

Idrottsutbrändhet hos idrottsklassel ever i årskurs 7 – 9

Kevin Sandell & Tiia Gustafsson

Magisteravhandling i pedagogik
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2022

Abstrakt

Författare: Sandell, Kevin & Gustafsson, Tiia	Årtal: 2022
Arbetets titel: Idrottsutbrändhet hos idrottsklasselever i årskurs 7 – 9	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	Sidantal 95
Referat <p>Syftet med vår avhandling är att undersöka idrottsutbrändhet hos idrottsklasselever i årskurs 7 – 9. Vidare undersöks hur idrottsutbrändhet kan påverka valet av andra stadiets utbildning. Vi ser även på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare.</p> <p>Avhandlingens forskningsfrågor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hur upplever idrottsklasseleverna idrottsutbrändheten i årskurs 7 – 9? 2. Hur utvecklas utmattning inom idrott hos idrottsklasselever i årskurs 7 – 9? 3. Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklasselever i årskurs 7 – 9? 4. Hur utvecklas en känsla av otillräcklighet hos idrottsklasselever idrott i årskurs 7 – 9? 5. Påverkar de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet valet av andra stadiets utbildning? <p>Avhandlingens forskningsansats är kvantitativ och datamaterialet är en del av projektet <i>“Idrottshögstadietförsöket”</i>. Datamaterialet har samlats in med webbenkäter, under tre tillfällen, från årskurs 7 – 9. Detta gör undersökningen till en longitudinell studie. Datamaterialet bygger på svar från 253 respondenter, av vilka 140 var pojkar och 113 var flickor. Bland respondenterna fanns 100 lagidrottare och 84 individuella idrottare.</p> <p>I avhandlingens första forskningsfråga visade resultat att, 2,8 % i årskurs 7 och 5,1 % i årskurs 8 samt 6,3 % i årskurs 9, var idrottsutbrända. För pojkar varierade andelen idrottsutbrända mellan 2,1 % och 6,3 %, medan det för flickor varierade mellan 4,5 % och 8,1 %. För lagidrottare varierade andelen idrottsutbrända mellan 4 % och 9 %, medan det för individuella idrottare varierade mellan 1,2 % och 4,8 %.</p> <p>Resultaten från avhandlingens andra, tredje och fjärde forskningsfråga visade att det hade skett en signifikant utveckling hos idrottsklasseleverna gällande alla tre dimensioner av idrottsutbrändhet. Utvecklingen hade skett, för samtliga tre dimensioner, mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs 7 och 9. Resultaten visade att flickor i större utsträckning upplevde idrottsutbrändhet (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) än pojkarna. Resultaten var signifikanta för utmattning i alla årskurser, cynism i årskurs 7 samt för känsla av otillräcklighet i årskurs 7 och 9. Vidare visade resultaten att lagidrottarna upplevde utmattning i större grad än de individuella idrottarna i årskurs 8.</p> <p>Vidare visade resultaten anknutna till den femte forskningsfrågan, att högre nivåer av utmattning minskade sannolikheten att eleverna valde en annan linje än idrottslinjen. Högre nivåer av cynism i årskurs 8 samt känslor av otillräcklighet i årskurs 9 ökade däremot sannolikheten att eleverna valde en annan linje än idrottslinjen. Vidare kunde konstateras att idrottsutbrändheten förutspådde valet av andra stadiets utbildning bättre för varje årskurs.</p>	

Sökord / indexord

Idrottsutbrändhet, dubbelkarriär, idrottsklass, urheilu-uupumus, kaksoisura, urheiluluokka, sport burnout, dual career, sport class

Innehåll

Abstrakt	1
1. Inledning	6
1.1. Bakgrund.....	6
1.2. Syfte och forskningsfrågor.....	7
1.3. Avhandlingens disposition.....	8
2. Att kombinera skola och idrott	9
2.1. Definition av centrala begrepp.....	9
2.2. Dubbelkarriär.....	10
2.3. Idrottshögstadiet.....	12
2.4. Erfarenheter av "Idrottshögstadiet".....	16
2.5. Möjligheter samt utmaningar med en dubbelkarriär.....	20
2.6. Sammanfattning.....	24
3. Idrottsutbrändhet	25
3.1. Definition av centrala begrepp.....	25
3.1.1. Trötthet och utbrändhet.....	25
3.1.2. Modeller för idrottsutbrändhet.....	27
3.1.3. Dropout fenomenet.....	29
3.2. Tre dimensioner av utbrändhet.....	31
3.3. Skolutbrändhet.....	33
3.4. Utbrändhet hos idrottare.....	35
3.4. Utbrändhetsprofiler.....	37
3.5. Idrottsutbrändhet ur olika perspektiv.....	39
3.6. Sammanfattning.....	41
4. Metod	43
4.1. Syfte och forskningsfrågor.....	43
4.2. Val av forskningsansats.....	43
4.3. Enkät som datainsamlingsmetod.....	45
4.4. Mätinstrument för idrottsutbrändhet.....	46
4.5. Undersökningens genomförande och undersökningsgrupp.....	49
4.6. Analys av data.....	52
4.7. Reliabilitet, validitet och etik.....	56
5. Resultatredovisning	61

5.1. <i>Idrottsklasselavernas upplevelser av idrottsutbrändhet</i>	61
5.2. <i>Utveckling av utmattning i årskurs 7 – 9</i>	64
5.3. <i>Utveckling av cynism i årskurs 7 – 9</i>	65
5.4. <i>Utveckling av en känsla av otillräcklighet i årskurs 7 – 9</i>	66
6. Diskussion	72
6.1. <i>Metoddiskussion</i>	72
6.2. <i>Resultatdiskussion</i>	74
6.2.1. <i>Idrottsklasselavernas upplevelser av idrottsutbrändhet</i>	74
6.2.2. <i>Utveckling av utmattning i årskurs 7 – 9</i>	75
6.2.3. <i>Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklasseläver i årskurs 7 – 9?</i>	76
6.2.4. <i>Utveckling av en känsla av otillräcklighet i årskurs 7 – 9</i>	78
6.2.5. <i>Idrottsutbrändhetens inverkan på valet av andra stadiets utbildning</i>	79
6.2.6. <i>Sammanfattande resultatdiskussion</i>	80
6.3. <i>Förslag på fortsatt forskning</i>	82
Referenser	83

Tabeller

Tabell 1. De deltagande skolornas erfarenheter av “Idrottshögstadiesförsökets” innehåll under projektets tre år	19
Tabell 2. Intrapersonella, mellanmännsliga och strukturella utmaningar och möjligheter med en dubbelkarriär	20
Tabell 3. Utbrändhetsprofiler för såväl skol- som idrottsutbrändhet hos elever, framtagna av forskare i Finland	38
Tabell 4. Påståenden från enkäten som mäter idrottsutbrändhet genom de tre dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet	48
Tabell 5. Beskrivning av antalet respondenter	51
Tabell 6. Deskriptiva värden för alla idrottsutbrändhetsdimensionerna före och efter hantering av bortfall samt signifikansvärde för Levene’s test	53
Tabell 7. Cronbach's alpha (α) samt korrelationer för samtliga variabler under alla tre Årskurser	59
Tabell 8. De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 7	69
Tabell 9. De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i	

årskurs 8.....	70
Tabell 10. De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i	
årskurs 9.....	71

Figurer

Figur 1. “Växa som idrottare”-materialet uppdelad enligt årskurs.....	14
Figur 2. Det nationella inträdesprovets upplägg.....	15
Figur 3. Integrated model of athlete burnout är en modell som beskriver utbrändhet hos idrottare.....	29
Figur 4. En teoretisk modell av Sport Burnout Inventory – Dual Career Form.....	49
Figur 5. Övergripande idrottsutbrändhet (i procent) hos idrottsklasseläver i årskurs 7 – 9....	61
Figur 6. Idrottsutbrända vs. inte idrottsutbrända bland flickor och pojkar i årskurs 7 – 9.....	62
Figur 7. Idrottsutbrända vs. inte idrottsutbrända bland lag- och individuella idrottare i årskurs 7 – 9.....	63
Figur 8. Utveckling av utmattning för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.....	65
Figur 9. Utveckling av cynism för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.....	66
Figur 10. Utveckling av en känsla av otillräcklighet för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.....	68

1. Inledning

I detta kapitel diskuteras avhandlingens bakgrund samt de bakomliggande orsakerna till valet av tema. Vidare presenteras avhandlingens syfte och forskningsfrågor samt avhandlingens disposition.

1.1. Bakgrund

I projektet “Block Out Dropout” som koordinerats av Erasmus+ Sport och Kemi stad 2019, har det konstaterats att avhopp från idrotten är ett stort problem i Finland i jämförelse med andra länder. Högstadietiden har visat sig vara en känslig tid då många unga idrottare mister intresset för idrotten, vilket kan leda till avhopp från idrotten. (Utbildningsstyrelsen, 2021.)

Ett flertal av finländska toppidrottare har öppnat upp sig om sina utmaningar, vad gäller att kombinera idrott med skolgång. Bland annat påstod uthållighetslöparen Camilla Richardsson i en intervju med Svenska Yle (2016) att det är utmanande att hitta en god balans mellan skolgång och idrott, vilket kan leda till utbrändhet. Även andra idrottare än Richardsson har hävdade att kombinationen idrott och skola kan upplevas som stressande. I artikeln nämns att 62 % av idrottande elever redan under första året i idrottsgymnasium upplevt symptom av utbrändhet. (Granroth & Dahlström, 2016.)

Idrottspsykologen och mentalcoachen Christoph Treier har, i en intervju med Svenska Yle (2016), också uppmärksammat problemet med utbrändhet inom idrott. Enligt Treier har utbrändhet blivit allt vanligare bland unga idrottare. En bidragande faktor till utbrändhet kan enligt Treier vara idrottarnas strävan efter perfektionism inom skolan och idrotten. Utöver detta nämnde Treier även att den press som idrottarna upplever i skolan och idrotten kan bli för mycket och leda till utbrändhet. (Strömberg, 2016.)

Studier har också undersökt utbrändhet bland idrottande elever i de finländska skolorna. I en undersökning gjord av Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) kunde forskarna konstatera att gymnasieelever som söker in till idrottsgymnasier, redan i början av sina studier lider av eller riskerar att få symptom av idrottsrelaterad utbrändhet. Majoriteten av idrottarna led inte av idrottsrelaterad utbrändhet, däremot hade en relativt stor andel milda eller allvarliga symptom på idrottsutbrändhet. De som upplevde milda symptom av idrottsrelaterad utbrändhet löpte en större risk att utveckla en allvarlig burnout längre in på studierna. I en annan studie gjord av Sorkkila m.fl. (2020) har forskarna dragit slutsatser om att utbrändhet tenderar att bli mer

generellt över tid och att den skolrelaterade utbrändheten kan övergå till idrottsrelaterad utbrändhet.

Eftersom utbrändhet av idrottande skolelever verkar vara ett problem i Finland upplever vi att det behövs mera forskning kring området, för att kunna förbättra situationen för idrottsklass eleverna. Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) kunde konstatera idrottsutbrändhet hos idrottsgymnasieelever redan i ett tidigt skede. Det visar på att problemet kan uppstå redan i högstadiet. Det finns ingen forskning kring idrottsutbrändhet hos idrottande högstadieelever i Finland eller i andra delar av Europa. Av denna orsak har vi valt att undersöka detta fenomen.

Vi båda har även personliga erfarenheter kring utbrändhet inom idrott samt upplevt utmaningar med att kombinera skolgång och idrott, vilket ökar vårt intresse för temat. Kevin har bland annat upplevt känslor av cynism efter flera skadeperioder. Bland annat två stressfrakturer i foten och problem med ischiasnerv bidrog till en känsla av att idrotten börjat tappa sin mening och tankar om att göra något annat fanns i bakhuvudet. Känslor av otillräcklighet har även förekommit när resultaten inte varit på den nivå som förväntat. Speciellt under tiden i högstadiet då satsningen var hög, kändes det extra tungt i perioder när målsättningarna inte uppnåddes. Tiia har under sin idrottskarriär upplevt alla tre dimensioner av idrottsutbrändhet efter en period av överansträngning. Utmattningen syntes i form av att kroppen var slutkörd, vilket påverkade såväl träningen som psyket. Detta ledde vidare till att intresset minskade (cynism) samt till känslor av otillräcklighet och ett lågt självförtroende.

1.2. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med vår avhandling är att undersöka idrottsutbrändhet hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9. Vidare undersöks hur idrottsutbrändhet kan påverka valet av andra stadiets utbildning. Vi ser även på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare.

Avhandlingens forskningsfrågor:

1. Hur upplever idrottsklass eleverna idrottsutbrändheten i årskurs 7 – 9?
2. Hur utvecklas utmattning inom idrott hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9?
3. Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9?
4. Hur utvecklas en känsla av otillräcklighet hos idrottsklass elever idrott i årskurs 7 – 9?
5. Påverkar de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet valet av andra stadiets utbildning?

1.3. Avhandlingens disposition

Vår avhandling består av sex kapitel. I det inledande kapitlet presenteras avhandlingens bakgrund samt syftet och forskningsfrågorna. Vidare presenteras avhandlingens teoretiska bakgrund i kapitel två och tre. Det första teorikapitlet (kap. 2), *Att kombinera skola och idrott*, behandlar huvudsakligen dubbelkarriären samt projektet "Idrottshögstadiet försöket". Därtill synliggörs erfarenheterna av "Idrottshögstadiet försöket" samt möjligheter och utmaningar förknippade med dubbelkarriären. I det andra teorikapitlet (kap. 3), *Idrottsutbrändhet*, redogörs för utbrändhet samt dropout som fenomen, främst från idrottarens synvinkel. I kapitel tre behandlas mer specifikt utbrändhetens tre dimensioner, olika utbrändhetsprofiler samt utbrändhet ur olika perspektiv. Skolutbrändhet beskrivs och behandlas även i detta kapitel. Avhandlingens metod presenteras i kapitel fyra. Avhandlingens syfte och forskningsfrågor presenteras först, följt av forskningsansatsen, datainsamlingsmetoden samt mätinstrumentet. Vidare beskrivs även undersökningens genomförande och undersökningsgruppen. Dataanalysen samt avhandlingens reliabilitet, validitet och etik diskuteras även i detta kapitel. I kapitel fem presenteras avhandlingens resultat utifrån forskningsfrågorna. I det avslutande kapitlet (kap. 6) diskuteras avhandlingens metod samt resultat i jämförelse med tidigare forskning.

För att underlätta skrivprocessen valde vi att dela upp teorin samt metoden, så att vi ansvarade för skilda delar. Tiia ansvarade för avhandlingens första teorikapitel, *Att kombinera skola och idrott*, medan Kevin ansvarade för avhandlingens andra teorikapitel, *Idrottsutbrändhet*. Metoden delades upp så att Tiia skrev *Val av forskningsansats, Enkät som datainsamlingsmetod* samt *Reliabilitet, validitet och etik*. Kevin skrev följande delar av metoden: *Mätinstrument för idrottsutbrändhet, Undersökningens genomförande och undersökningsgrupp* samt *Analys av data*. De resterande delarna av avhandlingen har vi skrivit tillsammans.

2. Att kombinera skola och idrott

I följande kapitel definieras först de centrala begreppen dubbelkarriär och idrottsklass. Sedan diskuteras dubbelkarriärer i Finland samt "Idrottshögstadiet" och erfarenheterna av det. Avslutningsvis presenteras möjligheter och utmaningar med en dubbelkarriär.

