsstrategier som ble benyttet av skadede skikjørere. Men her kan det igjen være snakk om et både og. Vi har allerede sett at Charlotte oppfattet at veien tilbake først og fremst gikk gjennom hardt arbeid og riktig trening. Dermed kan mye av denne adferden settes i sammenheng med Charlottes gode stressmestring i et CATS-perspektiv. Her er det av interesse at tidligere studier (Brewer et al., 2003; Milne, Hall, & Forwell, 2005) har påvist at utøveres innsats og dedikasjon i opptreningen etter skade korrelerte positivt med deres self-efficacy, eller deres tro på at de mestret de utfordringene rehabiliteringen innebar. Selv om ikke self-efficacy og PROE er helt identiske begreper (jfr. sammenligningen i kapittel 1), er de såpass nært beslektet at vi langt på vei anser disse funnene som en bekreftelse på våre egne. I likhet med de nevnte studiene er ikke vi i posisjon til å si noe om kausale årsakssammenhenger. Likevel; hvis vi skal si noe oppsummerende om våre funn på dette området, *kan* det i et overordnet perspektiv være Charlottes høye grad av oppfattet kontroll og PROE som vi ser utslag av. Dermed bør kanskje det sterke fokuset på rehabiliteringen primært forstås som noe utøveren selv kan kontrollere, og som noe som sannsynligvis kan bidra til, eller legge til rette for, at stressalarmen blir redusert eller slått av.

### 3.2.3 *Setter seg mål*

Charlotte oppga at hun etter hvert hadde blitt flink til å planlegge og jobbe mot både kortsiktige og langsiktige mål som idrettsutøver. Hun fortalte selv at dette var en viktig hjelp for henne, blant annet for å kunne mestre den travle og utfordrende hverdagen som preget tida som skadet utøver:

*“Når jeg gjør noe, så er det fullt fokus til stede. Du...jeg setter meg mål, og jeg er veldig flink til å planlegge uker og dager. Eller du må jo for så vidt det. Her, på denne tiden, så må jeg være effektiv med studier. Her må jeg gjøre det, og komme meg hit og dit. Altså, det har jeg jo lært da med å være i en sånn prosess. Det har jo blitt bedre med alderen, også. Hvordan du gjør ting.”*

Hun framhevet også at det å sette konkrete mål i rehabiliteringen gjorde at hun automatisk fikk fokuset dreid mer over på prosess og egen forbedring. Det virker som dette kan ha gjort henne mer tålmodig og mindre sårbar for de skuffelsene som dukket opp, som for eksempel da hun gikk glipp av en spesielt viktig kamp for klubblaget i etterkant av den første korsbåndskaden:

*“Den [viktig kamp] er jo i [måned], begynnelsen av [måned]. Men jeg rakk ikke den, men det var greit. Jeg hadde satt meg et mål, og det gjorde noe med at jeg jobba mot det. Og jeg husker at ja, jeg var liksom ikke helt skuffa. Men jeg liksom skjønnte at jeg var på veldig god vei i prosessen. Og så fikk jeg da [måned] og*

*[måned] til å bli ordentlig klar...uten å ta noen store sjanser. Og da, fra [dato] når vi begynte opptrening, så var jeg helt klar. Da var jeg allerede på landslaget igjen, første samling i [måned].”*

Vi fant også tegn på at hun kunne tenke på rehabiliteringen som en konkurranse, der det var et mål å “prestere” bedre enn de andre som trente sammen med henne:

*“Og opererte, har ikke hatt noe smerter, alt gikk som det skulle. Det var andre på [nasjonalt treningscenter] som trente, som hadde operert før meg, jeg kom meg forbi de.”*

Vi antar at hun nevnte dette fordi hun der og da opplevde en glede over at hun på sett og vis presterte godt og “distanserte” de andre. Etter hvert skal vi se at det ikke er likegyldig hva slags type mål man setter seg. Konkurranspregede målsetninger kan nemlig være lite heldig i et stressperspektiv dersom man faktisk ikke presterer godt (Ommundsen, Løndal, & Loland, 2014; Roberts, 2012). Uansett kan vi slå fast at tidligere forskning (Albinson & Petrie, 2003; Bianco et al., 1999; Gould et al., 1997a; Levy et al., 2009) har vist at varierende bruk av målsettinger er blant de vanligste strategiene blant skadede utøvere, og at det sånn sett ikke er overraskende at vi gjorde lignende funn i vår studie.

Innen idrettspsykologien blir da målsetting også ansett som en viktig mental basisferdighet som brukt riktig kan gi gevinster på flere plan (Carson & Polman, 2012; Evans, Hardy, & Fleming, 2000; Vealey, 2007). Blant annet kan både motivasjon og selvtillit styrkes av at utøveren når sine kortsiktige mål i hverdagen: “As a motivator, goal setting can be used to identify success in rehabilitation thereby increasing self-confidence and improving a potentially negative post-injury mindset to a more positive one” (Hamson-Utley & Vazquez, 2008, s. 36). Kanskje kan dette sies å ha en ekstra stor betydning for Charlotte? Hun jobber jo fortsatt etter det langsiktige målet om å komme tilbake på landslaget i etterkant av den andre skaden. Men veien fram dit kan oppleves som lang og bratt, dersom man ikke samtidig er flink til å bryte den ned i mindre og mer kortsiktige delmål, som kan gi de viktige tilførselene av selvtillit og mestringsopplevelser underveis. Her er det dessuten naturlig å tenke at det kan ligge en mulig link mot CATS og PROE. Tanken om at utøveres grad av PROE kan påvirkes positivt av gode basisferdigheter innen målsetting forsterkes når vi ser på resultater i enkeltstudier. For eksempel undersøkte Evans og Hardy (2002a) virkningen av en målsettings-intervensjon hos langtidsskadede utøvere. Selv om forskerne ikke brukte CATS som rammeverk, er det interessant for oss at Evans og Hardy fant at utøverne bedret sin self-efficacy. Det er også verdt å merke seg at målsetting har blitt assosiert positivt med andre faktorer som vi helt

eller delvis kjenner igjen fra vår liste over PROE-relevante temaer (se tabell 3, s. 25): dedikasjon og innsats i rehabiliteringen (Scherzer et al., 2001), rask framgang (Ievleva & Orlick, 1991) og humør underveis i opptreningen (Johnson, 2000).

#### 3.2.4 Fjerner seg fra klubbmiljøet

Når en kvinnelig lagspillutøver sliter med alvorlige idrettsskader, kan det være naturlig å forvente at hun vil søke sosial støtte hos lagvenninner, trener og øvrig støtteapparat i klubben (Johnson, 1997b). Våre funn indikerer derimot at Charlotte i stor grad valgte å distansere seg fra det vante miljøet i klubben i begge skadeperiodene. I stedet fant hun nødvendig sosial støtte hjemme hos samboeren sin, men også blant de ulike ekspertene som hjalp henne med rehabiliteringen - som fysioterapeuter, ortopeder og den idrettspsykologiske rådgiveren. Vi forstår dette som en konsekvens av hennes dedikasjon mot opptrening og den daglige kampen for å bli bedre. I den kampen ble faktisk lagvenninner og klubb relativt sett uviktige for henne. Da var det langt viktigere å lære om skaden og om rehabilitering av de beste i landet.

Vi har sett hvor fokusert Charlotte var på å utføre opptreningen på best mulig måte. Vi merket oss dessuten at hun oppfattet at det å fjerne seg fra klubbmiljøet ga flere fordeler. Charlotte fikk nå muligheter til å forfølge andre mål innen jobb og utdanning, noe som medførte en minst like tett pakket timeplan som før skaden inntraff. Slik kunne hun både la seg distrahere fra det vonde ved å være skadet, og ikke minst; hun kunne prestere og bygge selvtillit ved å lykkes på andre arenaer:

*“Og jeg har hatt dager, fulle dager hele tiden, så jeg har liksom ikke rukket å tenke på hvor ille det er. Jeg tror at om jeg bare hadde hatt fotballen og vært skada med korsbåndet for første og andre gang, så tror jeg det hadde vært litt verre å ligge hjemme i stua og se i taket. Da hadde du tenkt mer over det, da. I stedet for at jeg har dager som jeg har lykkes på andre områder.”*

Sitatet vitner om en høy grad av bevissthet og kontroll. Det var ikke tilfeldigheter som gjorde at Charlotte tok et steg til siden og forfulgte andre mål og ambisjoner. Valget om å fjerne seg fra klubbmiljøet for å heller fokusere på rehabilitering, jobb og utdanning ble tatt fordi hun mente at det var det rette for henne i den situasjonen som oppstod. Vi tolker dette som en bevisst strategi som *kan* ha bidratt til at Charlotte mestret den nye situasjonen på en god måte. I dette tilfellet ser vi at det blant annet handlet om å beskytte seg selv mot de negative aspektene ved å være skadet, samt å skaffe seg selv best mulig arbeidsforhold i rehabiliteringen.

