

ET DYPDYKK I MEDALJENS BAKSIDE – HVORDAN MØNSTRE AV *HVEM* DU ER OG *HVOR* DU ER, PÅVIRKER UNGE ELITEUTØVERES MOTIVASJON, PRESTASJON OG PSYKISKE HELSE

Heidi M. Haraldsen

PÅ VEI TIL Å BLI EN ELITEUTØVER

Å nå toppen innenfor utøvende kunst (klassisk musikk og ballett) og idrett kan være svært krevende og utfordrende, og det er ikke alltid så enkelt å være «best når det gjelder» [1, 2]. For noen av de unge eliteutøverne kan summen av utfordringene de opplever, bli for store og uhåndterlige, og de opplever å miste motivasjon, stagnere utviklingsmessig, eller slite psykisk [1]. Denne “medaljens bakside” innenfor talentutvikling er et understudert fenomen som vi har lite kunnskap om. Denne doktorgraden er tenkt som et bidrag til en slik kunnskapsutvikling.

Når du opererer på toppnivå, er det naturlig nok mer som er på spill, mer å risikere og mer å tape. Det er ikke nødvendigvis slik at det finnes flere sårbare eliteutøvere enn det

er i normalbefolkningen ellers, snarere speiler utøverne i mine studier en ung befolkning som i økende grad rapporterer om sårbarhet og psykiske utfordringer [3]. Forskjellen er kanskje heller at de er mer utsatte som eliteutøvere, siden både press og fallhøyde øker i takt med prestasjonsnivået, og konsekvensene kan dermed bli mer alvorlige. Det er derfor ikke så rart at det er reist kritiske spørsmål til om unge eliteutøvere er mentalt robuste nok til å håndtere den ekstrem situasjonen som det å skulle bli en eliteutøver faktisk er [1, 42]. Denne tematikken har også en etisk slagside: Hvor store psykiske kostnader tenker vi er etisk forsvarlig med tanke på at talentutvikling retter seg mot unge og påvirkelige mennesker?

Evne til å håndtere utfordringer og motgang som ung topputøver kan være helt avgjørende. Det handler om å kunne lære, utvikle seg og komme tilbake etter et nederlag, en periode med stagnasjon, skade eller sykdom, i stedet for å miste selvtillit, motivasjon, eller kanskje grave seg ned i psykiske utfordringer [4]. Og det er her motivasjon, og spesielt *kvaliteten* på vår motivasjon, kommer inn i bildet, som en svært essensiell psykologisk faktor [5, 6]. Forskning innenfor selvbestemmelsesteori [5] har gjennom en rekke studier på tvers av kontekst, kjønn, alder og kultur, funnet at kvaliteten på motivasjonen din er viktigere enn kvantiteten, og vil påvirke alt fra hvordan du oppfatter prestasjonskulturen du opererer innenfor, hvordan du håndterer ulike situasjoner, til hvilke konsekvenser disse opplevelsene kan få [5]. Det er derfor essensielt å vite noe om hvordan utøvere motiveres til å yte sitt beste, samtidig som de har det bra både fysisk og mentalt for å sikre god kvalitet i talentutviklingsprogrammer.

ULIK TILNÆRMING TIL TALENTUTVIKLING – TIDLIG SPESIALISERING OG PRESTASJON ELLER BREDDE OG LEK?

Nyere teori og forskning rundt talentutvikling vektlegger en holistisk tilnærming, og hevder at det å utvikle sitt talent er en kompleks, situert og dynamisk prosess, der individuelle, kontekstuelle og situasjonelle aspekter settes i spill [7]. De fremmer betydningen av det å se utøverens totalsituasjon i sammenheng, og hevder at personlig og utøvende utvikling sameksisterer og gjensidig betinger hverandre under mantraet «for å prestere bra, må du ha det bra» [8, 9]. Dette synet står i kontrast til oppfatningen av at talent må «herdes», og at store prestasjoner springer ut av motgang, strev og traumer, noe som har vist seg å være en seiglivet myte med mindre støtte i forskning [10, 11].

Talent innen kunst og idrett blir avlet frem til dels svært ulikt. Den ulike tilnærmingen til talentutvikling i kunst og idrett representerer et

spennende bakteppe av kontekstuelle *mønstre*, som i et komparativt perspektiv kan bidra til å gi flere svar rundt hvilken betydning kontekstuelle og kulturelle faktorer (*hvor du er*) har å si i utvikling av eliteutøvere. Spesialiseringen starter tidligst innen kunsten, der selv yngre barn deltar i profesjonalsert og lærerstyrt opplæring med terping på teknikk og kritisk tilbakemelding helt fra ung alder [12, 13]. Det er lang tradisjon for dette innen dans og musikk, og særlig innen den mer tradisjons-tunge opplæringen i klassisk musikk og ballett [14]. For de unge utøverne er lærerne eller «mesterne» ofte en autoritet de har stor respekt for og som har mye innflytelse og makt. I en studie av heltids dansestudenter svarte over 78 % at læreren var den personen med størst innflytelse over deres karrieremuligheter [15]. Bevissthet rundt hvordan lærerne forvalter sin makt og autoritet, er derfor helt sentralt i et pedagogisk og psykologisk perspektiv. Dette skal jeg komme tilbake til.