2.1. Definition av centrala begrepp

Begreppet *dubbelkarriär* (eng. *dual career*) har definierats av Ryba m.fl. (2016) och Finlands olympiska kommitté (2021c) som ett sätt att kombinera skolgång eller arbete med en karriär inom toppidrott. Enligt Ryba och Stambulova m.fl. (2017) är en dubbelkarriär främst ämnad för målmedvetna idrottare i 12 – 25 års ålder. En satsning på skolgång och utbildning jämsides med idrottskarriären är viktig med tanke på tiden efter idrottskarriären. Idrottarna som haft en dubbelkarriär är mer förberedda på livet efter en idrottskarriär. Vidare ansåg Rossi och Hallmann (2021) att många idrottare investerar mycket tid och pengar i idrotten medan endast få lyckas tjäna tillräckligt för att kunna livnära sig på idrotten. De allra flesta idrottare gynnas således av en dubbelkarriär eftersom de då har bättre förutsättningar att komma ut i arbetslivet efter idrottskarriären. Enligt Finlands olympiska kommitté (2021a) börjar dubbelkarriären i Finland redan i årskurs 7 och varar ända till idrottskarriärens slut. Tiden efter idrottskarriären då idrottaren förflyttar sig från idrotten till arbetslivet hör även den till den finländska dubbelkarriären.

Både internationella och nationella studier har visat att en stor del av idrottarna upplever kombinationen av skola och idrott som utmanande (exempelvis Lämsä, m.fl. 2014; O' Neill m.fl., 2013; Ryba & Stambulova m.fl., 2017). Ryba m.fl. (2016) menade att det är speciellt utmanande för unga idrottare att vara lika framgångsrik i både idrotten och skolgången. För att bli framgångsrik inom idrotten eller skolgången krävs att idrottarna fokuserar mera på ett av områdena på bekostnad av den andra. Detta kan i ett senare skede ha en inverkan på utbildnings- och arbetsmöjligheterna. Dubbelkarriären med tillhörande press att lyckas kan leda till stress, utbrändhet och ångest hos idrottaren om inte dubbelkarriären stöds och utformas på ett lämpligt sätt.

En *idrottsklass* skiljer sig enligt Finlands olympiska kommitté (2020) från den traditionella klassen genom betoningen av gymnastikundervisning och träning. Till följd av denna betoning erbjuds eleverna i en idrottsklass mer gymnastikundervisning och

träningstillfällen än eleverna i de mer traditionella klasserna. Målsättningen med idrottsklassens verksamhet är enligt Finlands olympiska kommitté (2021b) att öka mängden idrott och samtidigt erbjuda stöd och handledning för att utveckla färdigheter som krävs i livet. Utöver detta ska verksamheten stödja idrottande elevers dubbelkarriär. Tanken med verksamheten är att skapa ett liknande system till högstadiet som redan finns på andra stadiet. Idrottsklassen är ämnad för målmedvetna idrottare som satsar på en karriär inom idrotten och skolan, vilket innebär att vem som helst inte får gå i en idrottsklass. För att underlätta urvalsprocessen till idrottsklasserna har det i Finland skapats ett nationellt inträdesprov som alla idrottare bör delta i för att kunna bli antagen till en idrottsklass (Finlands olympiska kommitté, 2020).

Enligt Kalaja (2014) har en del kommuner valt att skapa bättre tillfällen för idrottande elever att kunna träna även under skoldagen. Detta har gjort att skolor erbjuder olika former av idrottsklasser som eleverna kan ta del av. En form av idrottsklass är den decentraliserade modellen där de idrottande eleverna är i olika klasser under övriga lektioner men förs samlade under gymnastiklektionerna. Denna form av idrottsklass är relativt enkel att möjliggöra då den inte kräver extra resurser. En annan form av idrottsklass är den idrottsbetonade klassen där de idrottande eleverna går i samma klass och där läroämnet gymnastik prioriteras. Fördelen med denna form är att identiteten hos de idrottande eleverna stärks då de går i en klass med likasinnade elever. Den egentliga idrottsklassen, som är den tredje formen av idrottsklasser, är en officiell, specialiserad klass i Finland. I den egentliga idrottsklassen går de idrottande eleverna i samma klass oavsett läroämne och dessa elever väljs ofta ut med olika inträdesprov. Verksamheten i den egentliga idrottsklassen kan se väldigt olika ut beroende på kommuner och skolor. För att kunna stödja de idrottande elevernas idrottskarriär på bästa möjliga sätt bör skolorna även stödja eleverna och deras idrottskarriärer i andra läroämnen, exempelvis i hälsokunskapen och i huslig ekonomi.

2.2. Dubbelkarriär

I Finland bör alla utbildningsanordnare i den grundläggande utbildningen följa grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (i fortsättningen läroplanen). Läroplanen är skapad för att göra utbildning i landet mer enhetligt. Utbildningsanordnarna får därefter på basis av läroplanen skapa en egen lokal läroplan som gäller för den egna kommunen. Den lokala timfördelningen och ett utbud av valfria ämnen gör det möjligt för kommuner och skolor

att prioritera olika ämnen, t.ex. gymnastik. Detta gör det möjligt för skolor att ha idrottsklasser och för idrottare att ha en dubbelkarriär. (Utbildningsstyrelsen, 2014.)

Enligt Ryba m.fl. (2016) har skolorna i Finland stöttat idrottares dubbelkarriärer från år 1986. Steget från andra stadiets utbildning till högskoleutbildning upplevdes svår då det inte fanns ett system som kunde stöda högskolestuderandes dubbelkarriär. På 2000-talet utvecklades ett nätverk av idrottsakademier genom att bredda på den verksamhet som var ämnad för andra stadiets utbildning. För närvarande finns det, enligt Finlands olympiska kommitté (2021a), 19 idrottsakademier, nio träningscenter, 150 skolor som hör till nätverket varav 33 är idrottshögstadiet.

Idrottsakademiernas målsättning är att idrottarna ska få ta del av högklassig träning och träningsmiljöer. Detta möjliggör att idrottarna kan uppnå sin fulla potential i såväl idrotten som utbildningen och arbetslivet. (Finlands olympiska kommitté, 2021a.) Till idrottsakademiernas uppgifter hör bland annat att, tillsammans med skolan, idrottsföreningen och grenförbunden, stödja idrottande elevers dubbelkarriär från högstadiet ända fram till slutet av högskoleutbildningen (Finlands olympiska kommitté, 2022). Utöver detta ska idrottsakademierna även, enligt Ryba m.fl. (2016), underlätta förflyttningen från ett utbildningsstadium till ett annat samt förbättra kommunikation mellan de olika aktörerna (skolan, grenförbund och idrottsföreningar). I Vasaregionens idrottsakademi (2022) erbjuds idrottarna även annat än enbart högklassig träning och träningsmöjligheter. Idrottarna har bland annat möjlighet till olika stödtjänster, exempelvis fysioterapi, massage, läkartjänster, mental träning och kostrådgivning. Utöver detta har idrottarna möjlighet att få karriärhandledning samt studiehandledning. Genom att utnyttja sakkunniga inom andra områden kan idrottarens prestationsförmåga utvecklas på ett optimalt sätt samtidigt som idrottarens hälsa prioriteras och stärks.

Det har identifierats tre olika modeller för en dubbelkarriär. Dessa är enligt Vilanova och Puig (2017) den linjära modellen, den konvergerande modellen och den parallella modellen. I den linjära modellen är idrottaren endast aktiv inom idrotten medan idrottaren i den konvergerande modellen prioriterar idrotten samtidigt som idrottaren studerar eller arbetar. Till skillnad från dessa två prioriterar idrottaren i den parallella modellen, skola och idrott i lika stor utsträckning. Vilanova och Puig (2017) kunde konstatera att idrottarna som följde den konvergerande modellen och parallella modellen var bättre utrustade för ett karriärbyte efter idrotten. Detta stämmer överens med vad Ryba och Stambulova m.fl. (2017) kommit fram till i en studie med före detta idrottare. Resultaten visade att idrottare med en dubbelkarriär lyckats bättre med övergång från idrottskarriären till arbetslivet än idrottare som endast fokuserat på

idrotten. Denna överensstämmelse tyder på att den konvergerande modellen och den parallella modellen kan ses som två olika typer av dubbelkarriärer.

Finlands olympiska kommitté (2021c) har också definierat tre olika modeller av dubbelkarriär. Den första handlar om att idrottaren endast prioriterar idrotten, vilket kan jämföras med Vilanovas och Puigs (2017) linjära modell. Vid sidan om görs dock en plan för utbildning och karriär för att underlätta livet efter idrottskarriären. I den andra modellen, som påminner om Vilanovas och Puigs (2017) konvergerade modell och parallella modell, kombinerar idrottaren idrottskarriären med skolgång på olika sätt. Alla utbildningar och utbildningsstadier är inte alltid formade så att de stöder idrottandet och då är det på idrottarens ansvar att organisera studierna på ett sätt som möjliggör en dubbelkarriär. Detta gäller speciellt för de idrottare som studerar på andra och tredje stadiet. I den tredje modellen, som liknar Vilanovas och Puigs (2017) konvergerade modell och parallella modell, försöker idrottaren kombinera idrotten och arbete. För att denna kombination ska fungera bör arbetet och arbetsgivaren vara flexibel.

2.3. Idrottshögstadiet försöket

Det har under de senaste åren funnits ett behov av en mer strukturerad verksamhet som skulle möjliggöra en kombination av skola och idrott (Nieminen m.fl., 2018). Högstadieåldern är en tid då den unga idrottaren skall börja träna mera och mer specifikt ifall idrottaren satsar på en karriär inom toppidrott. Aarresola m.fl. (2014) lyfte fram att idrottare i högstadiet bör röra på sig 20 timmar i veckan för att kunna bli en toppidrottare. Trots detta är det få idrottande högstadieelever som uppnår denna mängd fysisk aktivitet i veckan. Då träningsmängden sedan ökar markant i andra stadiet är idrottarna inte beredda på detta, vilket ofta resulterar i olika skador och problem. Utöver detta har idrottarna i högstadieåldern mycket ensidiga idrottsliga förmågor och färdigheter, vilket kan vara resultatet av en för ensidig träning.

Den internationella nivån för unga idrottare har, enligt Nieminen m.fl. (2020), även stigit, vilket kräver att idrottare redan i en tidig ålder bör satsa på idrottskarriären vid sidan om skolan och studierna. Grenförbunden i Finland har därmed krävt ett bättre samarbete med skolorna för att kunna ge de unga idrottaren goda förutsättningar att nå den internationella toppen. Det finns även andra centrala aktörer som är intresserade av att förbättra idrottande elevers möjlighet att kombinera skola och idrott.

För att tackla dessa ovannämnda problem påbörjades ett treårigt projekt, *“Idrottshögstadiet försöket”*, år 2017. Projektets uppgift var att skapa bättre förutsättningar för unga idrottare att kombinera skola med idrott. Under projektets gång deltog 25 skolor från 14 olika kommuner. I slutet av 2020, fanns det 32 skolor från 18 kommuner med i projektet. Projektet har koordinerats av Finlands olympiska kommitté medan utvärderingen sköts av Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (i fortsättningen KIHU). KIHU har även skrivit rapporter från varje verksamhetsår. (Finlands olympiska kommitté. 2021b.)

Målet med verksamheten är att underlätta kombinationen av idrott och skola genom att skapa fungerande modeller för skoldagen, innehåll, användningen av resurser samt för verksamhetskulturerna i såväl skolan som idrottsföreningarna. Utöver detta är målet med verksamheten att fokusera på utvecklandet av idrottare och att ha en gemensam uppföljning och utvärdering. Verksamheten ska även skapa gemensamma principer för idrottshögstadiernas verksamhet och ett gemensamt inträdesprov som gäller för hela landet. (Finlands olympiska kommitté, 2021b.)

Nieminen m.fl. (2018) definierade fyra centrala innehållsområden för projektet och dessa var inträdesprovet, *“Växa som idrottare”*-materialet, tio timmar idrott i vecka under skoldagen samt digitalt material och digitala resurser. Enligt Nieminen m.fl. (2020) var tanken med att ge de idrottande eleverna möjlighet till tio timmar idrott i vecka under skoldagen att eleverna skulle ha mer fritid, tid för läxor och för återhämtning under kvällen. Hur eleverna kom upp till tio timmar idrott i vecka under skoldagen varierade. Under skoldagen kunde skolorna ordna sina egna gymnastiklektioner och tillvalsgymnastik samt idrottsföreningarna kunde ordna träningar exempelvis på morgonen. Skolorna skapade även luckor i schemat som var till för att de idrottande eleverna kunde träna på egen hand.

Tanken bakom *“Växa som idrottare”*-materialet (översatt från Kasva Urheilijaksis-sältö) var, enligt Nieminen m.fl. (2020), att ge de idrottande eleverna dels fysisk aktivitet men även annan kunskap som de kunde ha nytta av i sina idrottskarriärer, exempelvis information om sömn och återhämtning, kost samt motivationsfaktorer och livshantering. Materialet baserar sig på läroplanen och innehållet samt målen i gymnastiken, hälsokunskapen, huslig ekonomi och studiehandledning. I *“Växa som idrottare”*-materialet får idrottarna fördjupa sig i dessa läroämnens innehåll ur ett idrottarperspektiv. De idrottande eleverna fick ta del av *“Växa som idrottare”*-lektioner två gånger i veckan och som läromedel användes en *“Växa som idrottare”*-träningsdagbok.

“Växa som idrottare”-materialet är indelad i flera olika helheter: motoriska färdigheter, fysiska färdigheter, psykiska färdigheter, livskunskaps samt grenspecifika färdigheter och

träning. Innehållet i dessa helheter är samma för alla årskurser men prioriteras något olika i årskurs 7 – 9 (se figur 1). Exempelvis är fokusområdena för årskurs 7 att utveckla rörelseförmågan och snabbheten samt att uppmuntra glädjen och iveren som idrotten för med sig. Fair play ska också prioriteras i årskurs 7. Innehållet i den grenspecifika träningen bestäms av de olika grenförbunden. Hur mycket idrottarna ska träna mer allmänt respektive mer grenspecifikt beror också på vilken årskurs de går på. I årskurs 7 är 80 % av träningarna mer allmänna och 20 % mer grenspecifika. För idrottarna i årskurs 8 är 60 % allmänna träningar och 40 % grenspecifika träningar. I årskurs 9 får idrottarna ta del av mer grenspecifik träning (60 %) än allmän träning (40 %). (Nieminen m.fl., 2020.)

Figur 1

“Växa som idrottare”-materialet uppdelad enligt årskurs (Finlands olympiska kommitté, 2022).