### 3.2.5 Bruker idrettspsykologisk rådgiver

I perioden etter den første korsbåndskaden, mens hun fortsatt var stipendutøver og hadde tilgang til støtteapparatet ved det nasjonale toppidrettssenteret, valgte Charlotte å oppsøke en idrettspsykologisk rådgiver. Selv om Charlotte vurderte seg selv som mentalt sterk, ønsket hun å forsterke dette ytterligere. Hun anerkjente tydeligvis viktigheten av å jobbe langsiktig med å utvikle sine mentale ferdigheter, og hun fant det dessuten faglig spennende. Formålet med samarbeidet var først og fremst å bli mest mulig mentalt klar etter skaden. Charlotte fortalte at hun fikk i oppgave å visualisere hvordan kneet leget seg. Sammen med rådgiveren bearbeidet hun også situasjoner på banen som kunne føre til stress og engstelse på grunn av skaden:

*“...vi lagde en skala fra en til ti hvor jeg skulle legge opp situasjoner som jeg syntes var litt ekle å gå i, da. På fotballbanen, i forhold til korsbåndskade. For eksempel å gå i duell, eller å sparke. Det var liksom ingen situasjoner som var veldig ille, men jeg skulle likevel lage en skala fra en til ti med en trapp som viste hva som var verst å være i. Og for meg så...jeg husker ikke akkurat hva slags situasjon som var verst, men det var en med opp å stå på tå på det beinet som jeg skada, og så det andre beinet opp i lufta, for da var det litt utsatt hvis noen kunne komme borti. Og da skulle jeg bearbeide med en uke av gangen, med første situasjon som ikke var så ille. Og så, uke etter uke, skulle jeg da tenke på det i den...på treningene den uken der. Og så, etter at jeg tenkte på det og hadde fokus på det i treningene, så...og kanskje var i sånne situasjoner, så ble det på en måte slettet. Så sånn sett jobba jeg mentalt.”*

Vi synes å se at hun dro vekslers på dette samarbeidet også i den andre rehabiliteringen, der vi fant at hun hadde gjort tekniske og taktiske tilpasninger på fotballbanen for å kompensere for at hun tross alt spiller uten fremre korsbånd:

*“Selvfølgelig, jeg kjenner jo at det er...ikke er korsbånd der. Men jeg har opparbeidet meg en spillestil som...ikke mister min egen spillestil, men at jeg tenker litt mer på situasjoner. Det er liksom innprenta i meg, da: i hjernen, at i den situasjonen så bør du få med hele kroppen, eller landinga di, eller kanskje droppe den duellen der, eller altså...det har kommet, blitt innebygd, da. Men det tar jo tid. Du må oppleve mange situasjoner også, før du...ikke bare jeg, men hjernen min eller meg, er klar på å gå i sånne situasjoner uten at du skal trekke deg. Fordi jeg kan ikke komme tilbake på toppnivå og forvente at det skal gå bra uten at du er helt klar mentalt. Det funker ikke.”*

Charlotte oppsummerte samarbeidet med den idrettspsykologiske rådgiveren som lærerikt og interessant, og som noe hun hadde fått mye igjen for. For oss som prøver å få innblikk i forholdet mellom aktiv bruk av strategier og mestring som PROE, var det interessant å høre Charlotte påpeke at hun likevel var sikker på at hun ville klart seg bra mentalt selv uten dette samarbeidet. Hun beholdt altså en høy grad av PROE, mer eller mindre uavhengig av den spesifikke strategien. Som hun sa; hun oppfattet at hun allerede var mentalt sterk, og at det var en av hennes styrker. Hun



ønsket bare å bli *enda* bedre på det. En slik uttalelse samsvarer godt med Pensgaard og Duda (2002, s. 221), som henviser til argumentasjonen til CATS-forsker Holger Ursin: “Coping strategies in themselves do not predict differential outcomes [...]. A high PROE, however, may be a result of the use of certain strategies (e.g., hard work, good training)”. Samlet sett kan altså bruken av strategier representere en viktig faktor for mestringssevnen - eller for graden av PROE, om man vil - men de enkelte strategiene skal ikke anses som avgjørende i seg selv.

### 3.3 *Andre tilretteleggende faktorer*

Våre resultater indikerer at det også er andre forhold enn en høy grad av PROE og bruk av mestringsstrategier som har hatt betydning for Charlottes evne til å mestre stresset i forbindelse med rehabiliteringene som hun har gått gjennom. Vi presenterer her 13 temaer som kan sies å være av mer motivasjonell og personlig karakter. Som tabell 5 viser, grupperte vi beslektede temaer i fire delkategorier, før vi plasserte dem i en tredje hovedkategori kalt *andre tilretteleggende faktorer*. Da vi valgte denne betegnelsen, gjorde vi det for å markere at dette er temaer som høyst sannsynlig har hatt betydning, men på en mer indirekte måte. Med andre ord; nå handler det ikke om Charlottes aktive og kontrollerte forsøk på å mestre den stressfylte situasjonen ved å benytte ulike strategier, eller om faktorer som best lar seg forstå ut fra en definisjon på mestring som positive utkomme forventninger. Snarere snakker vi om funn av en mer bakenforliggende, personlig og mindre kontrollerbar karakter.

Før vi presenterer og diskuterer funnene i vår tredje hovedkategori, skylder vi å gjøre oppmerksom på at enkelte av de 13 temaene i tabell 5 er gjenkjennbare fra andre deler av oppgaven. Det har å gjøre med at vi nå tar et steg vekk fra de to stressteoretiske paradigmene vi har holdt oss til så langt. Det åpner opp for muligheter til å se enkeltfunn i lys av andre teoretiske rammeverk der dette måtte være hensiktsmessig. La oss ta temaet *autonomi* som et eksempel. Vi argumenterte jo i kapittel 3.1 for at autonomi har en plass i delkategorien *høy grad av oppfattet i kontroll*, som er en viktig forutsetning for Charlottes PROE, eller positive utkomme forventninger. I dette kapittelet skal vi se at temaet autonomi også kan knyttes til delkategorien *indre motivasjon* - som vi altså peker på som en av flere tilretteleggende faktorer for Charlottes evne til å mestre stresset knyttet til potensielt karrieretruende idrettsskader.

**Tabell 5:**

**Kategoriserte temaer som hverken sorterer under positive utkomme forventninger (PROE) eller bruk av mestringsstrategier, men som likevel har betydning for evnen til å mestre de psykologiske utfordringene ved å være skadet.**

<b>ANDRE TILRETTELEGGENDE FAKTORER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Indre motivasjon</b><ul style="list-style-type: none"><li>- autonomi; gjør egne valg og styrer treninga selv</li><li>- høy grad av oppgaveorientering (men også prestasjonsorientering)</li><li>- tilhørighet i et fagmiljø</li><li>- høy oppfattet kompetanse</li></ul></li><li>• <b>Personlighet</b><ul style="list-style-type: none"><li>- den ensomme kampen</li><li>- oppvekstens betydning</li><li>- mental tøffhet</li><li>- liker å angripe</li></ul></li><li>• <b>Idrettslig identitet</b><ul style="list-style-type: none"><li>- ulike prestasjonsarenaer</li><li>- fotballspiller, ekspert, rådgiver, lærer, trener</li><li>- omsorgsperson: får mental styrke i retur?</li></ul></li></ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Prestasjonsorientering - medaljens bakside</b><ul style="list-style-type: none"><li>- blir sårbar når hun ikke innfrir egne forventninger?</li><li>- hva tenker de andre om meg?</li></ul></li></ul>

### 3.3.1 Indre motivasjon

Vi har allerede presentert funn som beskriver hvor hardtarbeidende og dedikert Charlotte var i opptreningsarbeidet etter begge skadene, og vi har redegjort for at disse temaene kan forstås både som utslag av forhold som har med PROE og oppfattet kontroll å gjøre (kap. 3.1: *det er opp til henne + trening forbindes med å lykkes*), og som bruk av mestringsstrategier (kap. 3.2: *lærer om skade og opptrening + jobber hardt*). Men når hun fortalte om lystbetont trening hver eneste dag i tida fram til den første kneoperasjonen, slo det oss at hun nå beskrev en type indre driv eller motivasjon for fysisk aktivitet og bevegelse. For oss ble det åpenbart at dette kan ha hatt betydning for Charlottes evne til å mestre krevende rehabiliteringer:

*“Jeg trente hver dag frem til operasjonen. Kunne faktisk løpe. Jeg husker jeg løp fire fire-minuttere dagen før operasjon, for jeg synes...(javel?) nå blir det lenge til jeg løper, tenkte jeg! [smiler] Så det var ikke sånn at jeg trengte den effekten av det, men det var så...det var så deilig! Å kjenne på det.”*

Charlotte sier selv at denne iveren etter å løpe ikke først og fremst handlet om treningseffekt, eller at hun trente fordi hun følte at hun måtte. Hun gjorde det heller ikke bare fordi det framstod som det rette å gjøre i den situasjonen hun befant seg i. Vi foreslår at det er en iboende kjærlighet til løping

og fysisk aktivitet som skinner gjennom, i det hun smilende beskriver hvordan treningen fyller henne med velbehag og gode følelser. Slike beskrivelser leder oss et steg vekk fra det stressteoretiske, og over til en av de mest velkjente motivasjonsteoriene, nemlig Self Determination Theory, heretter SDT (Ryan & Deci, 2000, 2007). I følge dette rammeverket kan en persons motivasjon variere i kvalitet langs et kontinuum fra en ytre motivasjon av lav kvalitet, eller til og med amotivasjon, til en indre høykvalitets form. Så når vi påstår at Charlotte framstår som indre motivert, betyr dette at den fysiske aktiviteten er selvbestemt, og at den har blitt et mål i seg selv, og ikke et middel. Hun bedriver fysisk aktivitet av pur glede og nytelse, og ikke - i hvert fall ikke utelukkende - fordi hun har tanker om å oppnå noe bestemt utkomme.