Til sammenlikning er idrettsorganisasjonene demokratisk oppbygd og frivillighetsbasert. De har en bred og lekbasert forankring i barneårene, og består ofte av foreldredrevne aktiviteter med mye sosial og emosjonell støtte for de yngste. De utsetter spesialiseringen og profesjonalseringen bevisst [16]. Forskning på talentutvikling støtter denne fremgangsmåten, og hevder den er både sunnere og bedre for å dyrke frem talent og gode prestasjoner [17]. Den norske idrettsmodellens suksess har også vakt internasjonal interesse [43]

SELVBESTEMMELSE, GRUNNLEGGENDE PSYKOLOGISKE BEHOV OG KVALITETSMOTIVASJON

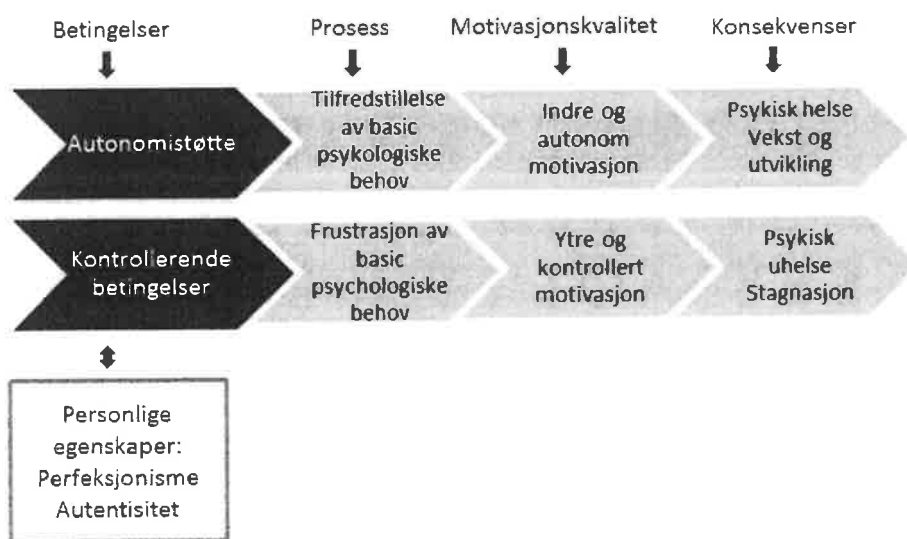
Selvbestemmelsesteorien er en humanistisk psykologisk teori om motivasjon og personlighetsutvikling som ser på mennesket som naturlig aktivt og utviklingsorientert, som ikke trenger et ytre dytt eller insentiv for å handle [5]. Kjernen er at du må leve «innenifra og ut» i stedet for «utenifra og inn». Bred forskning støtter dette mantraet, og viser at man vil føle

seg mer vital, tilfreds og levende når en handler selvbestemt, med autonomi og i tråd med sitt sanne jeg. Motsatt vil en destruktiv adferd og utvikling bli stimulert dersom en lever frakoblet fra sitt indre jeg, og blir presset eller manipulert fra utsiden [5]. I kunstnerisk sammenheng er det også interessant å trekke frem at forskning også har vist at selvbestemt autonom motivasjon er en forutsetning for kreativitet og kontakt med sine indre ressurser og sitt iboende potensial [18].

Kjernen i motivasjonsmodellen tar utgangspunkt i våre «grunnleggende psykologiske behov», som er vår vekstnæring. Akkurat som planter må ha vann og lys for å vokse, må vi mennesker få tilfredsstilt våre tre grunnleggende behov for *autonomi, kompetanse og tilhørighet* for å kunne utvikle oss optimalt og bli den beste utgaven av oss selv [19]. Behovet for autonomi reflekterer det å føle at man er kilden til egen aktivitet, har valg og eierskap i kontrast til å føle seg manipulert eller presset til noe. Kompetansebehovet fanger opp vårt behov for å føle at vi får uttrykt og utviklet vårt iboende potensial, i motsetning til å føle seg underlegen og mislykket. Behovet for tilhørighet handler om det å være integrert

i et felleskap, gi og motta omsorg, og være akseptert av andre, i motsetning til opplevelsen av isolasjon, distanse og ekskludering [5]. Det er sterke forskningsbevis for at gjentakende frustrasjon av ett eller flere av disse grunnleggende behovene vil ødelegge for vår optimale fungering og psykiske helse [5, 19]. Forskning har også vist at frustrasjon av behovene våre, har sterkere negativ effekt enn behovstilfredsstillelse har positiv effekt [20].

Avhengig av grad av tilfredsstillelse og frustrasjon av våre tre grunnleggende behov skiller selvbestemmelsesteorien mellom tre typer av motivasjon: indre, ytre, og amotivasjon. Når vi er indre motivert, opplever vi at aktiviteten vår er verdifull i seg selv, og vi kan erfare å komme i «flyt» – en harmonisk tilstand der vi har full oppmerksomhet, engasjement og glede [21]. I motsatt ende finner vi amotivasjon, som reflekterer en tilstand der vi har mistet all drivkraft, mening og engasjement. Vi er rett og slett helt frakoblet fra aktiviteten. Dersom vi er ytre motivert, er vi instrumentelt drevet, kanskje ut fra et ønske om å oppnå noe fordelaktig eller viktig for oss, eller for å oppnå status eller en belønning, eller kanskje for å unngå noe ubehagelig som for eksempel å skuffe noen vi er glad i. I selvbestemmelsesteorien



Figur 1. Motivasjonsprosessmodellen til selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2017)

nyanseres ulike former for ytre motivasjon, og det skilles det mellom fire ulike former, ut fra graden av selvbestemmelse involvert [5]. To av dem regnes for å være basert på *autonom* motivasjon, enten fordi handlingen har blitt fullt integrert og i harmoni med vårt indre selv, våre mål og verdier (integrert regulering), eller fordi vi identifiserer oss med aktiviteten og finner dens iboende verdier og mål viktig og nyttig for oss (identifisert regulering). De to andre er drevet av *kontrollert* motivasjon, enten kontrollert fra utsiden gjennom krav, press, belønning eller ønske om status (ytre regulering), eller kontrollert fra innsiden gjennom selvpålagt plikt, skam, skyld eller ønske om å styrke eget selvverd (introjeksjon). En person har gjerne multiple motiver i spill, og motivasjonsprofilene kan endre seg med kontekst og over tid. Forskning innenfor selvbestemmelsesteorien har funnet ut at det er store fordeler ved å ha en sterk indre eller autonom motivasjon (høy kvalitet), og stor risiko ved å ha en sterk kontrollert motivasjon eller amotivasjon (lav kvalitet) [22, 23]. For eksempel er eliteutøvere funnet å ha sammensatt høy-høy profil. Det gir enorm drivkraft, men har også en innebygget sårbarhet i seg. I tillegg viser flere studier at motivasjonen har en tendens til å utvikle seg over tid fra en mer autonom og indrestyrt hos barnet, til mer kontrollert og ytre hos ungdom og voksne ettersom sammenligning med andre, forventninger og ytre bedømming blir del av hverdagen vår [24].