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8.luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9.luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KASVA
URHEILIJAKSI

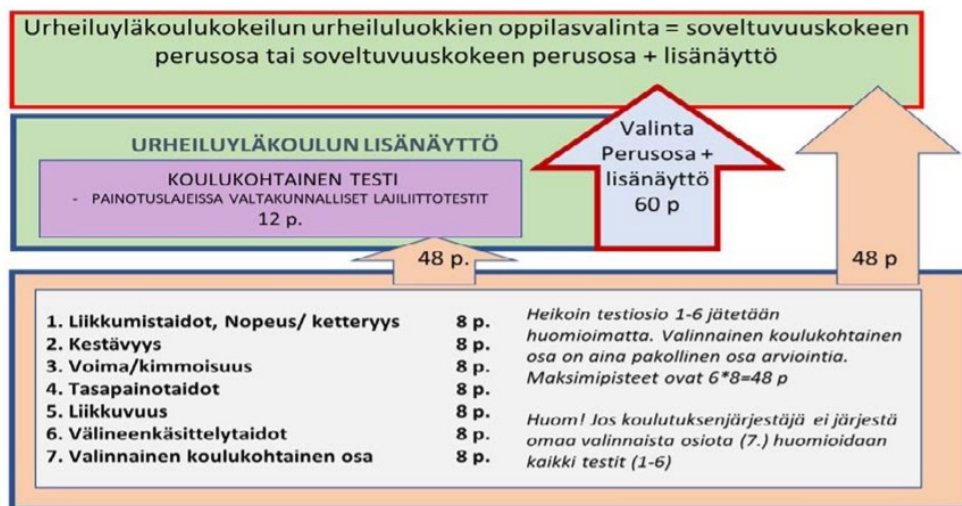
Det digitala materialet skulle, enligt Nieminen m.fl. (2020) främst användas för att göra studierna flexibla under träningsläger och tävlingsresor och på så vis minska på kunskapsluckan som bildas då eleverna är frånvarande. Med hjälp av digitala material och distansundervisning ska de idrottande eleverna ha möjlighet att ta del av undervisningen och kunna studera fastän de inte är i skolan. Vilka modeller och lösningar skolorna använder sig av varierar.

Redan tidigare har skolor använt sig av olika inträdesprov för att bestämma vilka elever som får gå i en idrottsklass, medan ett nationellt och jämlikt inträdesprov inte har funnits.

Tanken bakom det landsomfattande inträdesprovet var att skapa ett jämlikt och jämförbart test så att alla, oavsett var eleverna bor och går i skola, blir antagna på samma grunder. Det landsomfattande inträdesprov gäller för både regelrätta idrottsklasser och för idrottsbetonade klasser. Inträdesprovet består av två delar, ett obligatorisk test (48 poäng) som gäller för alla i Finland och ett skolspecifikt tilläggstest (12 poäng) där skolorna själv får bestämma innehållet (se figur 2). Den obligatoriska delen består i sin tur av sju olika moment där alla moment är värda åtta poäng. Dessa moment är följande: snabbhet, uthållighet, styrka, balans, rörlighet, redskapshandling och ett valfritt, skolspecifikt moment. Då poängen räknas ihop lämnas det momentet där eleverna fått sämst poäng bort. Om en skola väljer att inte ha ett valfritt, skolspecifikt moment, lämnas inte poängen för det sämsta momentet bort. Maximala poängen för inträdesprovet blir således 60 poäng. (Nieminen, m.fl., 2020.)

Figur 2

Det nationella inträdesprovets upplägg (Nieminen m.fl., 2020).



Enligt Nieminen m.fl. (2020) uppdaterades det landsomfattande inträdesprovet, under 2020, på basen av en enkät som gymnastiklärarna som deltagit i projektet fick fylla i. I enkäten fick gymnastiklärarna ta ställning till bland annat de olika delmomenten i testet, antalet och poängsättningen av dem samt ge förslag på eventuella förändringar. Den största förändringen som gjordes var att det lades till ett moment som testade elevernas rytm och förmågan att bibehålla en rytm.

2.4. Erfarenheter av “Idrottshögstadiet försöket”

KIHU har ansvarat för utvärderingen av “*Idrottshögstadiet försöket*” under försökets alla tre verksamhetsår. Från de två första verksamhetsåren har rapporter skrivits där de deltagande skolornas och elevernas erfarenheter av projektet lyfts fram. En slutrapport har även publicerats där författarna lyft fram erfarenheter från det tredje och sista året av projektet samt sammanfattat projektet i sin helhet. (Finlands olympiska kommitté, 2021b.)

Under projektets första år (läsåret 2017 – 2018) kunde forskarna konstatera att projektet, med dess tydliga och gemensamma ramar, uppskattats av de deltagande skolorna. Då det gäller de fyra centrala innehållsområdena (inträdesprovet, “Växa som idrottare”-materialet, tio timmar idrott i vecka under skoldagen, digitala resurser) hade de deltagande skolorna lyckats varierande bra (se tabell 1). Det nationella inträdesprovet togs helt i bruk av 17 av 20 skolor och delvis av två skolor. Lärarna var överlag nöjda med inträdesprovet och uppskattade främst de tydliga instruktionerna och poängsättning samt att provet var mångsidigt och krävde varierande färdigheter. (Nieminen m.fl., 2018.)

Alla deltagande skolor hade använt sig av “Växa som idrottare”-materialet i någon mån. De flesta skolor (18/20) upplevde att de hade lyckats bra eller ganska bra med att inkludera materialet i undervisningen. Hur skolorna valde att inkludera materialet i skolvardagen varierade mycket. En del skolor hade skilda lektioner för materialets genomgång medan andra skolor gick igenom materialet under befintliga lektioner. Exempelvis kunde de fysiska delarna tas upp i gymnastikundervisning, kostrelaterat innehåll i huslig ekonomi och hälsorelaterat innehåll i hälsokunskapen. Av materialets fyra helheter hade skolorna lyckats bäst med att utveckla de motoriska och fysiska färdigheterna samt livskunskapen och sämst med att utveckla de psykiska färdigheterna. En möjlig förklaring till detta var att flera skolor upplevde att idrottarna i årskurs 7 var för unga för att diskutera och reflektera kring de psykiska färdigheterna. De flesta skolor använde “Växa som idrottare”-träningsdagboken och 10 av 18 upplevde att de hade lyckats bra eller ganska bra med användningen. Resterande skolor upplevde att de lyckats varken bra eller dålig (5/18) eller ganska dåligt (3/18) med användning av träningsdagboken. (Nieminen m.fl., 2018.)

Då det gäller målsättningen med tio timmar idrott i vecka under skoldagen upplevde de flesta skolor (12/18) att de lyckats bra eller ganska bra. En av skolorna upplevde att de lyckats ganska dåligt medan fem skolor upplevde att de lyckats varken bra eller dåligt med att få in tio timmar idrott i vecka under skoldagen. De digitala resurserna togs helt i bruk av endast 2 av 19 skolor och delvis av fem skolor. Av de skolor som hade tagit i bruk de digitala resurserna

upplevde två skolor att de lyckats ganska bra, fyra skolor att de lyckats varken bra eller dåligt och en skola att de inte alls lyckats. (Nieminen m.fl., 2018.)

Projektets andra år ägde rum under läsåret 2018 – 2019. Skolorna hade under läsårets gång hittat flera olika sätt att använda innehållen och materialen samt olika sätt att verkställa idrottsverksamheten. Majoriteten av skolorna hade lyckats bra med de olika innehållsområdena (se tabell 1), fastän det ännu fanns skillnader mellan skolorna. Av de deltagande skolorna rapporterade 18 av 19 att de använde inträdesprovet i sin helhet medan en skola använde inträdesprovet till en viss del. Skolorna upplevde i det stora hela att inträdesprovet var bra och välfungerande. En del skolor var dock fundersamma över hur mycket tid, resurser, personal och utrymme inträdesprovet krävde. Utöver detta var en del skolor även oroliga över att provet gynnar idrottare från vissa grenar, exempelvis gymnaster. (Nieminen m.fl., 2019.)

Alla deltagande skolor använde sig av "Växa som idrottare"-materialet och de allra flesta (15/19) ansåg att de hade lyckats bra eller ganska bra med att inkludera materialet i skoldagen. Fortsättningsvis upplevde skolor att de hade lyckats bäst med de motoriska och fysiska färdigheterna samt livskunskapen och sämst med de psykiska färdigheterna. De skolor som använde sig av "Växa som idrottare"-träningsdagboken var nöjda med innehållet i boken. Hur skolorna använde träningsdagboken varierade mycket. I en del skolor hade träningsdagboken använts i andra läroämnen än gymnastiken, exempelvis i hälsokunskapen, studiehandledningen och huslig ekonomi, medan andra skolor använde boken främst under träningsläger. (Nieminen m.fl., 2019.)

Av de deltagande skolorna upplevde 17 av 19 att de lyckats bra eller ganska bra med att få in tio timmar idrott i vecka under skoldagen. En av skolorna upplevde att de lyckats varken bra eller dåligt medan en skola upplevde att de lyckats ganska dåligt. Alla skolor hade inte som målsättning att uppnå tio timmar idrott i vecka under skoldagen utan de vill hellre sträva efter att göra idrottarnas vecka mer flexibel och fungerande. Av skolorna upplevde 9 av 19 att de lyckats bra eller ganska bra med användningen av de digitala resurserna. Sju av skolorna upplevde däremot att de lyckats varken bra eller dåligt, medan tre skolor upplevde att de lyckats ganska dåligt eller dåligt med användningen av de digitala resurserna. (Nieminen m.fl., 2019.)

Under projektets tredje och sista år (läsåret 2019 – 2020) kunde skolorna, enligt Nieminen m.fl. (2020), konstatera att de hade lyckats bra med det mesta (se tabell 1). Skolorna ansåg att de hade gjort framsteg gällande alla innehållsområden och att de lyckats bättre med allting under det sista året i jämförelse med projektets två första år. Det som de flesta skolor ännu upplevde att de behövde förbättra var användningen av de digitala resurserna. Det

nationella inträdesprovet användes i sin helhet av 22 av 25 skolor och delvis av två skolor. Av skolorna som använde inträdesprovet valde 18 att ha med ett skolspecifikt moment i provet. Hurdant det spelspecifika momentet var, varierade mellan skolorna.

Alla deltagande skolor använde sig av "Växa som idrottare"-materialet och "Växa som idrottare"-träningsdagboken. De flesta skolor (21/23) ansåg att de lyckats bra eller ganska bra med användningen av materialet medan två skolor ansåg att de lyckats varken bra eller dåligt. Av de deltagande skolorna upplevde 14 av 23 lyckats bra eller ganska bra med användningen av träningsdagboken. Sex av skolorna upplevde att de lyckats varken bra eller dåligt medan tre skolor upplevde att de lyckats ganska dåligt eller dåligt. I de deltagande skolorna användes träningsdagboken något mer i årskurs 7 än i årskurs 9. Gällande "Växa som idrottare"-materialets helheter hade skolorna lyckats bra eller ganska bra med samtliga helheter. Skolorna ansåg att de lyckats bäst med de motoriska och fysiska färdigheterna och sämst med psykiska färdigheterna. En orsak till att skolorna lyckats så bra med de motoriska och fysiska färdigheter kan vara att dessa också finns insatta i gymnastikens målsättningar i läroplanen. (Nieminen m.fl., 2020.)

Av de deltagande skolorna ansåg alla (23/23) att de lyckats bra eller ganska bra med att få in tio timmar idrott i vecka under skoldagen. Trots detta lyckades endast sex skolor med att få in minst tio timmar idrott i vecka under skoldagen för eleverna i årskurs 7. Motsvarande siffror för eleverna i årskurs 8 och 9 var 17 skolor respektive 16 skolor. Eleverna i samtliga årskurser hade i medeltal sex till tio timmar idrott eller skolgymnastik i veckan, under skoldagen. Av de deltagande skolorna hade 18 av 25 skolor använt sig av de digitala resurserna för att underlätta kombinationen av skola och idrott, medan sex skolor inte alls använde sig av dem för detta syfte. Vidare ansåg 10 skolor av 23 att de lyckats bra eller ganska bra med användningen av de digitala resurserna medan fyra skolor ansåg att de lyckats ganska dåligt och nio skolor ansåg att de lyckats varken bra eller dåligt. (Nieminen m.fl., 2020.)

Tabell 1

De deltagande skolornas erfarenheter av "Idrottshögstadiet" innehåll under projektets tre år (Nieminen m.fl., 2018; Nieminen m.fl., 2019; Nieminen m.fl., 2020).

	Inträdesprov	"Växa som idrottare"-materialet	10 timmar idrott under skoldagen	Digitala resurser
2017-2018	17/20 tagit i bruk, 2 delvis	18/20 lyckats bra eller ganska bra	12/18 lyckats bra eller ganska bra	7/19 tagit i bruk, 2/7 lyckats ganska bra
2018-2019	18/19 tagit i bruk, 1 delvis	15/19 lyckats bra eller ganska bra	17/19 lyckats bra eller ganska bra	9/19 lyckats bra eller ganska bra
2019-2020	22/25 tagit i bruk, 2 delvis	21/23 lyckats bra eller ganska bra	23/23 lyckats bra eller ganska bra	10/23 lyckats bra eller ganska bra

Vidare har Källberg och Huuhka (2020) i sin magisteravhandling undersökt, med hjälp av intervjuer, idrottande elevers och skolpersonalens erfarenheter av "Idrottshögstadiet". Eleverna, som gick i årskurs 8, uppskattade främst de varierande och mångsidiga träningarna, skolgången som främjade kombinationen av skola och idrott samt möjligheten att delta i morgonträningar. Trots att majoriteten ansåg att träningarna var mångsidiga, upplevde vissa elever att de inte var tillräckligt mångsidiga och att de gynnade vissa grenar, exempelvis bollsporter. Eleverna ansåg också att klassens goda atmosfär och klassanda samt att idrottsklassen bestod av likasinnade idrottare, var positiva aspekter med projektet. Utöver detta nämnde majoriteten av eleverna även att lärarna var förstående och flexibla, vilket underlättade kombinationen av skola och idrott. Lärarna kunde exempelvis ge extra tid för uppgifter för de idrottande eleverna. Det som eleverna ansåg som negativt, var de långa avstånden mellan skolan och idrottsanläggningarna. Förflyttningen från skolan till dessa anläggningar upplevdes som tunga och tidskrävande av idrottarna. Även personalen i skolan upplevde detta. Skolpersonalen ansåg att de idrottande elevernas skoldag förkortades och att eleverna hade bättre möjlighet för en lyckad kombination av skola och idrott. Utöver detta ansåg lärarna att undervisningen var flexibel, vilket tillsammans med de tidigare nämnda aspekterna, bidrog till att skoldagen blev lättare för de idrottande eleverna och till att elevernas helhetsbelastning minskade. Överlag upplevde såväl skolpersonalen som eleverna att projektet varit lyckat.

2.5. Möjligheter samt utmaningar med en dubbelkarriär

Härnäst redovisas för möjligheter och utmaningar med en dubbelkarriär. Vi har valt att endast kort presentera olika möjligheter och utmaningar. Tanken är därmed att ge en helhetsbild av de olika kategorierna och inte fördjupa oss i dem. Detta har vi valt eftersom vår avhandling inte direkt undersöker dubbelkarriären som fenomen. Utöver detta har vi valt att organisera möjligheterna och utmaningarna i intrapersonella, mellanmännsliga och strukturella möjligheter och utmaningar. Vi valde att göra det eftersom en av huvudartiklarna i denna del organiserat dem på samma sätt. Vi har vi även valt att främst lyfta fram forskning som undersökt möjligheter och utmaningar i högstadiet, eftersom våra respondenter går i högstadiet och resultaten därmed kan jämföras bättre med tidigare forskning.

Rossi och Hallmann (2021) konstaterade att en dubbelkarriär kan föra med sig både utmaningar och möjligheter då det gäller att kombinera skola och idrott på ett framgångsrikt sätt. Enligt författarna kan såväl utmaningarna som möjligheterna vara av intrapersonell, mellanmännslig eller strukturell karaktär och dessa har ett inbördes samband med varandra (se tabell 2). Detta betyder att de strukturella faktorerna påverkar de mellanmännsliga faktorerna, som i sin tur påverkar de intrapersonella faktorerna. Vilka utmaningar och möjligheter som dubbelkarriären för med sig kan se olika ut beroende på vilket stadie idrottaren är på i sin karriärs stig. Vidare menar Nielsen och Olesen (2019) att utmaningarna som idrottaren möter i det ena området kan sprida sig till det andra området och därmed även påverka idrottarens deltagande.