Hva har så dette med mestring av stress å gjøre? Vi vil hevde at indre motivasjon er svært relevant, da SDT-basert forskning påviser klare sammenhenger mellom denne formen for motivasjon og mentalt velvære. Vi ser dessuten klare forbindelseslinjer mellom våre stressteoribaserte funn og det motivasjonsteoretiske landskapet, da SDT (2000, 2007) postulerer at den indre, selvgående formen for motivasjon, og i sin tur personens mentale velvære, vil bli styrket av tilfredsstillelsen av tre basale behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Ommundsen og kolleger (2014) argumenterer for at særlig sammenhengen mellom autonomi og indre motivasjon er solid dokumentert gjennom den nyere forskningen. Vi har allerede dokumentert at Charlotte både aktivt søkte og oppfattet høy grad av autonomi og kompetanse i forhold til rehabiliteringen. Dessuten har vi sett hvordan hun hentet sosial støtte og knyttet seg til et miljø av dyktige fagpersoner, spesielt i den første skadeperioden. Interessant nok kan altså de tegnene vi finner på høy grad av oppfattet autonomi, kompetanse og tilhørighet hos Charlotte studeres ikke bare med de stressteoretiske brillene på - men også de motivasjonsteoretiske.

I mye av den nyere forskningen gjort på deltakelse i idrett og effekt på mentalt velvære, har SDT blitt komplementert med et annet motivasjonsteoretisk rammeverk, nemlig Achievement Goal Theory, heretter AGT (J. G. Nicholls, 1984; Roberts, 2012). Dette rammeverket er relevant for oss når vi skal forstå hva som styrker Charlottes indre motivasjon, og hva som ikke gjør det. AGT tar utgangspunkt i at menneskers deltakelse i idrett og andre prestasjonsmiljøer kan forstås ut fra et grunnleggende ønske om å demonstrere kompetanse. Definisjonen på denne kompetansen varierer imidlertid, avhengig av utøverens såkalte målorientering. Mens den oppgaveorienterte utøveren føler på suksess når han eller hun forbedrer en ferdighet eller mestrer en gitt oppgave, er den prestasjonsorienterte utøveren mer opptatt av å sammenligne seg med sine konkurrenter og

demonstrere overlegen kapasitet. Når det gjelder målorientering og konsekvens for indre motivasjon og mentalt velvære, synes det totale kunnskapsbildet å være ganske klart. I følge flere robuste og oppsummerende litteraturstudier (Ntoumanis & Biddle, 1999; Ommundsen et al., 2014; Roberts, 2012) korrelerer nemlig oppgaveorientering positivt med indre motivasjon og velvære.

Prestasjonsorientering synes derimot å generere stress og redusert velvære i idrettslig sammenheng, spesielt for utøvere som scorer lavt på oppfattet kompetanse.

I Charlottes fortelling er det mulig å finne tegn på begge typer målorientering. Dette er helt på linje med AGT, der individer sies å kunne pendle mellom å være enten oppgave- eller prestasjonsorientert, eller litt av begge deler (Roberts, 2012). Særlig har eliteutøvere en tendens til å score høyt på både oppgave- og prestasjonsorientering (f.eks. Pensgaard & Roberts, 2002). Her er det på sin plass å vise tilbake til kapittel 3.2, der vi så at Charlotte benyttet et spenn av ulike mestringsstrategier gjennom rehabiliteringene. Blant annet samlet vi fire temaer under delkategorien “setter seg mål”. Her var det primært snakk om kognitive strategier som i et AGT-perspektiv kan beskrives som oppgaveorienterte (*planlegger + tenker prosessorientert + er opptatt av egen forbedring*). Vi fant også en annen strategi (*sammenligner seg med andre*) som åpenbart er mer prestasjonsorientert. Vi skal etter hvert se at sistnevnte type målorientering kan være et tveegget sverd for Charlotte; at det også kan gjøre henne sårbar. Men i dette konkrete tilfellet, der hun oppfattet at hun hadde stor progresjon i rehabiliteringen og “kom seg forbi” andre som hadde skadet seg før henne, foreslår vi at samtlige fire temaer kan ha virket positivt i forhold til mentalt velvære og den indre motivasjonen for opptreningen.

### 3.3.2 Personlighet

På mange måter framstod Charlottes rehabiliteringer som ensomme kamper. Hun kom stadig tilbake til at få eller ingen hadde ordentlig tro på at hun skulle klare å komme tilbake for fullt, spesielt etter den andre korsbåndskaden. Det er nærliggende å tenke at den oppfattede mangelen på sosial støtte ville legge stein til byrden for henne og påvirke henne i negativ retning. Det finner vi i liten grad at det gjorde. Hun lot seg i hvert fall ikke knekke. I stedet handler det store bildet om det vi kan kalle en mental tøffhet og angrepsvilje. I det følgende sitatet, der hun er opptatt av å motbevise og “peke nese” til tvilerne, blir disse trekkene ved hennes personlighet tydeliggjort:

*“Men jeg husker jo det var situasjoner som var veldig tøft fordi du merka at ikke du var så god. Men det er noe som turrer meg også. Som gjorde at jeg ønsket å bevise at det er mulig, å spille med operert korsbånd, å ta det for andre gang, og likevel spille uten korsbånd. Så det føler jeg allerede, at jeg har motbevist, eller at jeg*

*har bevist at det er mulig. Men jeg har...jeg tror ikke at det er noen som tror at det er mulig å komme tilbake til landslaget. Men jeg tror det! Og det er jo bare jeg, innerst inne, som kan ha den troa. Og det er nesten sånn at du føler at du ikke kan si det. Selv om jeg har det som mål for meg selv. Fordi folk tenker: ja, det er jo ikke mulig. Hva om det skjer noe med kneet? Eller du har jo plutselig tatt menisken, og da. Jeg tror folk gir litt opp, da.”*

Her legger vi også merke til at Charlotte rett og slett fastslår at folk tenker at det ikke er mulig, noe hun vanskelig kan vite med sikkerhet. Hun gjentar dessuten at *ingen* har troa på at hun skal klare å komme tilbake på landslaget for andre gang. Men er det sikkert at dette stemmer med virkeligheten? Eller kan det være at det er slik Charlotte selv ønsker at det skal være? Vi ser i hvert fall dette som en mulig tolkning; at hun rett og slett velger å mene at ingen andre enn henne selv har troen på at hun når sitt ultimate mål om et andre comeback på landslaget. Da kommer hun seg i angrepsposisjon, der hun åpenbart trives og får utnyttet sine personlige egenskaper best. I det neste sitatet, der Charlotte omtaler noen av høydepunktene i karrieren sin, bekreftes de samme sidene av personligheten hennes. Her peker hun dessuten på at forhold i oppveksten kan ha bidratt til å forme henne som den selvstendige og mentalt tøffe fighteren hun framstod som i intervjuet:

*“Det gjør meg litt ekstra gira og, altså når folk ikke helt har trua. Og det kan jeg sammenligne litt med...jeg husker i [mesterskap] når jeg var med der; i [årstall]. Landslagstreneren sa at...jeg spilte fast da, jeg var faktisk førstevalget. Men jeg scora ikke noen mål. Og så, ja, jeg starta vel de fleste kampene der, så jeg var liksom blant de elleve. Men han evaluerte meg etterpå, og vi hadde samtale, og så sa han at: jammen du [Charlotte], jeg synes ikke du er helt best når det gjelder. Og det var litt kult, fordi da ble jeg toppscorer etterpå, og så scora jeg to mål i [neste mesterskap]. Og det er litt sånn som turrer meg, da. Jeg tror jeg er en som takler litt mer å få den kritikken, enn hvordan jeg skal takle skryt. Jeg vet, jeg vet ikke hva det kommer av, men det har kanskje litt med at vi er [et stort antall] søsken i min familie, og jeg har lenge vært yngst. Nå er jeg nest yngst, da. At du må hele tida krige om å få oppmerksomhet, og hele tida må jobbe, og du har blitt veldig tidlig selvstendig, også. Så det er selvfølgelig min historie og min oppvekst, og hva som har skjedd, som har gjort meg til den jeg er.”*