Hvorfor utvikler vi egentlig ulike motivasjon? Med tanke på at optimal motivasjon ikke er noe som er alle forunt, har forskere og praktikere blitt gradvis mer interessert i å utforske røttene til vår ulike motivasjonskvalitet for dermed å kunne finne løsninger for hvordan optimalisere motivasjon, utvikling, og psykisk helse [20]. Ifølge selvbestemmelsesteorien har vår sosiale kontekst, prestasjonskulturen, mye å si, og læringskulturen kan skape betingelser som enten støtter opp om eller bryter ned en optimal utvikling [5, 20]. Dette har blant annet med lærerstil eller trenerstil å gjøre. En

lærer som bidrar til å stimulere de grunnleggende psykologiske behovene samt autonom motivasjon, kjennetegnes av å etablere en god relasjon til elevene, ta utgangspunkt i elevens og ikke eget perspektiv, oppfordre til kreativ utforskning og problemløsning, gi gode faglige begrunnelser for sin undervisning og gi informativ og konstruktiv tilbakemelding. Motsatt kjennetegnes en kontrollerende lærerstil av lærere som påtvinger elevene sine egne syn og oppfatninger, som gjerne kommer med en ferdig fasit og gitte måter å praktisere på, og som forsøker å manipulere, presse eller overtale elever til å handle slik de ønsker ved bruk av betinget oppmerksomhet og anerkjennelse. Ved å (a) gi mer oppmerksomhet til elever som er flinke (forskjellsbehandling) eller som er lydige (følger instruksjoner og råd, opponerer ikke) eller (b) ved å ignorere og vise irritasjon, misnøye eller oppgitthet mot elever som mislykkes eller tar dårlige valg, utøver lærere indirekte kontroll. Forskning har dessverre vist at en kontrollerende lærerstil ser ut til å være ganske så vanlig, både i skolen generelt og i utøvende kunst, og i vår mesterlæretradisjon spesielt [13, 25, 26]. Videre har forskning vist at det skal svært lite til av kontrollerende læreradfærd, selv i sameksistens med støttende lærerstil, for det fører til negative konsekvenser for elevene [20, 27].

Det er ikke bare våre omgivelser og signifikante medmennesker som påvirker vår motivasjon, men også vår personlighet betyr noe. Personlighet er på en måte de «brillene» utøverne entrer prestasjonskulturen med, som de ser verden igjennom. Det betyr at *hvem* du er, påvirker oppfatningen og håndteringen av *hvordan* du er. Utøverens personlighet og selvutvikling vil være ulike, og betinget gener og oppvekst, og vil påvirke om utøverne er grunnleggende *robuste* eller *sårbare* i seg selv samt måten de håndterer stress og utfordringer på [4, 28, 29]. I doktorgraden min har jeg sett spesielt på to personlighetsfaktorer: *perfeksjonisme* og *autentisitet*. Perfeksjonisme er et todelt fenomen, som på den ene siden handler om et

indre driv til å sette seg ekstremt høye krav og standarder («perfeksjonistiske strev»), og på den andre siden handler om en mer sosialt betinget frykt for å ikke leve opp til andres forventninger, ofte speilet i en tendens til å være sterkt selvkritisk og sårbar for kritikk fra andre («perfeksjonistiske bekymringer») [30]. Perfeksjonisme er en sårbarhetsdimensjon i vår personlighet som har vist seg å bunne i et lavt selvverd, som en forsøker å kompensere for med prestasjoner og ved å være «flink». Perfeksjonisme vises ofte i kontrollert, ytrestyrt og rigide adferdsmønstre, en form for «obsessivness»: «Bare jeg er flink nok, så vil flere like meg, respektere meg og elske meg» [31–33]. Autentisitet handler om å leve i tråd med sitt indre og sanne jeg, og er nært beslektet med sterk grad av autonomi og et indrestyrt selv [34]. Når vi har høy grad av autentisitet i vår personlighet, lever vi mer innenfra og ut. Motsatsen, inautentisitet, er at vi er fremmedgjort og tilpasser oss andres forventninger, vi lever mer utenifra og inn, og tilpasser oss slik andre ønsker vi skal være. Høy grad av autentisitet henger sammen med indre og autonom motivasjon, og representerer personlig robusthet [34].

HVILKE MØNSTRE FANT VI?

Legger vi sammen funnene fra alle studiene i doktorgraden, kan vi si at hovedtrenden, er at det store flertallet av utøverne, både på kunst- og idrettssiden, befinner seg inne i en gunstig og positiv motivasjonsprosess. Det betyr at de skårer mye høyere på variabler innenfor motivasjonsmodellens positive vei, som inkluderer støttende læringskultur, selvbestemmelse, autonom motivasjon, vekst og utvikling. Det er veldig positive og gode resultater som det er viktig å huske på når jeg senere dykker ned i og åpner opp resultater knyttet til medaljens bakside. Sammenligner vi i et komparativt perspektiv imidlertid kunst og idrett opp mot hverandre, er bildet sammenfallende i den betydning at de har de samme mønstrene, og følger hverandre som to parallelle linjer

på de ulike områdene (variablene) i prosessmodellen. Men kunstsettingen skårer signifikant litt lavere der vi ønsker høy skår (den positive siden) og signifikant litt høyere der vi ønsker lav skår (den negative siden). Det betyr at idrettsutøverne er inne i litt mer optimale motivasjonsprosesser og utviklingsprosesser enn kunstutøverne. Sagt på en annen måte: det er litt større utviklingspotensial å finne innenfor kunstkonteksten. Ser vi nærmere på dataene, indikerer disse at forskjellene har sammenheng med ulik prestasjonskultur og forløp i talentutviklingen [35, 36]. Men de har trolig også sammenheng med ulik rekruttering, at kunstsiden faktisk rekrutterer inn (og forsterker) personligheter med relativt høyere grad av sårbarhet [37, 38]. Funnene indikerer tydelig at perfeksjonisme er mer utbredt, og autentisitet mindre utbredt i utøvende kunst (klassisk musikk og ballett), enn i idrett. Mer om det litt senere.