Tabell 2

Intrapersonella, mellanmännsliga och strukturella utmaningar och möjligheter med en dubbelkarriär (Rossi & Hallmann, 2021).

	Utmaningar	Möjligheter
Intrapersonella	T.ex. stress, ångest, depression	T.ex. motivation, personliga karaktärsdrag som driver idrottaren att ta del av dubbelkarriär
Mellanmännsliga	T.ex. social utslagning, brist på stöd från kamrater/medstudenter	T.ex. kontaktpersoner inom idrotten eller utbildningen
Strukturella	T.ex. olämpliga inrättningar, begränsad tid, brist på redskap, ekonomiska problem, långa avstånd till träningsanläggningar	T.ex. stöd från yttre intressenter (olympiska kommittén), förses med ekonomiskt och institutionellt stöd

De intrapersonella utmaningar som Rossi och Hallmann (2021) identifierat är psykologisk stress, ångest och depression. Dessa utmaningar är individuella och hänvisar till personens egenskaper och psykologiska tillstånd. Den psykologiska stressen innefattar bland annat fysisk och psykisk trötthet, en känsla av utanförskap, koncentrationssvårigheter och brist på fokus samt en känsla av osäkerhet. Härkönen (2014) ansåg att idrottarna kan uppleva påfrestning och stress då hen tvingas välja skola efter grundskolan och igen efter andra stadiet. Den nya skolan kan befinna sig på en annan ort, vilket betyder att idrottaren är tvungen att flytta hemifrån. Detta kan föra med sig bland annat ekonomiska, träningsrelaterade och sociala utmaningar för idrottaren. För att klara av dessa utmaningar behöver idrottaren stöd hemifrån och från tränare.

Enligt Härkönen (2014) ökar träningsmängden då idrottarna har möjlighet att träna under skoltid. Samtidigt ökar även intensiteten i träningarna vilket, tillsammans med den stora träningsmängden, kan vara utmanande för återhämtningen. Det kan därmed vara utmanande för idrottarna att få tillräckligt med fysisk och psykisk återhämtning (Vänttinen, 2014). Aarresola m.fl. (2014) ansåg också att det krävs en balans i belastning och återhämtning för att idrottaren ska kunna utveckla sina fysiska egenskaper. Enligt Härkönen (2014) är risken större att idrottaren drabbas av skador och problem då återhämtningen inte fungerar och träningsmängden är stor. Idrottarna kan samtidigt vara tvungen att kämpa med flera fysiska och psykiska utmaningar, vilket också kan orsaka ständig stress. Tränaren har en viktig roll i att stödja och hjälpa idrottaren att göra förnuftiga beslut, exempelvis då det gäller att uppmärksamma trötthet och överbelastning. Idrottarna själv lägger inte alltid märke till sin trötthet och överbelastning eftersom motivationen kan dölja känslan av trötthet.

Till de intrapersonella möjligheterna hör, enligt Rossi och Hallmann (2021), en fokusering på idrottskarriären, motivation och personliga karaktärsdrag. Fokuseringen på idrottskarriären kan exempelvis synas genom att idrottaren stundvis pausar sina studier för att kunna förbereda sig för en större tävling eller match. De personliga karaktärsdragen driver idrottaren att kombinera skola med idrott och på så sätt ta del av en dubbelkarriär. Nielsen och Olesen (2019) menade även att dubbelkarriären kan ge idrottarna en identitet som talangfull, vilket underlättar för idrottarna att göra en satsning inom idrotten jämsides med skolgången. Av högstadieeleverna, i Nielsen och Olesens (2019) studie, svarade 96 % att idrottsklassen gett dem bättre förutsättningar att till att göra en satsning inom idrotten.

De mellanmänskliga utmaningar som Rossi och Hallmann (2021) identifierat är bland annat brist på förståelse och samarbete, social utslagning samt brist på stöd från kamrater och

medstuderande. Denna typ av utmaningar skapas genom social interaktion och formas genom människans relationer. Bristen på förståelse visar sig främst som konflikter med lärare som inte har en förståelse för idrottarens dubbelkarriär. Enligt Nielsen och Olesen (2019) kan olika aktörer, exempelvis tränare och föräldrar, även ha olika syn på vad som krävs av en idrottare. Utöver detta kan föräldrarna även se skolan som viktigare än idrotten, vilket kan leda till att idrottaren slutar prioritera idrotten. Vidare menade Rossi och Hallmann (2021) att bristen på samarbete främst handlar om att det finns en brist i kommunikationen mellan olika aktörer i skolan och idrotten. Idrottarna känner då att de inte får tillräckligt med stöd och att det känns omöjligt att kombinera skolan och idrotten på ett framgångsrikt sätt. Härkönen (2014) ansåg att då idrottaren flyttar från en ort till en annan för att studera kan idrottaren vara tvungen att byta tränare eller ha två tränare som delar på ansvaret. Detta kan upplevas som utmanande för en del idrottare ifall inte tränarna kan kommunicera med varandra och komma överens om lösningar som gynnar idrottaren. Vidare menade Nielsen och Olesen (2019) att klassmiljön ibland kan bli för konkurrenskraftig då de flesta som går på idrottsklassen är väldigt tävlingsinriktade. Detta kan å ena sidan leda till att allting upplevs som en tävling, vilket kan vara tungt både fysiskt och psykiskt för eleverna. Å andra sidan kan det ses som något positivt då eleverna driver varandra till utveckling.

Till de mellanmännsliga möjligheterna hör, enligt Rossi och Hallmann (2021), en stöttande social omgivning, föräldrastöd samt kontaktpersoner inom idrotten och utbildningen. Den stöttande sociala omgivningen är viktigt speciellt för yngre idrottare medan den inte är lika viktig senare i idrottskarriären. Nielsen och Olesen (2019) ansåg att lärarna och klasskamraterna i en idrottsklass har en större förståelse för att de idrottande eleverna prioriterar idrotten lika högt som skolan. Exempelvis har klasskamraterna en förståelse om den idrottande eleven inte har tid att umgås på kvällen på grund av träning. Vidare menade Rossi och Hallmann (2021) att föräldrastödet främst handlade om mentalt stöd, uppmuntran, ekonomiskt stöd samt att transportera idrottaren till träningar och tävlingar. Stödet från föräldrarna är speciellt viktigt för yngre idrottare och ju äldre idrottaren blir desto mindre stöd behövs och fås av föräldrarna. Kalaja (2014) ansåg att de idrottande elevernas idrottsliga identitet kan stärkas då de idrottande eleverna går på samma klass. Eleverna har också en ypperlig möjlighet att lära sig från varandra. Nielsen och Olesen (2019) ansåg att idrottsklassen även kan skapa en gemenskap som möjliggör att eleverna kan dela med sig av sina erfarenheter, både positiva och negativa.

De strukturella utmaningarna kan enligt Rossi och Hallmann (2021) utgöra hinder för deltagande. Till dessa utmaningar hör höga krav på tidsanvändning, besvärlig logistik,

svårigheter med att organisera dubbelkarriären, ekonomiska problem, olämpliga inrättningar, brist på redskap samt långa avstånd till träningsanläggningar. De höga kraven på tidsanvändningen syns exempelvis genom att idrottarna upplever press samt att de har för lite tid för umgänge, professionella erfarenheter och praktik. Enligt Nielsen och Olesen (2019) har eleverna i en idrottsklass ofta ett fullspäckat schema, vilket tillsammans med de höga kraven inom båda områdena, gör att den idrottande eleven riskerar att förbise andra aspekter i livet. Detta kan leda till att den idrottande eleven hoppar av idrotten eller i värsta fall hoppar av båda områdena. Härkönen (2014) ansåg också att en dubbelkarriär kan vara tidskrävande och att det ibland kan vara utmanande att få tiden att räcka till. Den besvärliga logistiken handlar, enligt Rossi och Hallmann (2021), främst om transporten till idrottsverksamheten, vilket oftast sköts av idrottarens egna föräldrar. Svårigheterna med att organisera dubbelkarriären syns främst i hur lärare och skolpersonalen hanterar lektioner som idrottaren missat samt hur de hanterar olika problem med schemat. Härkönen (2014) ansåg också att koordineringen av vardagen med idrotten och skolan kan upplevas som utmanande för idrottaren. Vidare menade Nielsen och Olesen (2019) att idrottarna kan uppleva det som utmanande att konstant fokusera på både skolan och idrotten. För att undvika detta kan idrottarna välja att prioritera idrotten och skolgången turvíst enligt prov och tävlingar. Då eleverna exempelvis har en viktig tävling kan idrotten prioriteras i större grad än skolgången och vice versa. Detta kräver dock stöd och samarbete samt god planering av idrottarnas scheman. De ekonomiska problemen innefattar, enligt Rossi och Hallmann (2021), främst en brist på ekonomiska resurser då idrottarens idrottsliga prestationer minskar.

Till de strukturella möjligheterna hör, enligt Rossi och Hallmann (2021), tydliga utbildnings- och professionella mål, stöd av utbildnings- och yrkesmässiga institutioner, stöd från idrottsorganisationer samt ekonomiskt och institutionellt stöd. Stödet av utbildnings- och yrkesmässiga institutioner innefattar främst förstående lärare och arbetsgivare som på olika sätt stöder idrottaren exempelvis genom att ha flexibla scheman och genom att hjälpa idrottaren att ta ikapp sådant hen har missat. Stödet från idrottsorganisationerna sköts främst av idrottsföreningarna och förbund. Föreningar kan exempelvis hjälpa idrottaren att planera sin idrottskarriär och hjälpa idrottaren att hitta ett lämpligt arbete. Utöver dessa har idrottarna, enligt Nielsen och Olesen (2019) även tillgång till mer träning och bättre träningsmöjligheter. Exempelvis har idrottarna möjlighet att ta del av morgonträningar som är insatta i schemat. Morgonträningarna är viktiga och ses som en möjlighet för idrottarna att få utveckla sina individuella färdigheter. Detta är speciellt viktigt för lagidrottare, eftersom deras klubbträningar annars långt består av att utveckla laget och lagets färdigheter.

2.6. Sammanfattning

Idrottande elever kan i Finland göra en satsning inom idrotten samtidigt som eleven går i skola och detta kallas för dubbelkarriär. Det kan vara utmanande för de idrottande eleverna att på ett framgångsrikt sätt kombinera skola och idrott. De idrottande eleverna får stöd och hjälp från idrottsakademierna, men även från vänner, föräldrar, skolan och idrottsföreningarna. Till idrottsakademiernas uppgift hör inte enbart att stödja idrottaren och erbjuda hen kvalitativa träningar och träningsmiljöer, de erbjuder även olika stödtjänster som exempelvis kostrådgivning, mentalträning och karriärhandledning.

År 2017 påbörjades ett treårigt projekt, *“Idrottshögstadiet försöket”*, vars uppgift var att skapa bättre förutsättningar för idrottarna att kombinera skola med idrott. Projektet utvärderades varje läsår av KIHU som även skrev en rapport för varje läsår. Skolorna och de idrottande eleverna var överlag nöjda med projektet och de flesta skolor gjorde fina framsteg i sin verksamhet under projektets gång.

En dubbelkarriär kan medföra flera olika utmaningar för den idrottande eleven, men även möjligheter. Utmaningarna handlar främst om tidsanvändningen, stress och brist på förståelse och samarbete mellan olika aktörer. Till möjligheterna hör bland annat stödet från föräldrar och idrottsorganisationer, kontaktpersoner i skolan och idrotten samt ekonomiskt och institutionellt stöd.

3. Idrottsutbrändhet

Först definieras trötthet och utbrändhet samt olika utbrändhetsmodeller. Därefter definieras samt redogörs för fenomenet dropout. Vidare presenteras de tre dimensionerna av utbrändhet i olika kontexter. Därefter beskrivs skolutbrändhet såväl som fenomen och resultat från forskning. Vidare presenteras resultat kring utbrändhet hos idrottare samt olika utbrändhetsprofiler. Slutligen beskrivs idrottsutbrändhet ur olika perspektiv.

3.1. Definition av centrala begrepp

Till näst presenteras definitioner av centrala begrepp. Först definieras trötthet och utbrändhet, följt av olika idrottsutbrändhetsmodeller. Slutligen definieras dropout som fenomen och dessutom tas forskningsresultat kring dropout upp i kapitlet.

3.1.1. Trötthet och utbrändhet

Moncrieff och Fletcher (2007) har skrivit att *trötthet* är ett vanligt symptom som kan ha såväl psykiska som fysiska orsaker. En av de vanligaste orsakerna till trötthet var, enligt Philip och Åkerstedt (2006), sömnbrist. Orsakerna till sömnbrist kan bland annat bero på skiftesjobb, sena nätter och tidiga morgnar. Andra orsaker till trötthet kan enligt Fallon och Gerrard (2006) bero på järnbrist i kroppen, något som är orsaken till trötthet hos många idrottare. Trots att orsakerna till trötthet är många kan trötthet inte endast definieras som något specifikt utan omfattar ofta flera olika symptom, såsom, autoimmuna sjukdomar, cancer, depression, stress och dålig sömn (Moncrieff & Fletcher, 2007).

Blakemore (1997) refererat i Krivokapic (2017) definierade trötthet på tre olika sätt utifrån ett perspektiv på fysisk aktivitet. Först definierades trötthet från aspekten minskad fysisk effektivitet med tyngd på minskad fysisk aktivitet. Den andra definitionen var trötthet som en balansstörning av fysiologiska funktionssystem i kroppen, där trötthet tolkas som en biologisk skyddsfunktion av organismer vid fysisk ansträngning. Det tredje sättet att definiera trötthet utifrån ett perspektiv av fysisk aktivitet handlade om psykologiska aspekter. Tröttheten framkommer genom att individen mister motivationen och intresset till idrotten samt har en känsla av psykisk utmattning. Individen känner sig otillräcklig att utföra en given uppgift och har då en känsla av svaghet och meningslöshet.

Utbrändhet (eng. *burnout*) har enligt Van der Klink och van Dijk (2003) kännetecknats av känslomässig utmattning. Skillnaden mellan utbrändhet och ett nervöst sammanbrott är att utbrändhet oftast redan påbörjats under en längre period. Världshälsoorganisationen (2019) (i fortsättningen WHO) förklarar utbrändhet som ett resultat av kronisk stress som inte lyckats behandlas. Tidigare har utbrändhet definierats som ett stressrelaterat symptom. Denna definition är uppdaterad och utbrändhet kännetecknas nu av tre olika dimensioner. Dessa är känsla av energibrist och utmattning, ökat mentalt avstånd från sitt jobb eller känslor av negativism och cynism relaterade till sitt jobb samt minskad effektivitet. Dessa är framtagna för att lättare kunna identifiera och öka medvetenheten samt kunna erbjuda bättre behandling för utbrändhet. (WHO, 2019). Vidare har intresset för utbrändhet är ökat, vilket kan bero på att det är en officiell medicinsk diagnos. Detta öppnar exempelvis möjligheter för välfärdsstaten att ordna behandlingar och göra utredningar för utbrändhet. (Schaufeli m.fl., 2009.)