Selv om Udry og Andersen (2008, s. 407) slår fast at forskningen på personlighet og idrettsskader er en “mixed bag”, og at resultatene går i ulik retning, er det tydelig at akkurat den typen egenskaper som vi har trukket fram hos Charlotte kan være gunstige i skadesammenheng. I følge Williams og Andersen (1988; 2007) bidrar nemlig visse personligstrekk, blant annet det som forskere i fagfeltet omtaler som psykologisk eller kognitiv *hardiness*, til at utøvere ser idrettslige situasjoner som mindre truende og heller som en utfordring. Dette resulterer i lavere stressrespons og følgelig lavere skaderisiko. Nå har Williams og Andersen hovedsaklig beskjeftiget seg med skaderisiko og psykososiale forløpere til skade. Men vi har etter hvert fått en del indikasjoner på at utøveres personlighetstrekk kan fortsette å påvirke tanker, følelser og adferd også gjennom rehabiliteringen

(Brewer, 2007; Grove, 1993). I nyere studier gjort av Wadey og medarbeidere (2012a, 2012b), ble nettopp hardiness undersøkt nærmere. Her fant forskerne blant annet at dette personlighetstrekket bidro til raskere retur fra skade, og at de utøverne som scoret høyt på hardiness benyttet et vidt spekter av både problem- og emosjonsfokuserte mestringsstrategier. Funn gjort av Yongchul (2012) kan også sies å støtte vår oppfatning om at visse sider av Charlottes personlighet kan ha virket tilretteleggende for hennes evne til å mestre skade. Deres resultater bekreftet, i hvert fall delvis, en hypotese om at “hardier” utøvere ville oppfatte rehabiliteringen som mindre vanskelig enn det “less hardy” utøvere gjorde.

### 3.3.3 Idrettslig identitet

I kapittel 3.2 viste vi at Charlotte bevisst fjernet seg fra klubbmiljøet begge gangene hun ble skadet. Vi diskuterte hvordan dette kunne ses som en mestringsstrategi, og vi så at denne strategien ga flere gevinster. Blant annet fikk hun anledning til å prestere og lykkes på andre arenaer, som hun sa. La oss se litt nærmere på dette. Vi betrakter nemlig betydningen av å ha mange ulike prestasjonsarenaer som et kjernepunkt i Charlottes fortelling. Det ble åpenbart for oss at dette er noe hun brenner for. Ja, det handler om å få selvtillit gjennom prestasjoner og suksess. Men hun ser også at det har vært nyttig å treffe andre mennesker, knytte nye kontakter og utvikle seg selv på andre områder enn bare det idrettslige. Dette er noe hun anbefaler at alle idrettsutøvere tar konsekvensen av:

*“Jeg har alltid vært veldig bevisst på at det er lurt å ha en annen arena enn fotballen, eller bare idretten. Det tror jeg...det vil jeg anbefale alle idrettsutøvere. Og selv om du er landets beste toppidrettsutøver, så ville jeg gjort det, fordi det gir så mye mer, særlig når du er skada. Det er ikke noe i veien for å bruke lengre tid på studier, og det trenger ikke å være første pri. Men at du bare har et miljø. Og da mener jeg ikke å ta fjernstudie, å ta et studie på nettet! Altså, du må møte personlig til stede i et klasserom hvor du møter andre folk. Det har noe med å...sosial læring. Du møter andre folk, du får kontakter. Du opprettholder deg som person da, ved å møte andre. Det er så fryktelig viktig.”*

Legg merke til engasjementet, og at Charlotte bruker uttrykket “opprettholder deg som person”. Overført til et teoretisk nivå foreslår vi at dette handler om det vi innen idrettspsykologien kaller idrettslig identitet. Hun sier jo egentlig her at det er lurt å basere ditt syn på hvem du er og hva du står for, på mer enn det idrettslige. Vi tror Charlotte har en oppfatning av at de som ikke klarer å skape den nødvendige balansen i dette, er mer sårbare når det butrer i mot og skadene kommer. Hvis vi ser på hva forskningen på idrettslig identitet og skader sier, er det vel liten tvil om at hun har et poeng her. For eksempel fant Podlog og kolleger (2011) at en vanlig psykologisk utfordring for

skadede utøvere er at de oppfatter at de mister en vesentlig del av sin identitet. Og jo høyere utøvere scorer på idrettslig identitet, jo verre vil et slik tap føles. Idrettslig identitet har blitt knyttet til følelsesmessige reaksjoner på skade, og særlig depresjon (Green & Weinberg, 2001; Wiese-Bjornstal et al., 1998). Men det har også blitt påvist sammenhenger mellom idrettslig identitet og maladaptive adferdsmessige reaksjoner, som for eksempel overdreven innsats i opptreningsarbeidet og for tidlig retur etter skade (Podlog et al., 2013).

Sett i lys av dette, kan vi trygt si at Charlotte gjør mye riktig når hun sørger for å ikke bare oppfatte seg selv om fotballspilleren. Hennes andre formelle roller som student, lærer, trener og samboer er åpenbart med og definerer hvem hun er og hva hun bygger sin identitet på. I tillegg ble vi oppmerksomme på at hun også tok på seg andre og mer uformelle roller. For det første så vi henne nemlig som eksperten og foregangspersonen innen kneskader og opptrening, og for det andre la vi merke til at hun framstod som en omsorgsfull rådgiver. Lenger ned tilbyr vi et sitat som illustrerer dette poenget. Egentlig pratet hun om noe annet, før hun tok ei pause fra dette og hoppet over til å fortelle om hvordan hun mer enn gjerne bidrar med tips og råd overfor andre utøvere i lignende situasjoner:

*Det er mange som kontakter meg på Facebook i forhold til tips og råd, som er i samme situasjon, som er usikre på operasjon og...ja, deler av erfaringer, da. Og da sier jeg at...om du ikke spiller direkte så fort som mulig, men at du kommer deg på fotballbanen og gjør fotballbevegelser. Så lenge ikke det gir smerte og det blir verre, da vil jeg anbefale absolutt å komme deg ut på fotballbanen så fort som mulig.*

Dette sitatet er, sammen med andre lignende utsagn, med og tegner et bilde av en åpen og raus utøver som bryr seg om kollegene sine, og som er opptatt av å bidra med råd og spredning av kunnskap. Det er muligens litt på siden, men kanskje kan det å innta en slik rolle som omsorgsperson gi uventede gevinster? Innen det psykologiske feltet er det nemlig utført studier som setter slik adferd i sammenheng med frigjøring av oxytocin, "det sosiale hormonet" som forskningen har gitt en nøkkelrolle i reguleringen av emosjonell og sosial adferd (Hysek, Domes, & Liechti, 2012), og som har vist seg å bidra til å motvirke depresjon og angst (Uvnäs-Moberg, Björkstrand, Hillegaard, & Ahlenius, 1999). Men for å vende tilbake til det mer tekstnære: Charlotte snakket mye om hvordan hennes erfaring med skader og opptrening har virket utviklende på henne som person, og at hun har vokst på det. Blant annet fortalte hun tydelig stolt om sine bidrag som forskningsobjekt, og at hun har fått delta på ulike foredrag og bokpresentasjoner. I kapittel 3.2 så vi at det å tenke positivt og fokusere på oppfattede fordeler er en mye brukt mestringsstrategi blant

skadede utøvere. Her foreslår vi at det handler om noe mer og større. Vi så nemlig en utøver som har skaffet seg mange bein å stå på, og vi tror at dette til sammen kan utgjøre et slags sikkerhetsnett. Selv om fotballen fortsatt er en meget sentral og viktig del av hvem hun vil være, og av hvordan hun oppfatter seg selv, bidrar hennes forskjellige roller til en mangfoldig identitet. Satt på spissen, og i overført betydning, kan vi karakterisere en slik bred og sammensatt identitet som en vaksine mot de psykologiske utfordringene som mange utøvere kan oppleve, for eksempel mot det Podlog og kolleger (2013, s. 380) kaller “depression after injury” og “anxiety in career decision making”.