Ved å gå mer detaljert inn i forskningsfunnene og datamaterialet ser vi at det også er til dels store individuelle variasjoner, og at utøverne er en relativt heterogen gruppe. Et sted mellom 20–30 % av utøverne (litt avhengig av hva og hvordan man teller) rapporterer til dels høye verdier innenfor den negative og ugunstige siden av motivasjonsmodellen, og er derfor mer risikoutsatt og erfarer mer av «medaljens bakside». Mitt doktorgradprosjekt har spesielt forsøkt å se på mønstre og trender innenfor denne unike utøvergruppen. Hva er det som gjør at noen kommer inn i slike ugunstige motivasjonsprosesser? Hvordan har de det egentlig da? Hva trigger og forsterker, og hva virker positivt og beskyttende for dem? Jeg starter med treningsmiljøet, prestasjonskulturen, betydningen av *hvor* du er. Dette så jeg på både i det første, andre og det fjerde delstudiet, og funnene er sammenfallende. I det første studiet intervjuet jeg ni tidligere suksessfulle utøvere som så tilbake på sine satsningsår [35], i det andre svarte 171 utøvere på spørreskjema rundt lærer- eller trenerstil, mens i det siste intervjuet jeg åtte aktive unge utøvere.

BETYDNINGEN AV HVOR DU ER

Hovedfunn rundt prestasjonskultur – betydningen av *hvor* du er:

- De norske talentutviklingsprogrammene ble oppfattet som varierte, sammensatte og ulike → ulike utøvere oppfattet også prestasjonskulturen ulikt.

- Høyt prestasjonsorienterte og profesjonaliserte → et sted for å bli virkelig god.

- Eksklusive, med tett oppfølging og nære relasjoner → vi er veldig få, utvalgte, heldige.

- Kompetanse var den viktigste kulturelle kapitalen; valuta for sosial status og fremtidige muligheter → mye stod på spill, å prestere var uhyre viktig for utøverne.

- Både autonomistøttende og kontrollerende på en gang.

- Kontrollerende betingelser var først og fremst indirekte, betinget av kompetansenivå → trigger press, stress, og prestasjonsangst.

- Kontrollerende betingelser økte risiko for mer ugunstige motivasjonsprosesser og utfordringer → negativ trigger og forsterker.

Det er viktig å få frem at det er stor variasjon i hvordan utøverne oppfatter sine prestasjonskulturer, både innad og mellom kunst- og idrettsformer. Det kan likevel identifiseres noen mønstre (trender) av tema som går igjen. Et av disse temaene er at utøverne opplever sin prestasjonskultur som profesjonalisert og av høy faglig kvalitet: «Det var et bra sted å være, spesielt hvis du ville få mye ut av det som barn, gjøre det litt seriøst» (kunstutøver). Det var stedet å være dersom du skulle bli god: «Skolen var det nærmeste du kom et profesjonelt miljø i den aldergruppen. Du kunne ikke finne et bedre faglig miljø på den tiden» (idrettsutøver). På den positive siden ble det også rapportert om nære og tette relasjoner, og et blomstrende utøverbiljø: «Det er et veldig inspirerende miljø. Alle er dedikerte og interessert i det samme. Vi er også gode venner, og det gjør at det blir gøy og motiverende» (kunstutøver). Skolene var også godt organisert og med god

struktur slik at utøverne fikk anledning til å konsentrere seg om det faglige: «Det var et veldig godt system, bra organisert ... det var et system som tok vare på oss hele tiden» (idrettsutøver). Men slike organiserte systemer kan også fort gli over til å bli relativt lærerstyrte og rigide med ovenfra–ned-prosesser, altså det vi i teorien karakteriserer som kontrollerende betingelser: «Det er en veldig systemdrevet aktivitet. Alt er planlagt ned til minste detalj og ekstremt trenerstyrt ... det er treneren som tar alle beslutningene» (idrettsutøver). Og med høy grad av profesjonalisering kommer også høyere forventninger til prestasjon, noe som også fører med seg noen mer uheldige sider, sånn som høye forventninger og press om resultater og suksess: «Det er et press for å prestere bra ... da får du status og et godt rykte, og du blir valgt ut til flere ting og får flere utviklingsmuligheter» (kunstutøver). Gode prestasjoner er også noe som oppleves som betingende for videre muligheter og sosial status. Kompetanse ble identifisert som å være den viktigste kulturelle kapitalen i disse prestasjonskulturene, som utøverne kunne veksle inn i utviklingsmuligheter og sosial status. Samtlige av utøverne rapporterte om tydelig forskjellsbehandling basert på kompetanse. I dette trigges en underliggende sårbarhet, fordi det blir så viktig å være flink og god, helst bedre enn de andre. Et slikt fokus stimulerer også en ytre regulert motivasjonsform av lavere kvalitet. I tillegg er det en fare i at prestasjoner blir koblet til utøvernes selververd og at de opplever en form for «kjærlighet ved betinging» fra lærerne sine (jeg er bare noe verdt i andres øyne når jeg er god og flink, jeg har ikke verdi i meg selv). Hva da når motgangen kommer? Det ble uttalt: «Jeg tror ikke det er et hyggelig sted å være dersom du ikke er god» (kunstutøver). Dette bildet forsterkes ved at utøverne i tillegg har veldig stor respekt for lærerne sine, og at lærerne har mye autoritet og makt i sin rolle: «Lærerne har mye makt. De kan si og få elevene til å gjøre hva de vil. Vi må tilpasse oss lærernes humør, smak, og