Van der Klink och van Dijk (2003) har skrivit om de holländska riktlinjerna som utformats för att definiera stressrelaterade störningar. Stressrelaterade störningar kan delas in i olika skeden, där utbrändhet är den slutliga nivån. Dessa underklassificeringar är uppdelade i kategorierna, *distress* (oro), *nervous breakdown* (nervöst sammanbrott) och *burnout* (utbrändhet). Nivåerna förklarar utvecklingens olika skeden till utbrändhet. I första skedet *oro* kan individen fortfarande kontrollera sin stress och gå till jobbet. Här finns redan en liten stress hos individen. I det andra skedet *nervöst sammanbrott* har stressen redan pågått under en längre tid och individen har tappat kontroll över situationen och hamnar eventuellt avstå från jobbet. Fortsätter det vidare och blir värre hamnar individen i den slutliga nivån *utbrändhet*. Utbrändhet kan förklaras som en känslomässig utmattning som ofta uppkommer efter en längre tid, från kronisk stress till följd av en slutlig kris. Detta är som tidigare redan nämnt det slutliga skedet i de tre nivåerna. (Klink & Dijk, 2003; Schaufeli m.fl., 2009.)

Vi har i vår avhandling valt att använda oss av idrottsutbrändhet som begrepp för det engelska begreppet *sport burnout*. Även om översättningen från engelskans "burnout" också var utbrändhet, var beslutet inte självklart från början. I avhandlingar som berört skolutbrändhet i Åbo Akademi (Hagberg, 2019; Sandström & Wärn, 2021; Vähäkangas, 2021) har begreppet "skoltrötthet" använts vid forskning med liknande mätinstrument. I dessa studier har skoltrötthet översatts från engelskans "school burnout". Detta gjorde att vi länge tänkte använda "idrottströtthet" som begrepp i denna avhandling, eftersom vi gör en liknande studie som Sandström och Wärn (2021), men studerar idrottsutbrändhet istället för skolutbrändhet. Andra orsaker som stärkte valet av begreppet idrottsutbrändhet var finskans översättning för idrottsutbrändhet "urheilu-uupumus" samt översättningen för skolutbrändhet "koulu-

uupumus”. Efter diskussioner beslöt vi att välja *idrottsutbrändhet* som begrepp, eftersom det enligt oss beskriver det vi mäter på ett bättre sätt i denna avhandling. Som tillägg valde vi även att skriva om *skolutbrändhet* istället för skoltrötthet, eftersom såväl idrottsutbrändhet som skolutbrändhet mäts på liknande sätt och mäter de tre dimensionerna av utbrändhet (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Sorkkila & Ryba m.fl., 2017).

3.1.2. Modeller för idrottsutbrändhet

Utbrändhet inom idrott har studerats och forskats kring i över 30 års tid (Coakley, 1992; Silva, 1990; Smith, 1986). Trots detta är utbrändhet inom idrotten fortfarande ett svårdefinierat begrepp vars definition ändrat med åren. För att underlätta förståelsen för begreppet idrottsutbrändhet samt förstå vilka faktorer som kan bidra till att idrottaren blir utbränd, finns ett flertal modeller att se på. Bland annat har en modifierad modell från Maslach och Jackson (1984) refererat i Raedeke och Smith, (2001) utarbetats för att definiera utbrändhet hos idrottare. I denna modell definieras utbrändhet av de tre dimensionerna av fysisk och känslomässig trötthet, minskad känsla av idrottslig prestation och idrottsdevalvering. Gustafsson m.fl. (2008) kom fram till liknande slutsatser, att utbrändhet inom idrott är ett mångdimensionellt syndrom som består av emotionell och fysisk trötthet, en minskning av idrottsdeltagandet och reducerade prestationer.

En tidig modell att beskriva idrottsrelaterad utbrändhet var *Cognitive-affective stress model*. I stort sett handlar denna modell om att idrottaren försöker söka sig till positiva utgångar och undvika negativa utgångar. Detta kan beskrivas som en rädsla för att misslyckas. När idrottaren inte längre känner att hen får ut det av idrotten som förväntades, blir det lätt att idrottaren drar sig tillbaka. (Smith, 1986.) I en nyare studie av Gustafsson m.fl. (2017) undersöktes rädsla för misslyckande hos elitidrottande juniorer samt samband med psykisk stress och utbrändhet. Resultat indikerade att rädsla för misslyckande är relaterad till utbrändhet och psykologisk stress hos idrottare, vilket liknar de resultat Smith (1986) presenterade.

I en studie som gjorts av Silva (1990) har utbrändhet hos idrottare definierats som den slutliga nivån av stress som uppkommer inom tävlingsidrotten. Denna stress visar sig främst som träningsstress men även tävlingsstress. Enligt Silva var utbrändhet hos idrottare ett resultat av överdriven träning. Däremot behöver träningsstress och tävlingsstress inte alltid vara något negativt. Exempelvis kan en positiv träningsstress vara till fördel för genomförandet av en träning, medan en negativ träningsstress kan leda till utbrändhet. Enligt Silvas *träningsstress modell* orsakas utbrändhet hos idrottare av en kombination med för mycket träning och en

negativ anpassning till träningsbelastningen. Detta kan leda till svårigheter att uppehålla en normal träningsbelastning. Resultatet blir att idrottaren känner sig övertränad. Fortsätter detta finns risk att idrottaren blir utbränd, eller rentav lägger av och gör ett avhopp från sin idrott.

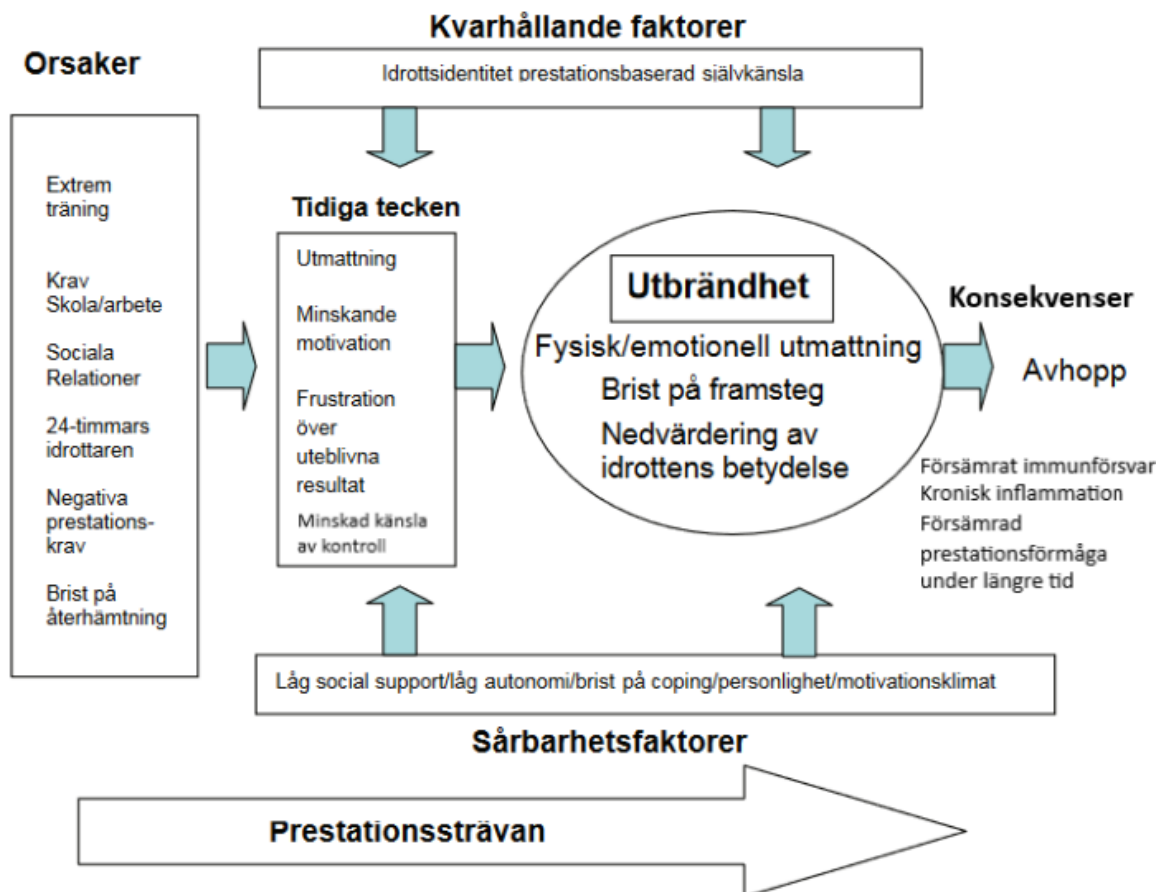
Coakley (1992) presenterade lite senare sin *Unidimensional identity development and external control model*. I denna modell utgicks det från att det var omgivningen som var orsaken till utbrändhet hos idrottarna. Utbrändheten uppstår när idrottarna inte har tid att bygga upp sin egen identitet i sociala miljöer utanför idrotten och den idrottsliga identiteten. Det naturliga identitetssökandet som är normalt hos ungdomar kan även bli lidande ifall det lämnas bort och vara en bidragande faktor till utbrändheten hos idrottarna. Utöver detta fann Coakley (1992) även att idrottare som upplevde lågt socialt stöd av bland annat föräldrar och tränare, drabbades i högre grad av idrottsrelaterad utbrändhet än idrottare som upplevde mer socialt stöd.

En annan tidig modell där det främst fokuseras kring engagemang är *commitment model* (Raedeke, 1997). Modellen utgår från perspektivet att idrottaren antingen "idrottar för att hen vill", eller "idrottar för att hen måste". De idrottare som idrottar för att de vill idrotta borde då uppleva högre idrottsengagemang samt lägre utbrändhet. Ökad risk för utbrändhet uppstår då idrottaren känner en minskad attraktion till idrotten och ändå fortsätter idrotta, eftersom idrottaren känner att hen måste.

Vidare presenteras Gustafsson och Kenttä m.fl. (2011) *Integrated model of athlete burnout*, vilket är en nyare modell som innehåller en blandning av flera olika utbrändhetsmodeller. Genom modellen är målet inte enbart att öka förståelsen för utbrändhet hos idrottare, utan även att uppmuntra och vägleda framtida forskning. Den integrerade modellen av utbrändhet beaktar flera aspekter (se figur 3) såsom, tidiga tecken, orsak till vad som behåller idrottare kvar trots negativa resultat, hantering, personlighet, omgivning, nyckeldimensioner och konsekvenser. Vidare beaktas hur dessa inverkar i processen mellan utbrändhetsdimensionerna, vilket kan leda till konsekvenser, såsom avhopp från idrotten. Enligt modellen är även den eviga prestationssträvan hos idrottarna drivkraften till att prestera. Framgång väcker positiva känslor hos idrottarna medan misslyckande bidrar till negativa känslor, något som i sin tur leder till att idrottarna hela tiden strävar mot framgång för att behålla självkänslan. I modellen anses motivationsklimatet vara en sårbarhetsfaktor som inte direkt påverkar idrottarens risk för utbrändhet, däremot kan den öka risk för stress hos idrottaren, som i sin tur ökar risken för utbrändhet. Dessutom kan ett resultatinriktat motivationsklimat innebära en riskfaktor för utbrändhet och reducerad motivation kan anses vara ett tidigt kännetecken på utbrändhet.

Figur 3

Integrated model of athlete burnout är en modell som beskriver utbrändhet hos idrottare. Redigerad av författarna från engelska originalet (Gustafsson & Kenttä m.fl., 2011) och en svensk version av modellen i Gustafsson m.fl. (2008)



3.1.3. Dropout fenomenet

Dropout fenomenet är något som bekräftats och forskats kring sedan tidigt -70 tal. Dropout har i huvudsak forskats som avhopp (eng. *dropout*) från skolan och har definierats sen länge som avbrytande av skolgång eller utelämnat avgångsbetyg (Tinto & Cullen, 1973; Williams, 2017). Avhopp är dock inte endast ett problem i skolvärlden. Enligt Dosseville m.fl. (2013) är tillbakadragningen dvs. avhopp också ett problem för många idrotter. Eftersom denna avhandling fokuserar på idrottsutbrändhet hos idrottsklasseläver, kommer fokuset ligga på avhopp inom idrotten i detta kapitel och faktorer som kan öka risken för avhopp.

Utbrändhet hos idrottare förknippas ofta med avhopp i idrotten. Det som främst skiljer utbrändhet från avhopp är känslomässig och fysisk utmattning. (Dale & Weinberg, 1990; Weiss & Chaumonton, 1992.) Även om utbrändhet inte är den främsta orsaken till avhopp inom idrotten, visar en studie av Isoard-Gauthier m.fl. (2016) att hög utbrändhet leder till högre risk för avhopp. De idrottare som däremot hoppar av sin idrott på grund av utbrändhet upplever oftast allvarliga problem med utmattning (Raedeke & Smith, 2001).

Orsakerna till avhopp från idrotten är många. I en studie gjord av Carlman m.fl. (2013) kunde konstateras att den största anledningen till avhopp, var att idrotten inte längre upplevdes som roligt. Motsvarande resultat fanns även i en studie av Crane och Temple (2015) där ensidiga övningar och strikta regler, som kunde leda till minskad glädje för aktiviteten, var en av de främsta personliga orsakerna till avhopp från idrotten. Enligt forskare (Carlman m.fl., 2013; Rottensteiner m.fl., 2013) var brist på tid en annan faktor till avhopp. Idrottarna upplevde att de inte hade tid att umgås med vänner och satsa på skolarbetet på grund av att idrotten tog största delen av tiden. Resultatet i Rottensteiner m.fl. (2013) studie visade också att minskad spänning i idrotten var en viktig orsak till avhopp och att tränare och lagkamrater var de som hade störst påverkan på valet av idrottarnas tillbakadragande från idrotten. Vidare var även enligt Crane och Temple (2015), en känsla av brist på kompetens och en känsla av otillräcklighet betydelsefulla faktorer som kunde leda till avhopp från idrotten. Även om det finns många anledningar till att idrottare hoppar av idrotten, är de främsta anledningarna till avhopp inte utbrändhet, utan konflikter med andra samt intressen eller en önskan att bedriva annan verksamhet (Dale & Weinberg, 1990; Weiss & Chaumonton, 1992.)

Även avsaknad av motivation kan bidra till ett avhopp inom idrotten. En studie av Sarrazin m.fl. (2002) visade att en låg motivation till idrotten hos kvinnliga handbollsspelare i högstadiet ökar risken för avhopp. Liknande resultat upptäcktes i en studie av Sorkkila m.fl. (2019) som visade att när motivationen för allting försvinner väljer eleverna hellre att göra avhopp från idrotten framom avhopp från skolan. Detta trots att Christensen och Sørensen (2009) visade att idrottare ofta tenderar att prioritera idrotten före skolan. Sorkkila m.fl. (2019) påstod dock att idrottsklasseläver, av logiska skäl, tenderar att välja skolan framom idrotten. Detta på grund av att det inte alltid är möjligt att ha idrott som profession i Finland.