### 3.3.4 Prestasjonsorientering - medaljens bakside

Vi har vært inne på det; i Charlottes beretning er det mulig å finne tegn på begge typer målorientering. Nå har vi ikke gjennomført noen formell test på dette, så vi har ikke forutsetninger for å uttrykke hennes målorientering i presise kvantitative størrelser. Likevel; vi har funn som tyder på at hun ville scoret høyt på både oppgave- og prestasjonsorientering. Vi kan la måten hun omtaler betydningen av skole, prestasjoner og karakterer få underbygge denne påstanden. Først gir hun nemlig inntrykk av at meningen med å gå på skolen er knyttet til å oppnå sårt tiltrengt suksess i en tidsperiode der hun var skadet og ute av stand til å prestere på idrettsbanen:

*“Da var det mine skoleprestasjoner, og der hadde jeg suksess. Jeg har gjort det bra karaktermessig og sånn, da. Og da er det så viktig å ha et sånt miljø utenom fotballen. For da hadde du en annen selvtilit enn du hadde når du var på fotballtrening da, og ikke helt presterte der.”*

Like etterpå nyanserte hun dette utsagnet ved å dreie fokuset mer over på et typisk oppgaveorientert meningsinnhold:

*“Jeg elsker å bli kjent med nye mennesker, og. Så det er jo mye av det som studier handler om for meg, og. Ikke bare nødvendigvis få bra karakterer, men å bli et bedre menneske, og at jeg kan dra nytte av det i fremtiden. Som nå også: ja, det er jo hyggelig å få bra karakterer på masteren, men det er det jeg lærer ved den prosessen som jeg heller tar med meg.”*

I kapittel 3.3.1 poengterte vi at prestasjonsorientering, der suksess gjerne måles gjennom å sammenligne seg med andre og fokusere på kortsiktige resultater, kan generere stress og redusert mentalt velvære. Selv om det er vår oppfatning at Charlotte i all hovedsak har demonstrert en særdeles god evne til å mestre potensielt stressfylte situasjoner, er det mulig å identifisere tegn på at også hun har fått merke baksiden av den prestasjonsorienterte medaljen. Selv nevnte hun at det sosiale samspillet på klubblaget var utfordrende for henne i de periodene da hun ikke var så god som hun pleide å være (se kap. 3.1.1), og at hun kunne bli gående å analysere hva folk sa til henne i



de periodene da hun ikke var i form (se kap. 3.1.5). Det synes å være bred enighet om at målorientering er en av flere personlige variabler som kan ha en direkte effekt på den skadede utøverens *cognitive appraisal*; hvordan utøveren oppfatter og tenker om seg selv og sin egen skadesituasjon (Brewer, 2007). I den integrerte modellen (Wiese-Bjornstal et al., 1998) postuleres det videre at disse kognitive prosessene påvirker både emosjonell og adferdsmessig respons på skade, og endelig det fysiske og psykologiske utkommet av rehabiliteringen. Hvis vi så godtar at Charlotte faktisk har en høy grad av prestasjonsorientering, og vi samtidig anerkjenner studier som peker på at miljøer der “winning, social comparison, and being the best” kan predikere mangel på indre motivasjon og i sin tur redusert velvære (Ommundsen et al., 2014, s. 928), er det fristende å spekulere i at utfallet av Charlottes rehabiliteringer kunne ha blitt et helt annet - *om* hun ikke samtidig hadde høstet fruktene av alle de andre faktorene vi har pekt på som positive i denne studien.

## 4. Oppsummering og konklusjon

I denne avsluttende delen skal vi først prøve å samle trådene og konkludere med hensyn til prosjektets todelte problemstilling (se kap. 1.4). Basert på det vi kommer fram til i denne oppsummerende diskusjonen, vil vi foreslå noen praktiske implikasjoner for trenere, medisinsk personell og andre som jobber med skadede utøvere. I en forlengelse av dette, tar vi dessuten sikte på å sette våre funn om psykologisk mestring og positive utkommeforventninger inn i et større og mer helhetlig perspektiv ved å relatere dem til medisinsk viten og statistikk om kneskadede idrettsutøvere. Vi diskuterer også kort prosjektets styrker og svakheter, før vi helt til slutt kommer med noen innspill til den framtidige forskningen på området.

### 4.1 Oppsummerende diskusjon

Det primære formålet med denne case-studien var å undersøke hvordan eliteutøvere kan oppleve veien fra potensielt karrieretruende idrettsskader tilbake til toppnivå. Særlig har vi vært opptatt av å finne fram til og forstå forhold som kan knyttes til evnen til å mestre stress, siden forskningen på området tar utgangspunkt i at det å bli påført en alvorlig skade er en stressfylt opplevelse for utøveren (Brewer, 2007; Udry & Andersen, 2008). Gjennom en IPA-analyse av et fenomenologisk dybdeintervju, der den 29 år gamle fotballspilleren Charlotte snakket selvstendig om sine erfaringer med to alvorlige kneskader, kom vi fram til totalt 46 relevante temaer. Disse temaene representerte en spennvidde som understreket det komplekse og individuelle i måten utøvere responderer på alvorlige idrettsskader. Nettopp derfor gir det begrenset mening for oss å løfte fram enkelte funn som viktigere enn andre. Hvis vi likevel skal gjøre et forsøk på å være oppsummerende på et tekstnært eller deskriptivt nivå, kan vi peke på at utøveren selv var spesielt opptatt av å formidle at veien tilbake handlet om positivitet, at man må ha troen på at det er mulig, og at man må tenke at det er opp til deg selv om du skal lykkes med å komme tilbake eller ikke. Hun brant dessuten for at alle idrettsutøvere bør ha flere bein å stå på, og at man derfor bør dyrke et liv utenom idretten, for eksempel gjennom studier eller andre forpliktelser.

Da vi prøvde å forstå resultatene på et mer teoretisk nivå, fant vi at flere temaer kunne tolkes på ulike måter. Gjennom oppgaven har vi da også trukket vekslers på både stress- og motivasjonsteoretiske rammeverk, og vi har sett at begrepene idrettslig identitet og personlighet også kan være relevant når vi diskuterer en utøvers evne til å mestre idrettsskader. I stor grad bekrefter våre funn eksisterende forskning på feltet. For det første har vi vist at Charlotte benyttet

en rekke mer eller mindre effektive mestringsstrategier av ulik art gjennom rehabiliteringene, helt på linje med funn gjort i andre kvalitative (f.eks. Bianco et al., 1999; Carson & Polman, 2008; 2010; Gould et al., 1997a; Rose & Jevne, 1993) og kvantitative (f.eks. Albinson & Petrie, 2003; Johnson, 1997a; Johnston & Carroll, 2000; Quinn & Fallon, 1999) studier. Det er heller ikke noe nytt at en rekke individuelle og kontekstuelle faktorer er med og influerer på evnen til å håndtere en psykologisk krevende situasjon. Alle våre funn av motivasjonell og personlig karakter - de som vi sorterte innenfor hovedkategorien *andre tilretteleggende faktorer* - er nemlig gjenkjennbare fra den integrerte modellen til Wiese-Bjornstal et al. (1998). Både *self-motivation*, *motivational orientation*, *personality* og *athletic identity* listes nemlig opp under *personal factors* i denne modellen. Videre postuleres det at disse ulike personlige faktorene er med og påvirker utøverens såkalte *cognitive appraisal*, både direkte og via de ulike adferdsmessige og emosjonelle reaksjonene på skade.

**Tabell 6:**

**Oversikt over begrepet “Cognitive appraisal”, fra den integrerte modellen til Wiese-Bjornstal et al. (1998).**

<u>COGNITIVE APPRAISAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal adjustment</i></li> <li>• <i>Self-perceptions</i></li> <li>• <i>Sense of loss or relief</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rate of perceived recovery</i></li> <li>• <i>Belief &amp; attributions</i></li> <li>• <i>Cognitive coping</i></li> </ul>

Hvis vi ser nærmere på hvilke kategorier Wiese-Bjornstal et al. har sortert under begrepet *cognitive appraisal* (se tabell 6) - hvordan utøveren oppfatter seg selv og sin egen skadesituasjon - blir vi fort oppmerksomme på at veien over til CATS og en av våre tre hovedkategorier, positive utkommeforventninger (PROE), ikke er lang. Da vi presenterte og diskuterte funn som samsvarte med mestringsbegrepet slik det defineres i CATS, var vi nemlig innom både *self-perceptions*, *rate of perceived recovery* og *belief & attributions*. La oss ta den førstnevnte kategorien som et eksempel. Wiese-Bjornstal og kolleger (1998, s. 49) trekker selv fram *self-perceptions* - det synet utøveren har på seg selv - som den kategorien som har mottatt mest oppmerksomhet fra forskere når det gjelder utøvers kognisjon etter skade: “Both general and specific components of self-perceptions have been examined in the sport injury literature, such as global self-worth, self-confidence, and self-efficacy.” Fra kapittel 1.4 husker vi at self-efficacy og PROE kan anses som beslektede og til dels overlappende begreper, og at ingen empiriske studier har benyttet CATS som rammeverk for å undersøke mestring av stress hos skadede utøvere. Når vi i tillegg har sett stor grad av samsvar med

våre funn og det totale kunnskapsbildet bak den integrerte modellen, vil vi hevde at CATS-baserte empiriske studier har et potensiale i forhold til å utvide forskningen på området. Vi skal ikke trekke for vidtrekkende konklusjoner her, men i den grad vår studie representerer noe nytt i det store puslespillet, handler dette om at vi har vist at CATS er et rammeverk som har mye å by på når psykologisk utkomme av idrettsskader skal tolkes og forstås. Det er kanskje mye CATS-basert forskning på idrettsskade som gjenstår før vi er der, men det går an å se for seg at PROE, eller positive utkomme forventninger, får en prominent plass sentralt i den integrerte modellen i framtida.