preferanser» (kunstutøver). Men ikke alle utnytter denne makten på en negativ måte, det er også mange eksempler på autonomistøttende adferd: «Treneren min er tunet inn mot meg ... han investerer i relasjonen, han kjefter ikke på mine feil, men i stedet stiller han spørsmål» (idrettsutøver). Slik at prestasjonskulturen kan karakteriseres som både autonomistøttende og kontrollerende på en gang. Likevel er det en tydelig trend at jo sterkere innslagene av kontrollerende prestasjonskultur er, jo høyere blir prisen utøverne må betale for sin deltakelse. Og funnene viser at kontrollerende betingelser er mer utbredt i klassisk musikk og ballett, enn i idretten. Og ikke minst forsterkes dette dersom utøveren i tillegg er mer sårbar i sin personlighet. Vi skal derfor se nærmere på hvilken betydning *hvem* du er, har. Personlighetsdimensjonene ble spesielt undersøkt i de to kvantitative [36–38] studiene, der vi samlet inn spørreskjema fra først 171 (tverrsnitt) og deretter 259 (longitudinelt) unge utøvere, men ble også berørt i de to kvalitative intervjustudiene.

BETYDNINGEN AV HVEM DU ER

Hovedfunn rundt personlighetsfaktorer:

- 33 % av utøverne rapporterer en ugunstig personlighetsprofil med relativt høy grad av perfeksjonisme og lav grad av indre autentisitet → «obsessive», ytrestyrt og fremmedgjort.
- Denne 33 % mest sårbare gruppen rapporterer statistisk signifikant høyere grad av kontrollert motivasjon, frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behov, prestasjonsangst, fysisk/psykisk utmattelse, og redusert prestasjonsnivå enn de andre utøverne.
- Flere jenter og kunstutøvere er identifisert i den mest sårbare og ugunstige gruppen.
- Kun 21 % rapporterer å være ikke-perfeksjonistiske → disse kommer best ut.
- Perfeksjonisme sammen med det å være ytrestyrt (lav selvbestemmelse) er en sårbarhetsdimensjon → øker risiko for ugunstige motivasjonsprosesser.
- Kontrollerende og prestasjonsorienterte prestasjonskulturer trigger negativt → øker

risiko for psykologiske kostnader for de mer sårbare utøverne.

- Selvbestemt (autonom) motivasjon og lav grad av kontrollerende trenerstil → buffer og beskyttelse for de mest sårbare utøverne.

Resultatene fra doktorgraden dokumenter at tenåringer som sikter mot toppen innen både kunst og idrett, er ambisiøse, og de jobber svært målrettet for å bli gode. Et stort flertall har perfeksjonistiske trekk (79 %), men ikke alle skårer høyt på begge perfeksjonisdimensjonene. Flere av disse utøverne (46 %) kan se ut til å ha mindre grad av den svært sårbare og sosialt betingede komponenten «perfeksjonistiske bekymringer», som er tett koblet til ens selvverd. De takler dermed presset relativt bra, og rapporterer om lavere grad av psykologiske kostnader enn de andre med perfeksjonistiske trekk. Men det er likevel de utøverne som har fravær av perfeksjonistiske trekk (21 %) som kommer aller best ut av det.

1 av 3 (33 %) av utøverne er i det vi vil kalle en risikogruppe. De har en kombinasjon av perfeksjonistiske trekk (begge dimensjoner) og lavere grad av autentisitet. De skårer spesielt høyt på det å akseptere ytre innflytelse fra andre, og kan betegnes som svært lydige og føyelige, de viser tegn på å være kuet. Denne gruppen utøvere rapporterer om betydelig høyere kostnader ved sin deltakelse, sammenlignet med de øvrige utøverne (behovsfrustrasjon, psykisk/fysisk utmattelse, prestasjonsangst og lavere prestasjonsnivå). Kontrollerende trekk i lærerstil og høyt prestasjonspress ser ut til å forsterke dette ytterligere, og en kan stille kritiske spørsmål til om det er etisk akseptabelt at en tredjedel av utøverne har det sånn innenfor våre norske talentprogram?

Ser vi på gruppeforskjeller mellom kunst og idrett, samt mellom kjønn, ser vi at kunstutøverne og jenter generelt er mer sårbare og yttredrevet, enn gutter og idrettsutøvere. Dette kan være et ekko fra en mer feminin (et ideal å være ydmyk og føyelig) kultur i dans og musikk, i motsetning til idrettens mer maskulint drevne

kultur? Men dette kan vi ikke svare sikkert på da kjønnsdimensjonen og identitetsidealene er noe som ikke er spesielt undersøkt i dette prosjektet. Men det er et interessant spørsmål som kanskje kan danne utgangspunkt for et spennende fremtidig forskningsprosjekt? Alt i alt vil jeg si at vi finner at sårbarhet er relativt utbredt hos unge eliteutøvere, og at det overrasket oss at så mange som 8 av 10 bærer i seg perfeksjonistiske trekk. Generasjon «perfekt» kan virkelig se ut til å ha flyttet inn i gangene på både KHiO, Barrat Due og våre toppidrettsprogram.

HVA KJENNETEGNER DE SOM STREVER MEST?

Kva kjennetegner så utøvere som forteller om ugunstige motivasjonsprosesser, de som er studert mest inngående i dette prosjektet? I det fjerde og siste studiet i doktorgraden gjorde vi et dypdykk i den mest sårbare utøvergruppen for å finne mer ut av hvordan de oppfatter, erfarer, og ikke minst håndterer sin utøversituasjon. Vi brukte narrativ analyse [39, 40], og identifiserte tre ulike gruppenarrativ som hadde ulike historier å fortelle om hvorfor og hvordan de opplever ugunstige motivasjonsprosesser. Den ene gruppen, kalt «striving to stay at the top of the game», reflekterer sårbare utøvere med svært høye ambisjoner, hvor det å lykkes betyr alt for dem. De har ikke opplevd mye motgang, og seiler fremdeles på en bølge av suksess og positiv utvikling; typisk tidlig identifisert talent, blant de beste i gruppen, høy status og selvtilit. Men under den utad svært vellykkede fasaden er disse utøverne sårbare og sterkt drevet av perfeksjonisme, kontrollert motivasjon og også amotivasjon. De trener og øver gjerne svært hardt (overtrener?) for å unngå å mislykkes fordi selvfølelsen og selververdet dereser avhengig av hva de presterer. Ved nederlag står egenverdien deres på spill, og frykt for å mislykkes utløser en til tider hemmende prestasjonsangst. De viser tegn på utbrenthet og er spesielt sårbare i sin personlighet (*hvem de er*). I denne gruppa er det en kombinasjon av kunst- og idrettsutøvere.