Andra orsaker till avhopp från idrotten kan vara idrottsengagemang, föräldrarnas stöttande av skolan och elevernas egna skolmässiga mål. Bland annat har idrottsengagemang visat sig vara relaterat med unga idrottares val av andra stadiets utbildning, dvs. ifall de väljer en idrottslinje eller inte. Att en elev väljer en annan linje än idrottslinjen kan delvis ses som att eleven gör ett avhopp från idrotten, dock behöver det inte vara alltid vara så eftersom eleverna

kan fortsätta idrotta på egen hand ändå. Määttä (2021) undersökte i sin avhandling idrottande elevers idrotts- och skolengagemang i högstadiet i årskurs 7 – 9. Eleverna som upplevde betydligt högre idrottsengagemang tenderade i högre utsträckning söka till en idrottslinje på andra stadiet, än de som upplevde mindre idrottsengagemang. Även föräldrarna framstod som en bidragande faktor till valet av andra stadiets utbildning. Föräldrar som stöttat elevernas idrottande innebar en ökad chans att eleverna väljer en idrottslinje. Även höga målsättningar i årskurs 8 och 9 har visat sig vara en av orsakerna till att eleverna väljer en idrottslinje. Föräldrarnas stöttande av skolan och elevernas egna skolmässiga mål, bidrog till att eleverna inte valde en idrottslinje.

3.2. Tre dimensioner av utbrändhet

För att mäta utbrändhet tog Maslach och Jackson (1981) fram ett mätinstrument (Maslach Burnout Inventory) i början av 80-talet. Detta instrument bestod av tre dimensioner som mätte utbrändhet. *Utmattning* ansågs vara huvuddimensionen bakom utbrändhet och de två andra dimensionerna var *cynism* samt *otillräcklighetskänslor*. Dessa dimensioner var främst framtagna för att mäta utbrändhet bland arbetare. Trots detta har flera nyare mätinstrument som mäter utbrändhet i idrottskontexten (Cresswell & Eklund, 2006; Raedeke & Smith, 2001; Sorkkila & Ryba m.fl., 2017) kopplingar till Maslach och Jacksons (1981) utbrändhetsdimensioner. Dessutom är dimensionerna som Maslach och Jackson (1981) tog fram fortfarande aktuella och jämförbara med WHO:s nya definition av utbrändhet (WHO, 2019). Vidare förklarade Maslach och Leiter (2001) att utbrändhet oftast uppkommer från en för stor arbetsbelastning. Kontinuerlig stress kan resultera i stressrelaterade störningar, som i sin tur leder till utbrändhet. I arbetsmiljö förklaras utmattning av en tidig reaktion på stressen från arbetsbelastningen och visar sig som en trötthet såväl fysiskt som psykiskt. Cynism innebär att individen har ett minskat intresse och engagemang samt lätt struntar i arbetet. Otillräcklighet är en känsla av att inte rätta till, självförtroendet är försämrat, vilket dessutom kan leda till minskat förtroende från omgivningen.

På liknande sätt som Maslach och Jackson (1981) samt Maslach och Leiter (2001) definierade utbrändhetens tre dimensioner, har Salmela-Aro (2009) definierat de tre dimensionerna av skolutbrändhet. *School Burnout Inventory* (SBI) var framtaget av Salmela-Aro och Näätänen (2005) för att mäta utbrändhet hos skolelever. De tre dimensionerna i SBI är väldigt lika Maslach och Leiters definition av utbrändhet men skiljer sig i kontexten. I ett

skolsammanhang kan dessa dimensioner förklaras av att utmattning visar sig som en emotionell trötthet till studierna. Den emotionella tröttheten uppstår när eleven under längre tid försökt uppnå mål med studierna, utan att ha tillräckliga förutsättningar för att lyckas. Den andra dimensionen cynism, visar sig som minskat intresse till studierna, eleverna underskattar vikten av att studera och finner inte mening för studierna längre. Den tredje och sista dimensionen är känsla av otillräcklighet och märks genom att eleven har en försämrad självkänsla relaterat till studierna, vilket kan uppstå ifall eleven känner att hen inte får tillräckligt med tid eller känner att hen inte räcker till. Dessa tre dimensioner kan bilda en ond cirkel. Emotionell trötthet kan leda till minskat välbefinnande och försämrad sömn, vilket i sin tur kan inverka negativt på skolprestationerna. Då detta sker under en längre tid kan en cynisk inställning till skolan uppstå, något som kan göra att eleven känner en känsla av otillräcklighet när hen inte längre känner samma meningsfullhet till skolgången. (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro m.fl., 2009).

Dimensioner som använts vid mätning av idrottsutbrändhet är, fysisk och känslomässig trötthet, minskad känsla av idrottslig prestation och idrottsdevalvering (Raedeke & Smith, 2001; Gustafsson m.fl., 2008). Dessa dimensioner motsvarar de utbrändhetsdimensioner Maslach och Jackson (1981) använde för att beskriva utbrändhet hos arbetare. Den första dimensionen fysisk och känslomässig utmattning innebär att idrottaren känner fysisk och emotionell orkeslöshet av idrotten (utmattning). Känsla av idrottslig prestation, dvs. den andra dimensionen, visar sig som en känsla av att inte lyckas och en negativ inställning till idrottsprestationen, hos idrottaren (otillräcklighetskänslor). Den tredje dimensionen idrottsdevalvering kan ses som ett minskat intresse till idrotten och en negativ attityd till idrottarens egna idrottsgren (cynism). (Raedeke & Smith, 2001.) Dimensionerna (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) har även använts i Gustafsson och Kenttä m.fl. (2011) integrerade modell av idrottsutbrändhet, för att beskriva idrottsutbrändhet. Vidare för att granska idrottsutbrändhet hos idrottsklass elever har Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) tagit fram en modifierad modell av Salmela-Aro och Näätänen (2005) skolutbrändhetsmätare SBI som kallas för *Sport Burnout Inventory – Dual Career* (SpBI – DC) och bygger även på de tre dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. I ett idrottsligt sammanhang kan detta innebära att utmattning framhävs som en kronisk trötthet till följd av överdrivet idrottsutövande. Den andra dimensionen cynism visar sig som ett minskat intresse eller distanserad känsla till idrotten och den tredje dimensionen känsla av otillräcklighet framstår som en minskad känsla av kompetens inom sin idrott. Idrottsutbrändhetsmätaren SpBI – DC innefattar 10 olika påståenden som förklarar de tre dimensionerna i sin kontext. Av dessa mäter

fyra påstående utmattning, tre cynism och tre känsla av otillräcklighet. (Sorkkila & Ryba, m.fl., 2017.)

3.3. Skolutbrändhet

Skolutbrändhet är liksom idrottsutbrändhet och arbetsutbrändhet ett resultat av långvarig stressyndrom. Skillnaden mellan dessa ligger i kontexten där idrottsutbrändhet är förknippad med idrottsrelaterade problem, arbetsutbrändhet med arbetsrelaterade problem och skolutbrändhet med skolrelaterade problem hos elever i skolan. (Maslach & Leiter, 2001; Raedeke & Smith, 2001; Salmela-Aro m.fl., 2009). Silvar (2001) och Kiuru m.fl. (2008) förklarade trötthet i skolan på liknande sätt och menade att trötthet kan bero på ett flertal orsaker, bland annat på för hög arbetsmängd, för höga krav både från sig själv och närstående som föräldrar och lärare samt brist på balans och kontroll.

Ahvensalmi och Vanhalakka-Ruoho (2012) menade att symptom på skolutbrändhet i vissa fall kan vara svåra att upptäcka, eftersom de inte alltid märks i skolan, eller ens i skolprestationerna. Lehto m.fl. (2019) och Liu m.fl. (2021) fann exempelvis att sömnproblem kan vara såväl orsak till som symptom på skolutbrändhet. Andra symptom enligt Salmela-Aro m.fl. (2009) var problem med att få tankar på annat än skolarbetet samt minskad motivation till skolarbetet. För att ta reda på vem som är utbränd har instrument tagits fram, exempelvis Salmela-Aro och Näätäns (2005) skolutbrändhetsmätare SBI. Testet mäter alla utbrändhetsdimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Genom testet får forskaren reda på vilken typ av utbrändhetssymptom det är frågan om. Den totala summan av graden för påstående ger en indikation av hur skolutbrända eleverna är. Eftersom det finns 9 påstående med en 6-gradig Likertskala är 9 det lägsta poängtalet och 54 det högsta poängtalet som kan uppnås. Ett poängtal över 36 anses som en förhöjd risk för skolutbrändhet.

Skolrelaterad och idrottsrelaterad utbrändhet har visat sig vara nära relaterade, (Kuokkanen m.fl., 2022; Sorkkila & Aunola m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2020) och Sorkkila m.fl. (2020) fann att skolrelaterad utbrändhet kan överföras till idrottskontexten. I KIHU:s rapporter från 2020 framkom att skolutbrändhet visade sig vara vanligare än idrottsutbrändhet hos idrottsklass elever som gick på årskurs 7. Högsta medeltalen fanns i frågorna kring skolutbrändhet, "Jag känner att jag drunknar i mitt skolarbete" (i genomsnitt 2,9), "Jag oroar mig över studierna även på fritiden" (2,7) och "Jag har ofta en känsla av otillräcklighet till mina studier" (2,6). (Nieminen m.fl., 2020.) Vidare visade Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) att

majoriteten av idrottsklass elever inte löper risk att drabbas av skolutbrändhet. Däremot hade idrottsklass eleverna större risk att drabbas av idrottsutbrändhet. Sandström och Wärn (2021) fann ändå en liten risk att idrottsklass elever kan drabbas av skolutbrändhet.

Flera forskare (Aunola & Sorkkila m.fl., 2018; Hagberg, 2019; Institutet för hälsa och välfärd, 2021; Salmela-Aro m.fl., 2017; Sandström & Wärn, 2021) har kunnat se en tilltagande utveckling av skolutbrändhet över tid. Exempelvis visade resultat i Hagbergs (2019) studie att det sker en ökning av alla dimensioner av skolutbrändhet mellan årskurs 7 – 9. Förutom orsaker till trötthet har det studerats i vilket skede av skolgången skolutbrändhet uppstår. Hagberg (2019) fann att skolutbrändhet kunde upptäckas tydligt, speciellt hos flickor, redan i årskurs 7. Resultatet stödjer en annan longitudinell studie som pågick över en femårsperiod, där resultat indikerade att skolutbrändhet kan ha sina rötter redan i lågstadietiden (Parviainen m.fl., 2020) och elever med starkare symptom av skolutbrändhet i slutet av lågstadiet även hade starkare symptom av skolutbrändhet i början av gymnasiet. I enkäten Hälsa i skolan 2019 och 2021 jämfördes skolutbrändhet i årskurserna 8 och 9 i hela Finland. Resultaten visade en ökning av skolutbrändhet hos både pojkar och flickor från 2019 till 2021. År 2019 upplevde 15,8 % av eleverna i årskurserna 8 och 9 skolutbrändhet och år 2021 låg motsvarande värde på 20,3 %. Detta innebär en ökning av skolutbrändhet hos elever i årskurs 8 och 9 med 4,5 %. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021.) Dessutom har det visat sig att utvecklingen av skolutbrändhet även kan fortsätta efter högstadiet. Salmela-Aro och Upadyaya (2014) fann att utvecklingen av skolutbrändhet tenderar öka vid övergången till andra stadiet utbildning. Salmela-aro m.fl. (2008) kunde även se en ökning av skolutbrändhet i gymnasiet, dock sjönk nivåerna av skolutbrändhet hos elever i yrkesskola, vilket kan bero på att kraven inte är lika höga i yrkesskolan som i gymnasiet.

Skolutbrändhet har visat sig vara vanligare hos flickor än hos pojkar (Hagberg, 2019; Institutet för hälsa och välfärd, 2021; Salmela-Aro m.fl., 2008; Sandström & Wärn, 2021). Sandström och Wärn (2021) fann att flickorna upplevde mer av dimensionen utmattning än pojkarna i både årskurs 7 och 9 sett till medeltalet, men hos flickorna i årskurs 9 fanns ingen skillnad mellan eleverna i traditionell klass eller idrottsklass. Mest utmattning visade flickor i traditionell klass. Flickorna i traditionell klass upplevde även mera cynism än pojkarna i traditionell klass. Till skillnad från denna studie kunde Hagberg (2019) inte se några signifikanta skillnader mellan könen gällande dimensionen cynism. För dimensionen känsla av otillräcklighet kunde Sandström och Wärn (2021) konstatera en signifikant utveckling över tid samt att utvecklingen skiljer sig signifikant mellan grupperna. Flickorna i traditionell klass uppnådde högst medeltal även för känsla av otillräcklighet, liksom i de andra dimensionerna.

För pojkar i traditionell klass kunde konstateras högre medelvärde för alla tre dimensioner av skolutbrändhet än pojkar i idrottsklass. Orsaker till att skolutbrändhet är vanligare hos flickor kan enligt Herrmann m.fl. (2019) ha att göra med deras motivation och självkänsla samt att flickorna hade en starkare koppling mellan sitt egenvärde och skolprestationer än pojkarna. Detta kan delvis förklara orsaken till att det finns ett samband mellan skolprestationer och skolutbrändhet för flickor.

3.4. Utbrändhet hos idrottare

Gustafsson (2008) hävdade att utbrändhet hos unga idrottare är ett problem, men påstod samtidigt att antalet drabbade idrottare är få. Vidare kunde Bicalho och Da Costa (2018) i sin systematiska undersökning konstatera att ungefär 1 – 5 % av idrottare lider av idrottsutbrändhet i någon form. Av de idrottare som löper risk att drabbas av utbrändhet, lyfte Gustafsson (2008) dock fram flera egenskaper som kan anses gynnsamma för att lyckas som idrottare, såsom perfektionistiska drag, hög ambitionsnivå och hög motivation.

Gustafsson och Kenttä m.fl. (2011) framhävde att idrottarna under utvecklingen ofta utmanades förutom av hård träning, även av skola och arbete, vilket kunde vara en möjlig orsak till utbrändhet. En annan möjlig orsak till utbrändhet har enligt Gustafsson m.fl. (2008) och Isoard- Gauthier och Guilet-Descas (2014) varit misslyckande. Då idrottaren inte lyckats nå sina ställda mål efter hårt arbete kan det leda till känslor av oförmåga och känslomässigt lidande hos idrottaren som i sin tur ökar risken för utbrändhet. Överdriven träning (Silva, 1990), lågt socialt stöd (Coakley, 1992) och personliga faktorer som utsätter idrottare för långvarig stress (Smith, 1986), var andra bidragande faktorer till utbrändhet hos idrottarna.

Schaufeli och Buunk (2003) delade in symptomerna på utbrändhet i fem olika kategorier. Dessa var: 1) affektiva symptom, såsom ångest och psykiska problem; 2) kognitiva förmågor, känsla av minskad effektivitet, kraftlöshet; 3) motivationsproblem; 4) utmattning; 5) beteendemässiga störningar, försämrad prestation och frånvaro. Symptomerna är individuella och varierar beroende på person. Hos idrottare var de vanligaste symptomerna enligt Cresswell och Eklund (2003) fysisk utmattning, nedsatt självförtroende, koncentrationssvårigheter i idrottsmiljö och obalans i livet. Andra symptom på idrottsutbrändhet var enligt Gustafsson (2003) problem med sömnen, energi- och motivationsbrist, överträningssymptom, oro och försämrad aptit. Symptom för idrottsutbrändhet behöver inte alltid ses i idrottskontexten. Sorkkila m.fl. (2020) nämnde att symptomerna för idrottsutbrändhet även kan överlappa andra

livsområden än idrotten om den fortsätter under en längre tid. Vidare har Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) samt Sorkkila m.fl. (2020) kunnat konstatera att majoriteten av de idrottande eleverna inte är i risk för att drabbas av idrottsutbrändhet. Däremot fann Sorkkila m.fl. (2020) en relativt stor risk att känna av symptom på utbrändhet, dock i den mån att symptomen håller sig stabil under skolåret.