I den sekundære delen av problemstillingen (se kap. 1.4) tok vi opp spørsmålet om hvilket teoretisk rammeverk som er best egnet når vi skal tolke og forstå utøveres opplevelser og erfaringer knyttet til det å komme tilbake etter idrettsskade. I utgangspunktet var vi særlig opptatt av “kampen” mellom mestringsstrategier/Lazarus-paradigmet og PROE/CATS, selv om vi i god IPA-ånd også holdt døra åpen for andre teoretiske perspektiver. Selv om vi bare så vidt har skrapet i overflaten av et stort fagfelt, har funnene i studien, sammen med den teoretiske diskusjonen og sammenligningen med den integrerte modellen, brakt oss i retning av et svar. På den ene siden har vi sett at det gir mening å snakke om bruk av ulike mestringsstrategier. Likevel, når vi tar hensyn til totalbildet av egne funn og annen eksisterende forskning, slik Smith og medarbeidere (Smith, 2004; Smith et al., 2009) oppfordrer IPA-forskeren til å gjøre, samsvarer ikke vår forståelse av Charlottes opplevelser med et bilde av strategier som avgjørende eller definerende for at hun lyktes i håndteringen av de psykologiske utfordringene. Dette hevder vi til tross for at utøveren selv foreslo at det å tenke positivt - en vanlig kognitiv strategi blant skadede utøvere (f.eks. Gould et al., 1997a) - hadde vært det aller viktigste for henne. Vi er riktig nok av den oppfatning at strategiene, både enkeltvis og samlet, *sannsynligvis* har bidratt på en positiv måte. På samme måte mener vi å ha sett at både Charlottes indre motivasjon, visse personlighetstrekk og graden av idrettslig identitet også har gjort det.

Siden en kvalitativ case-studie hverken setter oss i posisjon til å generalisere eller peke på kausale årsakssammenhenger, kan vi i utgangspunktet ikke gå lenger enn vi gjorde i kapittel 3, der vi satte tre hovedkategorier av temaer i sammenheng med evnen til å mestre de psykologiske utfordringene ved å være skadet (se figur 1, side 24). Vi er derfor klar over at vi går over i et mer spekulativt landskap hvis vi skal antyde *hvordan* og *hvorfor* de nevnte variablene har bidratt til evnen til å mestre de psykologiske utfordringene. Likevel; hvis vi godtar at 1) CATS er et velegnet rammeverk når det psykologiske utkommet av idrettsskade skal forstås på et mer overordnet nivå, og 2) legger

de kausale hovedretningene<sup>2</sup> i den integrerte modellen (Wiese-Bjornstal et al., 1998) til grunn, foreslår vi at både bruken av mestringsstrategier og de andre mer personlige og motivasjonelle temaene best forstås som tilretteleggende faktorer for Charlottes positive utkomme forventninger, som i følge CATS er det som definerer mestring av stress. Selv om vi gir CATS en helt sentral rolle, er vår konklusjon at det blir for enkelt å bare lene seg mot ett teoretisk rammeverk når vi skal belyse hvordan skadede utøvere takler de psykologiske utfordringene. Til det er fagfeltet for komplekst, dynamisk og individuelt betinget.

#### **4.2 Praktiske implikasjoner**

Hvis vi så prøver å løfte resultatene av denne studien over til et mer praktisk og anvendt område, vil det først og fremst være naturlig å understreke at idrettspsykologiske rådgivere, fysioterapeuter, trenere og andre som jobber med skadede utøvere må ta inn over seg at det ikke finnes en universell oppskrift på hvordan en psykologisk krevende rehabilitering skal håndteres. Likevel står vi fast på at det å opprettholde en høy grad av positive utkomme forventninger er selve nøkkelen hvis utøveren skal takle situasjonen på en god måte. Vi skal ikke gjenta alle elementene som bidrar til dette. Men vi vil kort få minne om at det totale kunnskapsbildet tyder på at utøvere som knytter store deler av sin identitet til det idrettslige kan være spesielt utsatt når motgang i form av skader melder seg. For de som i tillegg har et overdrevet og ensidig fokus på prestasjoner og resultat, og som samtidig er lite selvstendige i treningshverdagen, kan nedturen bli enda mer brutal - og tilsvarende vanskelig å snu. Sett i lys av dette, er det viktig at trenere og støtteapparat legger til rette for nettopp selvstendige og oppgaveorienterte utøvere som har flere bein å stå på. Det er selvsagt lite hensiktsmessig å begynne med dette først når skaden har inntruffet. Tvert i mot er dette verdier og idealer som bør løftes opp og gjennomsyre klubbkulturen og treningshverdagen hele veien.

Selv om tilhørigheten mot klubb og lagvenninner framstod som overraskende lite viktig for utøveren i vår case-studie, er det sannsynlig at dette kan oppleves annerledes for mange andre. Uansett kan det være klokt å ikke legge for strenge føringer i forhold til oppmøte på fellestreninger for skadede lagspillutøvere. Her tyder våre funn på at individuelle tilnærminger preget av tillit og stor grad av frihet for den enkelte utøver er veien å gå. Det kan nemlig være at mange vil oppleve det samme som Charlotte; at det å få anledning til å ta et steg vekk fra klubben og heller prioritere andre arenaer vil være gunstig for PROE og selvtilit. Vi har sett hvordan en slik strategi kan bidra

---

<sup>2</sup> Her postuleres det at personlige faktorer konstant ligger i bakgrunnen og påvirker utkommet via utøverens *cognitive appraisal*, som i sin tur påvirker følelsesmessig og adferdsmessig respons.

til å få tankene vekk fra det vonde ved å være skadet, og at det kan legge til rette for sosial utvikling og mestringsopplevelser. Dette betyr absolutt ikke at vi anbefaler at klubb og støtteapparat gir helt slipp og overfører alt ansvaret over på utøveren. Men i stedet for at man skal beholde den tette kontrollen over det faglige ved opptreningen for en hver pris, foreslår vi en helhetlig og individuell tilnærming, der utøveren ansvarliggjøres og involveres mest mulig i utformingen av sin nye treningshverdag.

Vi har hatt mye fokus på rehabilitering og mestring av psykologiske utfordringer i dette prosjektet. La oss kort få sette dette litt i perspektiv ved å minne om at ikke alt nødvendigvis skal handle om å få idrettsutøveren hurtigst mulig tilbake på banen. Selv om både klubb, utøveren selv og til og med media ofte kan presse på for en tidlig retur, bør menneskelige hensyn og helsemessige konsekvenser på lang sikt få være det som veier tyngst. Myklebust og Bahr (2005) peker på at leger og annet medisinsk personell alltid bør stille seg kritisk og spørre om det virkelig er i den korsbåndskadede utøverens beste interesse å returnere til eliteidretter med mye rotasjoner, som fotball er et typisk eksempel på. Dette begrunner Myklebust og Bahr med en heller dyster statistikk, der det blant annet framkommer at spillere med avrevet fremre korsbånd uansett har økt risiko for ny kneskade, samt utvikling av slitasjegikt, mer eller mindre uavhengig av om korsbåndet rekonstrueres eller ikke. Vi tenker at dette er viktig bakgrunnskunnskap å ta med seg for idrettspsykologiske rådgivere og andre som jobber med skadede utøvere.

Selv om den positive sammenhengen mellom mestring av stress og fysisk utkomme etter rehabilitering er godt understøttet av nyere forskning, må vi alle forholde oss til medisinske realiteter. Det må selvsagt gjelde også for utøveren i vår studie. Vi presiserer at våre funn i all hovedsak tyder på at Charlotte har håndtert utfordringene på en balansert og god måte. Likevel; går det an å tenke seg at hennes positivitet og optimisme kan ta overhånd og grense til fornektelse i enkelte sammenhenger? På den ene siden ser vi at man kan argumentere for at det finnes elementer av fornektelse i Charlottes beretning. Selv fant vi, etter en totalvurdering - at vi ikke hadde grunnlag for å inkludere dette som et tema i selve analysen. Men vi er nå inne på vanskelige grenseoppganger. Vi har ikke noe eksakt svar å komme med dersom noen spør om det faktisk kan bli for mye PROE, og for mye psykologisk mestring. Det totale kunnskapsbildet er heller ikke entydig når det kommer til fornektelse som en kognitiv strategi. Brukt over tid kategoriseres denne strategien som dysfunksjonell av blant andre Pensgaard og Roberts (2003). Denne oppfatningen utfordres til dels av Carson og Polman (2010), som hevder at skadede utøvere kan hente fordeler

både på kort og lang sikt av denne og andre former for *avoidance coping*. Vi har ikke ambisjoner om å lande denne diskusjonen her. Først og fremst er poenget vårt å understreke at vi befinner oss i et relativt kronglete og uoversiktlig psykologisk terreng. Med Myklebust og Bahr (2005) sin advarende pekefinger i bakhodet, er vi i beste fall usikre på om det å ha en unøyaktig virkelighetsoppfatning er veien å gå for den korsbåndskadede utøveren. Uansett om Charlotte kan sies å ty til fornektelse eller ikke, har hun heldigvis mange andre ressurser å lene seg mot. Blant annet foreslår vi at hennes indre motivasjon for trening og fysisk aktivitet, og ikke minst hennes mangfoldige idrettslige identitet, sannsynligvis skaper balanse i regnskapet og bidrar til at mennesket Charlotte, og ikke bare idrettsutøveren, fortsetter å være på et godt sted også i framtida.