Hos den andre gruppen, kalt «when the going gets tough», er det en gruppe utøvere med samme bakgrunn som den første gruppen, men de er mindre sårbare utøvere. Deres ugunstige motivasjonsprosesser skyldes først og fremst mer situasjonelle faktorer (*når de er*), gjerne at de har vært uheldige nokså nylig, med sykdom eller en skade. Det er naturlig nok tøft å takle, men de er likevel mer mentalt robuste fordi de har et bedre mentalt tankesett rundt utviklingen sin. Denne gruppen er den som viser best og mest varierte mestringsstrategier, og som ser ut til å være minst risikoutsatt sett i et langtidsperspektiv. I denne gruppa er det kun idrettsutøvere.

Den tredje og siste gruppa, kalt «just hanging in there», består av utøvere som opererer mer i skyggen av «stjernene». De ser ut til å mangle en genuin indre drivkraft og trivsel, og gjør aktiviteten sin kanskje mer for andre (foreldre og lærere), enn for seg selv. De har dermed en ytre drevet motivasjon, og føler mye på press, skam og plikt. De er lite engasjerte og dermed litt atypiske og utøvere. Men de jobber jevnt og trutt, og håper på det beste, men er ikke i førersetet selv i egen utvikling, og har heller ingen plan B å forfølge. Dette kan være en bakside ved tidlig spesialisering. Deres ugunstige motivasjonsprosesser skyldes først og fremst kontekstuelle betingelser (*hvor de er*), og i denne gruppen er det kun kunstutøvere.

HVA KAN VI LÆRE I ETTERPÅKLOKSKAPENS LYS? KAN VI KLARE Å SKAPE NOEN NYE MØNSTRE I FREMTIDEN?

Doktorgraden har vist at norske eliteutøvere først og fremst er høyst dedikerte og ambisiøse, flesteparten er inne i gode og sunne motivasjonsprosesser. Men flere erfarer også på samme tid flere negative elementer. Særlig tenker jeg at de som er rundt utøverne bør bli mye mer oppmerksomme på jakta på det perfekte – og konsekvensene av dette i form av økt sårbarhet og ugunstige motivasjonsprosesser hos mange utøvere. Alle utøvere er ikke «tøffe, dedikerte og mentalt sterke».

Dessverre har flere et ugunstig mentalt tanke-sett, og står faktisk selv for mye av presset. Mange av dem vil derfor selv ha det tøft, både innen idrett og utøvende kunst. Dette er et paradoks, de forventer og etterspør noe som øker kostnadene ved å være ung eliteutøver. De har normalisert og blitt sosialisert inn i en krevende prestasjonskultur, og ser ingen annen vei frem mot målet. Det skal liksom være tøft og hardt, et slit. Om treningene er for snille, vil de heller oppsøke mer ekstreme talentmiljø andre steder. Disse holdningene kan være farlige og innebære en økt risiko. Det kan se ut som at utøverne trenger hjelp til å åpne sitt perspektiv på «utvikling», samt til å sette grenser for når «nok er nok», og når det beste valget er restitusjon fremfor nok en arbeidsøkt. Det er en hårfin balansegang mellom å pushe mot toppen og bli utbrent. Litt for mange ser ut til å befinne seg helt på vippepunktet. Talentutviklingsmiljøene kan bidra med å dempe prestasjonsjaget og presset, samt unngå å fremme en «herde»-filosofi der en forsøker å «tøffe opp» utøverne. De kan også unngå å legge for tette timeplaner som ikke tar hensyn til «totalsituasjonen» til utøverne. Restitusjon, både fysisk og mentalt, bør settes på timeplanen.

Vi fant tydelig dokumentasjon på at miljøene der talentutvikling skjer – med ledere, trenere og lærere i spissen – kan gjøre mye for å dempe risikoen for svekket psykisk helse, trivsel og motivasjon. De sitter altså på viktige nøkler, om de er villige til å ta dem i bruk? Men prosjektet har dessverre også vist at en del lærere og trenere innen både idretten og kunstutdanningene, har en vei å gå i så måte. Disse kjennetegnes av at de jevnt over er mer autoritære og kontrollerende i sin lærerstil enn de andre – som på sin side støtter utøverne og tar et mer elevsentrert perspektiv (autonomistøttende). Lærere og trenere må huske at det er mennesker de arbeider med, ikke maskiner. Læring er ikke noe en kan tvinge eller true frem, utøvernes autonomi og selvbestemmelse er viktige for optimalisering av egen læring og utvikling, ikke minst sett

i et profesjonsrettet perspektiv. Når utøverne senere går ut i det profesjonelle liv, må de jo klare å forvalte sin utvikling og karriere selv.

Videre tenker jeg at lærere og trenere bør tenke bredere, ikke bare på faglig utøvelse, teknikk og prestasjon. Ved siden av å være faglig kyndig bør en lærer eller trener også inneha pedagogisk og psykologisk kompetanse. Men dette er ikke nødvendigvis kompetanser som kommer ferdig medfødt eller som en del av det å være en god utøver. Lærere og trenere på dette nivået rekrutteres hovedsakelig på bakgrunn av sin utøverkompetanse og ikke for sin pedagogiske kompetanse. De er således del av den mesterlæretradisjonen som de selv er sosialisert inn i [13, 26]. En risiko ved dette systemet er at vi fortsetter å reproducere ugunstige sider ved våre tradisjoner, og at det undervises erfaringsbasert etter mønster fra slik en selv ble undervist, uten å ta innover seg forskningsbasert kunnskap. Behovet for formell pedagogisk og psykologisk kompetanse synes tydelig i lys av denne doktorgraden, og er noe utdanningsinstitusjonene bør ta langt mer på alvor.