För att ta reda på och kunna säkerställa vem som är utbränd har Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) i sitt mätinstrument SpBI – DC gjort en poängskala, motsvarande som Salmela-Aro och Näätänen (2005) SBI hade. Mätinstrumentet ger även här en indikation av vilken typ av utbrändhetssymptom det är frågan om utifrån dimensionerna (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet). Eftersom idrottsutbrändhetsmätaren SpBI – DC bestod av tio påståenden, med Likertskalan 1 – 5, ligger poängskalan mellan 10 och 50, vilket visar en indikation av en övergripande idrottsutbrändhet för alla tre dimensionerna tillsammans. I en studie av Kuokkanen m.fl. (2022) har en Likertskala från 1 – 6 använts för mätning av utbrändhet hos idrottare med SpBI – DC. Enligt Sorkkila m.fl. (2020) var exempel på medelvärden av en övergripande idrottsutbrändhet som anses vara relativt höga 2,36 och medelvärden som anses låga 1,71. I avhandlingens första forskningsfråga har den övergripande idrottsutbrändheten använts för att avgöra andelen idrottsklasselever som är utbrända. Vidare studerades idrottsutbrändhetens tre dimensioner skilt för sig för forskningsfråga två, tre, fyra och fem.

Sorkkila m.fl. (2020) fann att utvecklingen av utbrändhet hos de idrottande eleverna i gymnasiet är tudelat, hos en del ökade utbrändhetssymptomerna medan det hos andra minskade över tid. Idrottsklasseleverna som upplevde höga nivåer av idrottsutbrändhet visade en signifikant minskning av idrottsutbrändhet över tid, medan idrottsklasseleverna med låga nivåer av idrottsutbrändhet, som hade risk att drabbas av utbrändhet, visade en kraftig ökning av idrottsutbrändhet över tid. Utvecklingen av idrottsutbrändhet höll sig enligt Sorkkila m.fl., (2018) relativt stabilt under första året hos idrottsklasseleverna. Aunola och Sorkkila m.fl., (2018) fann däremot en utveckling av idrottsutbrändhet som ökade redan under första året i gymnasiet. Dock visar flera forskare (Kuokkanen m.fl., 2022; Sorkkila m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) resultat på att majoriteten av idrottarna inte löper risk att drabbas av idrottsutbrändhet.

Skolutbrändhet (Hagberg, 2019; Institutet för hälsa och välfärd, 2021; Salmela-Aro m.fl., 2008; Sandström & Wärn, 2021) liksom idrottsutbrändhet (Aunola & Sorkkila m.fl., 2018; Heidari, 2013) har visat sig vara vanligare hos flickor än hos pojkar. En relativt ny studie (Martignetti m.fl., 2020) visade däremot inga skillnader mellan könen gällande idrottsutbrändhet hos college idrottare, vilket enligt författarna kunde bero på strukturen i

studien. Gustafsson m.fl. (2007) fann att 2 till 6 % manliga idrottare samt 1 till 9 % kvinnliga idrottare upplever symptom av hög idrottsutbrändhet. Förekomsten av hög idrottsutbrändhet hos kvinnliga idrottare var vanligare i individuella idrottsgrenar, medan hos männen var förekomsten av hög idrottsutbrändhet vanligare i lagidrotter. Vidare visade Martignetti m.fl. (2020) resultat som indikerade att individuella idrottare hade högre nivåer av idrottsutbrändhet än lagidrottare. Aunola och Sorkkila m.fl. (2018) fann även att idrottsklassel elever som deltog i lagidrott inte utvecklade idrottsutbrändhet i samma omfattning under första året i gymnasiet, såsom idrottsklassel elever som deltog i individuell idrott.

I en systematisk analys har Eime m.fl. (2013) redovisat att forskare har kunnat påvisa att deltagande i idrott bidragit med ökat välmående, minskad depression samt lägre förekomst av känslomässiga och sociala problem. I undersökningen identifierades skillnader mellan lag- och individuella idrottare. Deltagande i lagidrott visade sig bidra till minskad ångest, medan deltagande i individuell idrott visat motsatt resultat. Dessutom har lagidrott visat sig bidra till en bättre social utveckling samt minskad depression i högre utsträckning än individuell idrott. En studie av Laborde m.fl. (2016) visar dock resultat som går emot Eime m.fl. (2013) slutsats. I Laborde m.fl. (2016) studie visade resultat att individuella idrottare bland annat upplevde mer positivitet, motstånd till stress och högre självkänsla, än vad lagidrottare upplevde.

3.4. Utbrändhetsprofiler

I studier har forskare (Kuokkanen m.fl., 2022; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Sorkkila & Aunola m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) försökt tydliggöra vilka olika utbrändhetsprofiler (se tabell 3) det finns hos idrottande elever, bland annat för att se vilka riskerar att drabbas av utbrändhet. Fyra av studierna (Kuokkanen m.fl., 2022; Sorkkila & Aunola m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) undersökte idrottsutbrändhet, varav två (Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) undersökte utvecklingen av såväl idrottsutbrändhet som skolutbrändhet. Alla sex studier i tabellen undersökte skolutbrändhet, av vilka tre (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) undersökte utvecklingen av skolutbrändhet. Endast Kuokkanen m.fl. (2022) och Salmela-Aro och Upadyaya (2014) hade högstadieelever som respondenter i sin studie. Salmela-Aro och Read (2014) hade respondenter från högskolor medan de övriga (Sorkkila & Aunola m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) hade respondenter från gymnasiet.

Tabell 3

Utbrändhetsprofiler för såväl skol- som idrottsutbrändhet hos elever, framtagna av forskare i Finland.

Artikel	Profiler	SU	IU	SU, utveckling	IU, utveckling
Sorkkila och Aunola m.fl. (2017)	1. Välfungerande 60%	Låg	Låg	-	-
	2. Mild idrottsutbrändhet 28%	-	Medel	-	-
	3. Skolutbrändhet 9,6%	Hög	Låg	-	-
	4. Allvarlig idrottsutbrändhet 2,7%	-	Hög	-	-
Sorkkila m.fl. (2019)	1. Medelmåttig profil 60%	Medel	Medel	Stabil	Stabil
	2. Tilltagande utbrändhetsprofil 32%	Medel	Medel	Ökning	Ökning
	3. Riskfri profil 8%	Låg	Låg	Stabil	Stabil
Sorkkila m.fl. (2020)	1. Riskfri profil 42,1%	Låg	Låg	Stabil	Stabil
	2. Utbrändhetsrisk 32,5%	Hög	Hög	Stabil	Minskning
	3. Utvecklad utbrändhetsprofil 12,8%	Låg	Låg	Ökning	Ökning
	4. Välfungerande profil 12,7%	Låg	Låg	Stabil	Stabil
Salmela-Aro och Upadyaya (2014)	1. Låg och stabil nivå av utbrändhet 60%	Låg	-	Stabil	-
	2. Ökande utbrändhet 29%	Låg	-	Ökning	-
	3. Kraftigt ökande utbrändhet 3%	Låg	-	Ökning	-
	4. Kraftigt minskad utbrändhet 8%	Hög	-	Minskning	-
Salmela-Aro och Read (2017)	1. Engagerade 44%	Låg	-	-	-
	2. Engagerad - utmattad 30%	Medel	-	-	-
	3. Ineffektiv 19%	Medel	-	-	-
	4. Utbränd 7%	Hög	-	-	-
Kuokkanen m.fl. (2022)	1. Välanpassad profil 56,2%	Låg	Låg	-	-
	2. Någorlunda fungerande profil 33,6%	Medel	Medel	-	-
	3. Ansträngande profil 10,2%	Hög	Hög	-	-

SU = skolutbrändhet, IU = idrottsutbrändhet

Profilerna (Kuokkanen m.fl., 2022; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Sorkkila & Aunola m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020) visade att majoriteten av eleverna inte var drabbade av utbrändhet, eller hade risk att utveckla utbrändhet. Angående utveckling av utbrändhet fanns sex profiler som höll sig stabila över tid för skolutbrändhet, medan fyra profiler höll sig stabila över tid för idrottsutbrändhet. Fyra av profilerna visade en ökning av skolutbrändhet och två av profilerna visade en ökning av idrottsutbrändhet över tid. Endast en profil för skolutbrändhet och en profil för idrottsutbrändhet visade en minskning av utbrändhet över tid. Båda av profilerna, där en minskning av utbrändhet kunde ses över tid, visade höga nivåer av utbrändhet från början.

Upptäckter som framkom när dessa profiler togs fram var bland annat att atletiskt begåvade elever löpte risk att utveckla såväl skolrelaterad utbrändhet som idrottsrelaterad

utbrändhet, när kraven höjs samtidigt i idrotten och skolan (Sorkkila & Aunola m.fl., 2017). Sorkkila m.fl. (2019) fann även att eleverna i den *tilltagande utbrändhetsprofilen* hade betydligt mindre resiliens (förmåga att motstå stress) och tenderade i högre grad avsluta sin idrottskarriär, i jämförelse med de andra utbrändhetsprofilerna. Eleverna i den *riskfria profilen* hade högst resiliens av alla profiler och höll sig stabil över tid liksom eleverna i den *medelmåttiga profilen*. Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) upptäckte att idrottare på nationell nivå visade högre nivåer av idrottsburnout än skolburnout. Resultat i Kuokkanen m.fl. (2022) studie visade att idrottsklass eleverna i profilerna *väl Anpassade* och *någorlunda fungerande* som tävlade på nationell nivå, hade lägre nivåer av utbrändhet jämfört med idrottsklass eleverna i den *ansträngande profilen* som tävlade på lokal nivå. Vidare fann Salmela-Aro och Upadyaya (2014) att hela 31 % av ungdomarna ökade sin skolutbrändhet vid övergången från högstadiet till gymnasiet eller yrkeshögskolan. En annan sak som framkom var att Sorkkila m.fl. (2020) välfungerande profil och riskfria profil tillsammans motsvarade Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) välfungerande profil. I Sorkkila m.fl. (2020) riskfria profil var utbrändhetssymptomerna något högre än i den välfungerande profilen, men fortfarande låg med en utveckling som var stabil.

3.5. Idrottsutbrändhet ur olika perspektiv

För att förstå varför en del idrottare blir utbrända behöver vi känna till vilka faktorer kan påverka idrottarens utbrändhet. Exempelvis har föräldrar (Sorkkila & Aunola, m.fl., 2017), tränare (Isoard-Gauthier m.fl., 2016), idrottarens passion (Gustafsson & Hassmén m.fl., 2011) och idrottarens perfektionistiska drag (Madigan och Stoeber, 2016) visat sig påverka idrottarens utbrändhet. Det finns dock ett flertal olika perspektiv på idrottsutbrändhet och alltid handlar det inte om att idrottaren är utbränd. Ibland kan det handla om att motivationen för idrotten har börjat sänkas. Aunola och Selänne m.fl. (2018) nämnde att de idrottande eleverna som hade låg motivation, inte heller hade lika höga målsättningar med sin idrottskarriär som andra med högre motivation. Målsättningar har även visat sig påverka motivationen till träningen. Colquitt m.fl. (2000) konstaterade att idrottare som har höga målsättningar har visat sig ha ett samband med hög träningsmotivation. Målet blir en drivkraft som gör att motivationen för att nå målet ökar, vilket bidrar till en ökad träningsmotivation.

Hög motivation och passion till idrotten har också visat sig vara viktigt för att lyckas som idrottare och orka med en lång idrottskarriär. Aspekter som ansågs vara centrala hos

elitidrottare med en lång karriär var att de drevs av personliga mål och prestationer, de hade starkt självförtroende och idrotten var det centrala i deras liv (Mallet & Hanrahan, 2004). Vidare undersökte Gustafsson och Hassmén m.fl. (2011) idrottares passion och hur de hänger ihop med utbrändhet hos idrottare. Idrottare som upplevde en tvångspassion till idrotten visade starkare utbrändhetssymptom än idrottare som var harmoniskt passionerade till idrotten. Idrottare som kände en tvångspassion till idrotten upplevde även mera negativ stress, än vad harmoniskt passionerade idrottare upplevde. En harmonisk passionerad idrottare löper alltså mindre risk att utsättas för utbrändhet än vad en tvångspassionerad idrottare gör.

Perfektionism har även i viss utsträckning kunnat bidra till idrottsutbrändhet enligt Madigan och Stoeber (2016) och Chen m.fl. (2008), dock spelar typen av de perfektionistiska dragen som idrottare har in på ifall det finns risk för idrottsutbrändhet eller inte. Chen m.fl. (2008) upptäckte att en adaptiv perfektionism var kopplat till låg idrottsutbrändhet och att en maladaptiv perfektionism kunde associeras med en högre idrottsutbrändhet. Madigan och Stoeber (2016) fann att idrottare med perfektionistiska strävanden tenderar att ha högre nivåer av autonom motivation och visa lägre nivåer av utbrändhet, medan idrottare som upplevde höga perfektionistiska bekymmer visade högre nivåer av kontrollerad motivation samt högre nivåer av idrottsutbrändhet. Chen m.fl. (2008) påstod att en orsak till skillnaderna mellan huruvida perfektionism är kopplat till idrottsutbrändhet kan vara att vissa kan inse sina egna begränsningar, medan andra strävar efter att uppnå allt för höga krav och ett flow utan hinder.

I en doktorsavhandling undersöktes bland annat föräldrarnas roll till barnens idrottande. Augustsson (2002) nämnde att föräldrarnas engagemang är viktig i hur barnen kommer uppleva idrotten. Blir pressen från föräldrarna för hög finns det risk att det uppstår en förhöjd stressnivå samt minskad deltagarglädje, något som kan påverka negativt på motivationen till idrotten hos barnen. Föräldrarnas engagemang är från en början menat som något positivt, men omtanken blir lätt missriktad och ogenomtänkt vilket då kan upplevas som negativt hos barnen. Orimliga krav som inte stämmer överens med barnens egna och att föräldrar ropar på sina barn kan dessutom bidra till en sämre självkänsla hos barnen. Denna studie stödjer en nyare studie av Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) som visade att föräldrarnas förväntningar på barnens skolgång och idrottskarriär kan bilda stress hos barnen, vilket kan bidra till att barnen utsätts för utbrändhet inom idrotten eller skolgången. Dessutom kan föräldrarnas förväntningar för skolan påverka barnens stress och utbrändhet till idrotten och vise versa kan förväntningarna för idrotten påverka barnens stress och utbrändhet till skolan. Utifrån detta kan ses att föräldrarnas förväntningar för barnets idrottande inte alltid behöver påverka negativt på idrotten, men även att föräldrarnas förväntningar på barnens skolprestation kan vara orsaken

till barnens idrottsutbrändhet. Aunola och Sorkkila m.fl., (2018) fann dock i sin studie att föräldrarnas beteenden inte kunde förutspå idrottsutbrändhet. Det som de däremot kunde se var att pappors föräldraskap var förknippat med idrottsutbrändhet och att mammors föräldraskap var förknippat med skolutbrändhet. Något som kan ha berott på att pappor var mer engagerade i barnens idrott och mammor mer engagerade i barnens skolgång.