### **4.3 Begrensninger og framtidig forskning**

Som vi har påpekt tidligere; kvalitative studier setter oss hverken i stand til å generalisere eller trekke konklusjoner i forhold til kausalitet. Studier basert på retrospektive intervjuer har også andre begrensninger. Blant annet er det viktig å være klar over at utfallet av hendelsen som studeres kan påvirke forsøkspersonens måte å ordlegge seg på overfor forskeren (Brewer, Van Raalte, Linder, & Van Raalte, 1991). I tidligere kvalitative studier på området (Bianco et al., 1999; Gould et al., 1997a; 1997b) har det for eksempel blitt hevdet at utøvere kan ha en tendens til å tone ned følelsesmessige svingninger i etterkant av vellykkede opptreninger. Det *kan* dermed være at Charlotte har framstått som enda mer positiv overfor oss enn det som faktisk var tilfellet underveis i opptreningsperiodene.

Selv om vi er av den oppfatning at vår studie har vist at CATS er et velegnet rammeverk når utøveres erfaringer og opplevelser med skader skal tolkes og forstås, ser vi fram til at lignende framtidige studier med et mer robust design kan bekrefte eller avkrefte denne oppfatningen. I første omgang kan dette dreie seg om å utføre lignende CATS-baserte kvalitative studier som vi har gjort - og gjerne med IPA som metode - men med flere forsøkspersoner, og med mer prospektive og longitudinelle design. For eksempel kunne det vært nyttig å utføre intervjuer med skadede utøvere på flere tidspunkter i skadeforløpet, slik blant annet Tracey (2003) og Carson og Polman (2008) har gitt glimrende eksempler på. Men siden CATS tilbyr stor grad av målbarhet og et formelt system av definisjoner av stressrelaterte begreper (Eriksen et al., 2005), burde dette rammeverket ikke minst ha et stort potensiale i forhold til å utvide den eksisterende forskningen på området ved hjelp av eksperimentelle intervensjonsstudier.

## Referanser

- Albinson, C. B., & Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation, 12*(4), 306-322.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(3), 294-306.
- Ardern, C. L., Webster, K. E., Taylor, N. F., & Feller, J. A. (2011). Return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: a systematic review and meta-analysis of the state of play. *Br J Sports Med, 45*(7), 596-606.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev, 84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 70*(2), 157-169.
- Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*(1), 1.
- Brewer, B. W. (2007). Psychology of Sport Injury Rehabilitation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 404-424). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J., Sklar, J. H., Pohlman, M. H., et al. (2000). Attributions for recovery and adherence to rehabilitation following anterior cruciate ligament reconstruction: a prospective analysis. *Psychology & Health, 15*(2), 283.



- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J., Sklar, J. H., Pohlman, M. H., et al. (2003). Protection Motivation Theory and Adherence to Sport Injury Rehabilitation Revisited. *Sport Psychologist, 17*(1), 95.
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2005). Returning to Self: the Anxieties of Coming Back After Injury. In M. B. Andersen (Ed.), *Sport psychology in practice* (pp. 93-108). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Linder, D. E., & Van Raalte, N. S. (1991). Peak Performance and the Perils of Retrospective Introspection. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*(3), 227-238.
- Carson, F., & Polman, R. (2008). ACL Injury Rehabilitation: A Psychological Case Study of a Professional Rugby Union Player. *Journal of Clinical Sport Psychology, 2*(1), 71-90.
- Carson, F., & Polman, R. (2012). Experiences of professional rugby union players returning to competition following anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical Therapy in Sport, 13*(1), 35-40.
- Carson, F., & Polman, R. C. (2010). The facilitative nature of avoidance coping within sports injury rehabilitation. *Scand J Med Sci Sports, 20*(2), 235-240.
- Clement, D., & Shannon, V. R. (2011). Injured Athletes' Perceptions About Social Support. *Journal of Sport Rehabilitation, 20*(4), 457-470.
- Coover, G. D., Ursin, H., & Levine, S. (1973). Plasma-corticosterone levels during active-avoidance learning in rats. *J Comp Physiol Psychol, 82*(1), 170-174.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology, 46*(1), 28-43.

- Daly, J. M., Brewer, B. W., Van Raalte, J., Petitpas, A., & Sklar, J. H. (1995). Cognitive Appraisal, Emotional Adjustment, and Adherence to Rehabilitation Following Knee Surgery. *Journal of Sport Rehabilitation, 4*(1), 23-30.
- Eriksen, H. R., Murison, R., Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (2005). Cognitive activation theory of stress (CATS): from fish brains to the Olympics. *Psychoneuroendocrinology, 30*(10), 933-938.
- Evans, L., & Hardy, L. (2002a). Injury rehabilitation: a goal-setting intervention study. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 73*(3), 310-319.
- Evans, L., & Hardy, L. (2002b). Injury rehabilitation: a qualitative follow-up study. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 73*(3), 320-329.
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *Sport Psychologist, 14*(2), 188-206.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Life at the Top: The Experiences of U.S. National Champion Figure Skaters. *Sport Psychologist, 7*(4), 354-374.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Coping with season-ending injuries. *Sport Psychologist, 11*(4), 379-399.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997b). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *Sport Psychologist, 11*(4), 361-378.
- Green, S. L., & Weinberg, R. S. (2001). Relationships among athletic identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 40-59.

- Grindem, H., Eitzen, I., Moksnes, H., Snyder-Mackler, L., & Risberg, M. A. (2012). A pair-matched comparison of return to pivoting sports at 1 year in anterior cruciate ligament-injured patients after a nonoperative versus an operative treatment course. *Am J Sports Med*, 40(11), 2509-2516.
- Grove, J. R. (1993). Personality and injury rehabilitation among sport performers. In D. Pargman (Ed.), *Psychological bases of sport injuries* (pp. 99-120). Morgantown, W.V.: Fitness Information Technology.
- Grove, J. R., Hanrahan, S. J., & Stewart, R. M. L. (1990). Attributions for rapid or slow recovery from sports injuries. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 15(2), 107-114.
- Hall, A., Fallon, B., Quinn, A., & Reeve, R. (2002). Confidence, mood, self efficacy and adherence to rehabilitation in recovery from sports injury. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 5(4 Suppl), 29.
- Hall, A., Fallon, B., Quinn, A., & Reeve, R. (2004). Understanding athlete confidence in ability to recover from sporting injury. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 7(4 Supplement), 106.
- Hamson-Utley, J. J., & Vazquez, L. (2008). The Comeback: Rehabilitating the Psychological Injury. *Athletic Therapy Today*, 13(5), 35-38.
- Heil, J. (1993). Sport psychology, the athlete at risk, and the sports medicine team. In J. Heil (Ed.), *Psychology of sport injury* (pp. 1-13). Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Hysek, C., Domes, G., & Liechti, M. (2012). MDMA enhances 'mind reading' of positive emotions and impairs 'mind reading' of negative emotions. *Psychopharmacology*, 222(2), 293-302.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental Links to Enhanced Healing: An Exploratory Study. *Sport Psychologist*, 5(1), 25-40.

- Ingierd, H. (2012). *Innføring i forskningsetikk: Humaniora, samfunnsfag, juss og teologi* (Sist oppdatert: jan. 2012). De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hentet mai 2014, fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Innforing-i-forskningsetikk/Humaniora-samfunnsfag-juss-og-teologi/>
- Johnson, U. (1997a). Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 7(6), 367-372.
- Johnson, U. (1997b). A three-year follow-up of long-term injured competitive athletes: Influences of psychological risk factors on rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 6, 256–271.
- Johnson, U. (2000). Short-Term Psychological Intervention: A Study of Long-Term-Injured Competitive Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9(3), 207.
- Johnston, L. H., & Carroll, D. (2000). Coping, Social Support, and Injury: Changes Over Time and the Effects of Level Sports Involvement. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9(4), 290-303.
- Kristiansen, E., Abrahamsen, F. E., & Stensrud, T. (2012). Stress-Related Breathing Problems: An Issue for Elite Swimmers. *Journal of Swimming Research*, 20, 1-8.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrufe & Huber.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2nd ed.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Laubach, W., Brewer, B., Van Raalte, J., & Petitpas, A. (1996). Attributions for recovery and adherence to sport injury rehabilitation. *Australian Journal of Science & Medicine in Sport*, 28(1), 30-34.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Levy, A. R., Polman, R. C. J., Nicholls, A. R., & Marchant, D. C. (2009). Sport Injury Rehabilitation Adherence: Perspectives of Recreational Athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(2), 212-229.
- Lu, F. J., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: the contribution of hope and social support. *J Athl Train*, 48(1), 92-98.
- Laake, P., Olsen, B. R., & Benestad, H. B. (2008). *Forskning i medisin og biofag* (2nd ed.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Milne, M., Hall, C., & Forwell, L. (2005). Self-efficacy, imagery use, and adherence to rehabilitation by injured athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 14(2), 150-167.
- Myklebust, G., & Bahr, R. (2005). Return to play guidelines after anterior cruciate ligament surgery. *British Journal of Sports Medicine*, 39(3), 127-131.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement-Motivation - Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665.
- Ommundsen, Y., Løndal, K., & Loland, S. (2014). Sport, Children, and Well-Being. In A. Ben-Arieh, I. Frønes, F. Casas & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook on child well-being: Theories, methods and policies in global perspective* (pp. 911-940). Dordrecht: Springer Netherlands.