På et psykologisk nivå, og i tråd med selve kjernen til selvbestemmelsesteorien [5], vil jeg fremheve verdien av å legge en utøversentrert og autonomistøttende læringskultur til grunn. Funnene i doktorgraden støtter uten tvil premissene om jo mer autonomi og selvbestemmelse, jo bedre vilkår for en optimal utvikling med god motivasjon, god psykisk helse, og også bedre faglige prestasjoner [41]. Å ha det bra kan være like viktig og motiverende som å prestere bra, og funnene viser at det er gjensidig forsterkende og ikke en motsetning. Det er dermed viktig at utøverne opplever å bli sett rett for den de virkelig er, og at de opplever å ha samme verdi uansett prestasjon. I tillegg skal en ikke undervurdere verdien av gode relasjoner og et trygt og godt sosialt miljø rundt utøverne. Det er nå kanskje på tide å se talentutvikling i et mer holistisk perspektiv, som et livsprosjekt hvor vi ikke bare utvikler *utøvere* for en ønsket karriere, men også *mennesker* for livet.

REFERANSELISTE

1. Hill A, MacNamara Á, Collins D, Rodgers S: **Examining the role of mental health and clinical issues within talent development.** *Frontiers in psychology* 2016, 6:2042.
2. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG: **The mental health of elite athletes: a narrative systematic review.** *Sports medicine* 2016, 46(9):1333-1353.
3. Bakken A: **Ungdata 2019. Nasjonale resultater.** 2019.
4. Mahoney JW, Gucciardi DF, Ntoumanis N, Mallet CJ: **Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health.** *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2014, 36(3):281-292.
5. Ryan RM, Deci EL: **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness:** Guilford Publications; 2017.
6. Jordet G: **Psychological characteristics of expert performers.** In: *Routledge Handbook of Sport Expertise.* edn.: Routledge; 2015: 132-146.
7. Aggerholm K: **Talent development, existential philosophy and sport : on becoming an elite athlete.** London: Routledge; 2015.
8. Miller PS, Kerr GA: **Conceptualizing excellence: Past, present, and future.** *Journal of applied sport psychology* 2002, 14(3):140-153.
9. Carless D, Douglas K: **Living, resisting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport.** *Psychology of sport and exercise* 2013, 14(5):701-708.
10. Subotnik RF, Olszewski-Kubilius P, Worrell FC: **Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological science.** *Psychological science in the public interest* 2011, 12(1):3-54.
11. Collins D, MacNamara Á, McCarthy N: **Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road.** *Frontiers in psychology* 2016, 6:2009.
12. Stabell EM: **Being talented–becoming a musician: A qualitative study of learning cultures in three junior conservatoires:** Norges musikkhøgskole; 2018.
13. Lakes R: **The messages behind the methods: The authoritarian pedagogical legacy in western concert dance technique training and rehearsals.** *Arts Education Policy Review* 2005, 106(5):3-20.
14. Burwell K: **Apprenticeship in music: A contextual study for instrumental teaching and learning.** *International Journal of Music Education* 2013, 31(3):276-291.
15. Van Rossum JH: **The dance teacher: The ideal case and daily reality.** *Journal for the Education of the Gifted* 2004, 28(1):36-55.
16. Ronglan LT: **Elite sport in Scandinavian welfare states: legitimacy under pressure?** *International journal of sport policy and politics* 2015, 7(3):345-363.
17. Côté J, Baker J, Abernethy B: **Practice and play in the development of sport expertise.** *Handbook of sport psychology* 2007, 3:184-202.
18. Nordin-Bates SM: **Striving for Perfection or for Creativity? A Dancer's Dilemma.** *Journal of Dance Education* 2020, 20(1):23-34.
19. Vansteenkiste M, Ryan RM: **On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle.** *Journal of psychotherapy integration* 2013, 23(3):263.
20. Haerens L, Vansteenkiste M, Aelterman N, Van den Berghe L: **Toward a systematic study of the dark side of student motivation: Antecedents and consequences of teachers' controlling behaviors.** In: *Building autonomous learners.* edn.: Springer; 2016: 59-81.
21. Hefferon KM, Ollis S: **'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow.** *Research in Dance Education* 2006, 7(2):141-159.
22. Gustafsson H, Carlin M, Podlog L, Stenling A, Lindwall M: **Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach.** *Psychology of Sport and Exercise* 2018, 35:118-125.

23. Chu TL, Zhang T, Hung T-M: **Motivational profiles in table tennis players: Relations with performance anxiety and subjective vitality.** *Journal of sports sciences* 2018, **36**(23):2738-2750.
24. Skaalvik EM, Skaalvik S: **Motivasjon for skolearbeid:** Tapir akademisk Trondheim; 2011.
25. Reeve J: **Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive.** *Educational psychologist* 2009, **44**(3):159-175.
26. Pecen E, Collins DJ, MacNamara Á: **"It's Your Problem. Deal with It." Performers' Experiences of Psychological Challenges in Music.** *Frontiers in psychology* 2018, **8**:2374.
27. Soenens B, Vansteenkiste M: **A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory.** *Developmental Review* 2010, **30**(1):74-99.
28. Gustafsson H, Sagar SS, Stenling A: **Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport.** *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 2017, **27**(12):2091-2102.
29. Stoeber J, Corr PJ, Smith MM, Saklofske DH: **Perfectionism and personality.** In: *The Psychology of Perfectionism.* edn.: Routledge; 2017: 69-88.
30. Hill AP, Mallinson-Howard SH, Jowett GE: **Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review.** *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2018, **7**(3):235.
31. Hall HK, Hill AP: **Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: The motivational implications for performing artists.** *Theatre, Dance and Performance Training* 2012, **3**(2):216-228.
32. Nordin-Bates SM, Cumming J, Aways D, Sharp L: **Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers.** *Journal of clinical sport psychology* 2011, **5**:58-76.
33. Stoeber J, Eismann U: **Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress.** *Personality and Individual Differences* 2007, **43**(8):2182-2192.
34. Ryan WS, Ryan RM: **Toward a social psychology of authenticity: exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory.** *Review of General Psychology* 2019, **23**(1):99-112.
35. Haraldsen HM, Nordin-Bates SM, Abrahamsen FE, Halvari H: **Thriving, Striving, or Just Surviving? TD Learning Conditions, Motivational Processes and Well-Being Among Norwegian Elite Performers in Music, Ballet, and Sport.** *Roeper Review* 2020, **42**(2):109-125.
36. Haraldsen HM, Halvari H, Solstad BE, Abrahamsen FE, Nordin-Bates SM: **The Role of Perfectionism and Controlling Conditions in Norwegian Elite Junior Performers' Motivational Processes.** *Frontiers in Psychology* 2019, **10**(1366).
37. Haraldsen HM, Solstad BE, Ivarsson A, Halvari H, Abrahamsen FE: **Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety, and performance in elite junior performers.** *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2020, **30**(4):754-765.
38. Haraldsen HM, Ivarsson A, Solstad BE, Abrahamsen FE, Halvari H: **Composites of Perfectionism and Inauthenticity in Relation to Controlled Motivation, Performance Anxiety and Exhaustion among Elite Junior Performers.** *European Journal of Sport Science* 2020:1-30.
39. Willis R: **The use of composite narratives to present interview findings.** *Qualitative Research* 2019, **19**(4):471-480.
40. Gryzman A, Mansfield CD: **What Do We Have When We Have a Narrative?** *Imagination, Cognition and Personality* 2017, **37**(2):105-126.
41. Haraldsen HM: **Thriving, striving, or just surviving?: A study of motivational processes among elite junior performers from sports and performing arts.** 2019.
42. Håndballcoach.no (2019) **Å miste seg selv i idretten og den vanskelige veien ut.** https://handballcoach.no/2019/04/20/a-miste-seg-selv-i-idretten-og-den-vanskelige-veien-ut/?fbclid=IwAR-3RtZ_FoBDQsDWlfzpIGmNyt6tIXrlbGgrcxa4D8ge8L9ebvtn_xkE6UEI

43. New York times (2019) **Does Norway Have the Answer to Excess in Youth Sports?**
<https://www.nytimes.com/2019/04/28/sports/norway-youth-sports-model.html?smid=nytcore-ios-share&fbclid=IwAR10-3jsIwFSUwy4clY5hDeKtfDgEZDYFiEcs4FpoTzCOQMkFYFqDuiX19s>.

Om doktorgradsprosjektet til Heidi M. Haraldsen: «Thriving, Striving, or just Surviving? A Study of Motivational Processes among Elite Junior Performers from Sports and Performing Arts»

Samarbeidspartnere: Norges Idrettshøgskole, forskningssenter for barne- og ungdoms-idrett; Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling dans; Barrat Due Musikk institutt, Unge talenter; Olympia-toppen, utviklingsavdelingen.

Veiledere: Hallgeir Halvari og Frank E. Abrahamsen

Formål: Å undersøke i et komparativt perspektiv betydningen av individuelle og kontekstuelle faktorer for unge eliteutøveres ugunstige motivasjonsprosesser, og hvordan slike motivasjonsprosesser er relatert til utøvernes motivasjon, psykisk uhelse og prestasjonsutvikling.

Setting: Høyt presterende norske utøvere i alder 15–19 år tatt opp i ulike talentprogram fra dans (klassisk ballett bachelor ved KHiO), musikk (Unge talenter programmet ved Barrat Due) og idrett (juniorlandslag og rekrutteringslag i langrenn, alpint, skiskyting, skøyter, roing, svømming, friidrett)

Teoretisk rammeverk: Selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan) og perfektjonisme

Metode: Sekvensielt flerfase design (mixed methods): (1) retrospektivt eksplorerende intervjustudie (kvalitativt), (2) beskrivende tverrsnittstudie (kvantitativt), (3) longitudinelt kohortstudie (kvantitativt), (4) forklarende intervjustudie (kvalitativt).

Resultat: En artikkelbasert avhandling som sammenfatter arbeidet fra 4 delstudier og 5 vitenskapelige artikler

Avhandling: Haraldsen, H. M. (2019). Thriving, striving, or just surviving? A study of motivational processes among elite junior performers from sports and performing arts. Doctoral thesis, Norwegian School of Sport Sciences.

ARTIKKELOVERSIKT:

- Haraldsen, H. M., Nordin-Bates, S. M., Abrahamsen, F. E., & Halvari, H. (2020). Thriving, Striving, or Just Surviving? TD Learning Conditions, Motivational Processes and Well-Being Among Norwegian Elite Performers in Music, Ballet, and Sport. *Roeper Review*, 42(2), 109–125. doi:10.1080/02783193.2020.1728796
- Haraldsen, H. M., Halvari, H., Solstad, B. E., Abrahamsen, F. E., & Nordin-Bates, S. M. (2019). The Role of Perfectionism and Controlling Conditions in Norwegian Elite Junior Performers' Motivational Processes. *Frontiers in Psychology*, 10(1366). doi:10.3389/fpsyg.2019.01366
- Haraldsen, H. M., Solstad, B. E., Ivarsson, A., Halvari, H., & Abrahamsen, F. E. (2020). Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety, and performance in elite junior performers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 754–765.
- Haraldsen, H. M., Ivarsson, A., Solstad, B. E., Abrahamsen, F. E., & Halvari, H. (2020). Composites of Perfectionism and Inauthenticity in Relation to Controlled Motivation, Performance Anxiety and Exhaustion among Elite Junior Performers. *European Journal of Sport Science*, 1–30. doi:10.1080/17461391.2020.1763478
- Haraldsen, H.M., Abrahamsen, F.E., & Halvari, H. (in review). Negotiating Maladaptive Motivational Functioning – How Did Elite Junior Performers Strive and Survive? *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.