- Parker, D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and Defense: A Historical Overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping* (pp. 3-23). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). "If we work hard, we can do it." A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 219-236.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: the interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *Sport Psychologist*, *17*(3), 253-267.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *12*(1), 54-59.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(2), 101-116.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *8*(3), 183-189.
- Pizzari, T., Taylor, N. F., McBurney, H., & Feller, J. A. (2005). Adherence to Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstructive Surgery: Implications for Outcome. *Journal of Sport Rehabilitation*, *14*(3), 201.
- Podlog, L., Dimmock, J., & Miller, J. (2011). A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport*, *12*(1), 36-42.
- Podlog, L., Gao, Z., Kenow, L., Kleinert, J., Granquist, M., Newton, M., et al. (2013). Injury Rehabilitation Overadherence: Preliminary Scale Validation and Relationships With Athletic Identity and Self-Presentation Concerns. *Journal of Athletic Training (Allen Press)*, *48*(3), 372-381.

- 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*(2), 210-229.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years - where are we? In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed., pp. 5-58). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Rose, J., & Jevne, R. F. J. (1993). Psychosocial Processes Associated With Athletic Injuries. *Sport Psychologist*, *7*(3), 309-328.
- Ruyter, K. W. (2009). *Innføring i forskningsetikk: Medisin og helsefag* (Sist oppdatert: okt. 2009). De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hentet mai 2014, fra <http://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Innforing-i-forskningsetikk/Medisin-og-helsefag/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*, *55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Scherzer, C. B., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J., Sklar, J. H., et al. (2001). Psychological Skills and Adherence to Rehabilitation After Reconstruction of the Anterior Cruciate Ligament. *Journal of Sport Rehabilitation*, *10*(3), 165-172.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, *11*(2), 261-271.

- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 1*(1), 39-54.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review, 5*(1), 9-27.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). Pain as an assault on the self: An interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain. *Psychology & Health, 22*(5), 517-534.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19*(3), 442-451.
- Stewart, C., Smith, B., & Sparkes, A. C. (2011). Sporting autobiographies of illness and the role of metaphor. *Sport in Society, 14*(5), 581-597.
- Swirtun, L. R., & Renström, P. (2008). Factors affecting outcome after anterior cruciate ligament injury: a prospective study with a six-year follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18*(3), 318-324.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4th ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(4), 279-293.



- Udry, E., & Andersen, M. B. (2008). Athletic Injury and Sport Behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 401-422). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Psychobiology of Stress: a Study of Coping Men*. New York, NY: Academic Press.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, *29*(5), 567-592.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neurosci Biobehav Rev*, *34*(6), 877-881.
- Uvnäs-Moberg, K., Björkstrand, E., Hillegaard, V., & Ahlenius, S. (1999). Oxytocin as a possible mediator of SSRI-induced antidepressant effects. *Psychopharmacology*, *142*(1), 95.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012a). An examination of hardiness throughout the sport injury process. *British Journal of Health Psychology*, *17*(1), 103-128.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012b). An examination of hardiness throughout the sport-injury process: A qualitative follow-up study. *British Journal of Health Psychology*, *17*(4), 872-893.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scand J Med Sci Sports*, *20*(Suppl. 2), 103-111.
- 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 dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, *10*(1), 46-69.

- Williams, A. M., & Andersen, M. B. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 379-403). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health, 15*(2), 215-228.
- Yongchul, C. (2012). Psychological Correlates of Athletic Injuries: Hardiness, Life Stress, and Cognitive Appraisal. *International Journal of Applied Sports Sciences, 24*(2), 89-98.

## **Vedlegg**

Vedlegg 1 - Etisk godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Vedlegg 2 - Intervjuguide

Vedlegg 3 - Forespørsel om deltakelse/samtykkeerklæring

# Vedlegg 1

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Anne Marte Pensgaard  
Seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole  
Postboks 4014 Ullevål stadion  
0806 OSLO

Harald Hørfages gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47 55 58 21 12  
Fax: +47 55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org nr. 985 321 884

Vår dato: 08.07.2014

Vår ref: 39174 / 4 / HIF

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 28.06.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>39174</i>	<i>Veien tilbake - en analyse av utøveres mestring av stress knyttet til rehabilitering etter skade</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne Marte Pensgaard</i>
<i>Student</i>	<i>Thomas Børresen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.05.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Thomas Børresen [thomasb@student.nih.no](mailto:thomasb@student.nih.no)

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

*Avdelingskontorer / District Offices*

OSLO NSD: Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. [nsd@uo.no](mailto:nsd@uo.no)  
TRONDHEIM NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 19 07. [kjeme.svarvald@ntnu.no](mailto:kjeme.svarvald@ntnu.no)  
TRONÅR NSD: SVE, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 64 43 36. [rednaa@post.ut.no](mailto:rednaa@post.ut.no)

## Vedlegg 2

### Intervjuguide - Veien tilbake

Før selve intervjuet starter, bes utøveren tegne en tidslinje som viser egen idrettskarriere, med dens oppturer og nedturer. Alder langs første-aksen, og grad av medgang/godfølelse/suksess på andre-aksen

- Opptaket startes når informanten er helt ferdig med å tegne grafen og alt ellers er klart
- Det er utøverens tanker, erfaringer og opplevelse rundt det å komme tilbake fra alvorlig, idrettsrelatert sykdom/skade som er hovedtemaet i intervjuet
- Intervjuet er ment å være relativt ustrukturert i formen, omtrent som en samtale, der veien blir til mens man går. Likevel; det er noen sentrale spørsmål vi gjerne vil ha svar på, blant annet følgende:
  - Kan du beskrive med ord det du har prøvd å få fram med grafen din?
  - Velg ut en potensielt karrieretruende situasjon og fortell om hvordan du opplevde denne!
  - Kan du beskrive en typisk dag i perioden du var skadet?
  - Hva fikk det å være skadet deg til å føle og tenke?
  - Hvordan klarte du å mestre situasjonen?
  - Hva gjorde du for å få til dette?
  - Hva mestret du bra i skadesituasjonen? Hvorfor?
  - Hva mestret du mindre bra? Hvorfor?
  - Hva tenker du selv at var avgjørende for at du klarte å komme tilbake på høyt nivå etter skaden?
  - Kan du beskrive hvordan det å være ute med skade påvirket ditt forhold til andre mennesker? (partner, familie, venner, lagkamerater, trener, støtteapparat)
  - Har din erfaring med skader endret måten du tenker og føler om deg selv som utøver og som person?
  - Hvordan ser du deg selv i framtida, som utøver og som person?
  - Hvilken plass tror du idretten kommer til å ha i livet ditt framover?

## Vedlegg 3

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt: *"Veien tilbake"*

Undertegnede skal gjennomføre et mastergradsprosjekt i coaching og psykologi ved Norges Idrettshøgskole i løpet av skoleåret 2014/2015. Temaet for prosjektet er psykologiske faktorer knyttet til rehabilitering av skadede idrettsutøvere. Målet er å bidra med mer kunnskap om hvordan utøvere som har lyktes med å komme tilbake på toppnivå klarer å mestre de psykologiske utfordringene som skadesituasjonen innebærer. For å få innsikt i dette, ønsker jeg å intervju 3-5 toppidrettsutøvere som har erfaring med potensielt karrieretruende skader. Samtalen vil handle om hvordan du som utøver opplevde situasjonen, og om hva som ble gjort for å mestre den.

Dersom du vil delta i prosjektet, blir du intervjuet en gang i løpet av høsten 2014. Enkelte oppfølgingsspørsmål og avklaringer kan gjøres pr. e-post i etterkant, hvis det skulle være nødvendig. Tid og sted for intervjuene avtales nærmere, slik at det passer best mulig for deg. Samtalene blir tatt opp på bånd. Disse opptakene og andre opplysninger behandles strengt konfidensielt. Det er bare undertegnede og veileder som har tilgang på dette materialet, og vi har selvsagt taushetsplikt. Alle lydopptak og identifiserbare personopplysninger slettes ved prosjektets avslutning i mai 2015. I den skriftlige masteroppgaven blir alle opplysninger anonymisert, slik at de ikke kan spores tilbake til enkeltpersoner.

Det er helt frivillig å være med på dette prosjektet, og du har full anledning til å trekke deg når som helst underveis i perioden fram til prosjektet slutføres og presenteres skriftlig, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Du vil også få anledning til å lese gjennom og godkjenne de sitatene jeg ønsker å bruke fra ditt intervju.

Studien er godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med:

Thomas Børresen  
Masterstudent  
e-post: [thomasb@student.nih.no](mailto:thomasb@student.nih.no)  
Tlf: 91100461

Anne Marte Pensgaard  
Professor/veileder  
e-post: [a.m.pensgaard@nih.no](mailto:a.m.pensgaard@nih.no)  
Tlf: 23262000 (sentraltbord NIH)

---

### Samtykke til deltakelse i forskningsprosjekt: *"Veien tilbake"*

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)