Utöver föräldraengagemang undersökte Isoard-Gauthier m.fl. (2016) hur tränarnas och idrottares relation kan vara kopplat till utbrändhet. I undersökningen framkom att nivån av idrottarens utbrändhet är associerad med upplevd kvalitet på relationen med tränaren. En tidigare studie om idrottares utbrändhet av Isoard-Gauthier m.fl. (2012) kom fram till liknande slutsatser att tränarens attityder och beteenden kan spela en roll i processen för idrottares utbrändhet, i synnerhet genom olika tränarstilar, socialt stöd och motivationsklimatet som tränaren skapar. Vidare upptäckte Määttä (2021) att tränarstödet sjönk över tid hos idrottsklasseslever, från att eleverna gick i årskurs 7 till 9 och Isoard-Gauthier m.fl. (2016) konstaterade att goda tränarrelationer minskade risken för idrottsutbrändhet. I studien kunde också ses att idrottarens relation med tränaren var direkt eller indirekt kopplad med nivån av utbrändhet, genom idrottarens prestationsmål. För att undvika att idrottare utsätts för utbrändhet behöver tränarna bygga en bra relation med sina idrottare och erbjuda ett positivt klimat för idrottarna.

3.6. Sammanfattning

Trötthet liksom utbrändhet kan bero på såväl psykiska som fysiska orsaker. Skillnaden mellan trötthet och utbrändhet är att trötthet är något som uppstår under en kort tid, som ett resultat av exempelvis dålig sömn eller ett hårt träningspass. Utbrändhet däremot är ett resultat av en långtidskronisk stress, som orsakats av såväl fysiska som psykiska orsaker, både från omgivningen och sig själv.

Utbrändhet kan delas in i tre dimensioner: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Utmattning framhävs som en kronisk trötthet till följd av överdrivet idrottsutövande. Cynism visar sig som ett minskat intresse eller distanserad känsla till idrotten. Känsla av otillräcklighet framhävs som en minskad känsla av kompetens inom sin idrott. Dessa används även för att mäta idrottsutbrändhet genom mätinstrumentet SpBI – DC. Detta mätinstrument är speciellt utformat för att mäta utbrändhet bland idrottare som gör en dubbelkarriär.

Även om idrottsutbrändhet har framträtt som ett allmänt problem i många idrotter visar KIHU:s rapporter från 2020 att skolutbrändhet är vanligare än idrottsutbrändhet hos högstadiel elever. Flera studier har visat att flickor i allmänhet upplevde mer skolutbrändhet och idrottsutbrändhet än pojkar. Såväl idrottsutbrändhet som skolutbrändhet har visat vara nära relaterade med varandra och skolutbrändhet har även i vissa fall visat sig slå över till idrottskontexten som idrottsutbrändhet.

Utbrändhet kan även leda till avhopp från idrotten och i det fallet lider idrottaren ofta av en allvarlig utmattning. Andra orsaker till avhopp är minskat intresse, brist på tid, konflikter med andra eller att idrotten inte längre kändes givande. Avhopp från idrott är för många ett naturligare val än avhopp från skolan, då ett sådant beslut medför mindre risker för framtiden.

4. Metod

I följande kapitel presenteras först avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Därefter diskuteras valet av forskningsansats, enkäten som datainsamlingsmetod, mätinstrumentet samt undersökningens genomförande och undersökningsgrupp. Avslutningsvis diskuteras analys samt reliabilitet, validitet och etik.

4.1. Syfte och forskningsfrågor

Tidigare studier har främst studerat idrottsutbrändhet hos gymnasieelever eller vuxna idrottare. Bland annat har Sorkkila och Aunola m.fl. (2017) kunnat se att en del idrottsklass elever redan i ett tidigt skede av sina gymnasiestudier drabbats av idrottsutbrändhet. Detta tyder på att idrottsutbrändheten kan ha fått sin början redan i högstadiet. Eftersom det inte finns tidigare studier kring idrottsutbrändhet hos idrottsklass elever i högstadiet, kan vår avhandling ses som väldigt betydelsefull.

Syftet med vår avhandling är att undersöka idrottsutbrändhet hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9. Vidare undersöks hur idrottsutbrändhet kan påverka valet av andra stadiets utbildning. Vi ser även på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare.

Avhandlingens forskningsfrågor:

1. Hur upplever idrottsklass eleverna idrottsutbrändheten i årskurs 7 – 9?
2. Hur utvecklas utmattning inom idrott hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9?
3. Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9?
4. Hur utvecklas en känsla av otillräcklighet hos idrottsklass elever idrott i årskurs 7 – 9?
5. Påverkar de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet valet av andra stadiets utbildning?

4.2. Val av forskningsansats

Enligt Olsson och Sörensen (2007) utgår alla undersökningar från en problemformulering. På basen av problemet och dess karaktär väljs sedan antingen ett kvantitativt eller ett kvalitativt perspektiv. Trost och Hultåker (2016) anser även att undersökningens syfte påverkar valet av perspektiv och metod. Forskare som vill kunna ange procenter och frekvenser väljer ofta en

kvantitativ ansats medan forskare som vill förstå exempelvis hur människor reagerar på och resonerar kring olika fenomen väljer en kvalitativ ansats. Vidare anser Jacobsen och Andersson (2017) att skillnaden mellan en kvantitativ ansats och en kvalitativ ansats kan beskrivas enligt följande:

En kvantitativ ansats har som grundläggande utgångspunkt att den sociala verkligheten kan mätas med hjälp av metoder och instrument som kan ge oss information i form av siffror. [...] En kvalitativ ansats har som utgångspunkt att verkligheten är alltför komplex för att kunna reduceras till siffror, vilket innebär att man måste samla in information i form av ord, som ger en större nyansrikedom. (Jacobsen & Andersson 2017, s. 20).

En kvantitativ forskningsansats lämpar sig bra för undersökningar där forskare vill komma fram till generaliserbar statistik. Det insamlade data består oftast av siffror och med hjälp av dessa siffror kan forskarna undersöka samband och relationer mellan olika fakta. (Bell m.fl., 2016.) Den kvantitativa forskningsansatsen kan delas in i deskriptiva och explanativa undersökningar. Tvärsnittsundersökningar är exempel på deskriptiva undersökningar medan explanativa undersökningar främst är experimentella. (Olsson & Sörensen, 2007.)

I den deskriptiva undersökningen beskrivs ett fenomen hos en viss grupp människor under ett tillfälle. Vill forskaren däremot undersöka ett fenomen hos en grupp människor under flera olika tillfällen kan upprepade tvärsnittsundersökningar användas. Till den deskriptiva undersökningar hör även longitudinella studier. I en longitudinell studie undersöks individuella förändringar under en tidsperiod. (Olsson & Sörensen, 2007.)

Enligt Olsson och Sörensen (2007) vill forskare med en explanativ undersökning fördjupa sig i samband eller kausalitet. De explanativa undersökningarna kan vara experimentella eller förklarande. Då en explanativ undersökning har en experimentell karaktär delas försökspersonerna slumpmässigt in i två grupper, en experimentgrupp och en kontrollgrupp. Av dessa två grupper är det experimentgruppen som får ta del av en intervention. Interventionen kan exempelvis handla om att undersöka effekten av en daglig fysisk aktivitet på hälsan. I detta fall är det experimentgruppen som får ta del av daglig fysisk aktivitet medan kontrollgruppen inte får det. Resultaten från båda grupperna jämförs sedan med varandra.

På basen av vårt syfte och vår frågeställning har vi valt att använda oss av en kvantitativ ansats i vår avhandling. Vidare strävar vi efter att komma fram till generaliserbar statistik, vilket också det är kännetecknande för den kvantitativa ansatsen. Den kvantitativa ansatsen

som vi använder oss av är av deskriptiv karaktär. Data som vi använder oss av har blivit insamlad under tre år, då respondenterna gått i årskurs 7 – 9, vilket gör vår undersökning till en longitudinell undersökning.

4.3. Enkät som datainsamlingsmetod

Efter att forskaren valt forskningsansats och metod gäller det att välja en lämplig metod för datainsamlingen. Vid kvantitativa undersökningar används främst enkäter som datainsamlingsmetod. (Eliasson, 2013.) Enligt Jacobsen och Andersson (2017) kan de kvantitativa datainsamlingsmetoderna ses som extensiva och slutna, vilket betyder att respondenterna är många till antal och att forskarna har kontroll över data som respondenterna förser forskarna med. Eftersom denna undersökning intar ett kvantitativt perspektiv är det givet att en kvantitativ datainsamlingsmetod används. Materialet vi använder oss av är färdigt insamlad data tillhörande projektet *“Idrottshögstadietförsöket”*. Vi har med andra ord inte själv utformat enkäten som använts för datainsamlingen eller samlat in data som används.

Det finns såväl fördelar som nackdelar med enkäten som datainsamlingsmetod. En fördel är, enligt Larsen m.fl. (2009), att informationen är begränsad till det forskaren söker efter, speciellt då det gäller slutna frågor. Vidare menar Jacobsen och Andersson (2017) att resultatet går att generalisera i och med att det kvantitativa data beskriver en företeelse exakt och resultatet kan presenteras i form av procent eller antal. Enkäten är även en kostnads- och tidseffektiv metod för datainsamling eftersom enkäten kan skickas via e-post och inte kräver närvaro av forskaren (Eliasson, 2013; Jacobsen & Andersson, 2017). Larsen m.fl. (2009) menar att detta dels gör att forskaren kan undersöka flera respondenter än vid en kvalitativ undersökning och dels kan få ärligare svar av respondenterna då dessa får vara anonyma. Eliasson (2013) menar dock att de kvantitativa metoderna inte går på djupet på samma sätt som kvalitativa metoder gör. Enkäten som datainsamlingsmetod kräver även goda förberedelser eftersom undersökningen inte går att kompletteras efteråt.

Enligt Trost och Hultåker (2016) finns det två huvudsakliga enkäter: postenkäter och gruppenkäter. Postenkäter är ett sätt för forskaren att samla in data utan att vara i direktkontakt med respondenterna (Jacobsen & Andersson, 2017). Med gruppenkät menar däremot Trost och Hultåker (2016), enkäter som grupper kan besvara, exempelvis en skolklass. Enkäten Hälsa i skolan som genomförs vartannat år i de finländska skolorna är ett typexempel på en gruppenkät. Vidare anser Trost och Hultåker (2016) att webbenkäter idag kan ses som en typ av postenkät.

Enligt Ejlertsson (2019) är en fördel med webbenkät att den inte kräver att forskaren matar in data i ett statistikverktyg eftersom detta sker automatiskt, till skillnad från en traditionell postenkät. Enkäten som användes för att samla in data för denna avhandling är en webbenkät som skickats ut till de berörda skolorna.

Före forskaren börjar utforma sin enkät är det skäl att ta reda på om det redan finns en färdig enkät där samma område undersöks. Om det finns en färdig enkät ska denna i första hand användas eftersom den redan är validerad och därmed beprövad. (Olsson & Sörensen, 2007.) Vidare menar Ejlertsson (2019) att användningen av en färdig enkät är en fördel eftersom forskaren sedan har något att jämföra sina egna resultat med. Om det däremot inte finns en färdig enkät behöver forskaren själv skapa den varefter den behöver prövas, med hjälp av en pilotundersökning, före den används för att ge de svar som forskaren är ute efter. Syftet med en pilotundersökning är att kontrollera att mätinstrumentet, i detta fall enkäten, fungerar som planerat. (Olsson & Sörensen, 2007.) Forskaren kan med hjälp av en pilotundersökning eliminera eventuella missförstånd orsakade av oklarheter i enkäten. (Bell m.fl., 2016; Ejlertsson, 2019). Enkäten som använts för att samla in materialet vi utnyttjat i denna avhandling genomgick en pilotundersökning under våren 2018.

Frågorna i en enkät kan delas in i öppna frågor och slutna frågor. Med öppna frågor menas frågor där respondenten fritt får svara i skrift hur de vill medan slutna frågor handlar om frågor med färdiga svarsalternativ. På öppna frågor kan respondenten därmed själv välja vad hen upplever som viktigt medan forskaren kan styra svaren med hjälp av svarsalternativen i en sluten fråga. (Eliasson, 2013; Larsen m.fl., 2009.) Då det gäller formuleringen av frågorna gäller det för forskaren att undvika vissa aspekter, exempelvis långa frågor, dubbla frågor, invecklat språk med fackliga termer och känsliga frågor, eftersom dessa kan göra frågorna otydliga och svåra för respondenterna att svara på (Ejlertsson, 2019; Eliasson, 2013; Patel & Davidson, 2011; Trost & Hultåker, 2016).

4.4. Mätinstrument för idrottsutbrändhet

För mätning av idrottsutbrändhet finns många instrument att använda. SpBI – DC är ett relativt nytt mätinstrument för att mäta idrottsutbrändhet. Tidigare har det utvecklats flera mätinstrument för att undersöka idrottsutbrändhet. Exempel på andra mätinstrument som mäter idrottsutbrändhet är *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), *Eades Athlete Burnout Inventory* (EABI) och *The Sport Adaptation of Maslach Burnout Inventory* (SAMBI). (Sorkkila & Ryba

m.fl., 2017.) ABQ är enligt Bicalho och Da Costa (2018) det mest använda instrumentet för att mäta utbrändhet hos elitidrottare. Mätinstrumentet ABQ är utvecklat från *Maslach Burnout Inventory* (MBI) och byggt på tre dimensioner som mäter utbrändhet. Dessa liknar de som används i SpBI – DC och är: fysisk och emotionell utmattning, minskad idrottslig prestation samt idrottsdevalvering. (Raedeke & Smith, 2001.) Liksom ABQ är EABI även utvecklat från MBI och framtaget för att mäta utbrändhet hos idrottare. Trots att EABI har använts i undersökningar, finns det problem och mätinstrumentet anses inte vara det mest tillförlitliga. En av orsakerna till detta är att EABI inte är helt teoretiskt grundat, vilket leder till att resultatet kan bli svårtolkat och otillförlitligt. (Cresswell & Eklund, 2006.) Enligt Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) är SAMBI även ett mätinstrument för utbrändhet, anpassat för idrottare. SAMBI liksom de andra mätinstrumenten har sina rötter från MBI. Dock är detta instrument inte heller väldigt tillförlitligt då det inte, enligt Sorkkila och Ryba m.fl. (2017), funnits publicerade studier som har undersökt de psykometriska egenskaperna hos SAMBI. Dessutom är inga andra mätinstrument än SpBI – DC lämpade för undersökning av utbrändhet hos idrottsklasseläver. På grund av detta blir det naturligt att använda SpBI – DC som mätinstrument i vår avhandling, då våra respondenter är elever som gör en dubbelkarriär.

Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) idrottsutbrändhetsmätare *Sport Burnout Inventory – Dual Career* (SpBI – DC) används som mätinstrument i denna studie. Instrumentet har visat såväl god reliabilitet som validitet och lämpar sig speciellt för mätning av utbrändhet hos unga som kombinerar studier och idrott, dvs. gör en dubbelkarriär. SpBI – DC delar sin teoretiska referensram från ABQ, men är egentligen en modifierad modell av Salmela-Aro och Näätänen (2005) skolutbrändhetsmätare SBI. Liksom SBI bygger SpBI – DC på de tre dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Instrumentet skapades främst för att på lika sätt kunna mäta såväl skolutbrändhet som idrottsutbrändhet, något som öppnar upp möjligheter för mer optimal undersökning av utbrändhet hos elever som gör dubbelkarriär. SpBI – DC består av tio påståenden (se tabell 4) som besvaras enligt Likertskalan 1 – 5 (1 = helt av annan åsikt och 5 = helt av samma åsikt), fyra av dessa mäter utmattning, tre mäter cynism och tre mäter känsla av otillräcklighet. Alla dessa tre dimensionerna tillsammans ger en övergripande bild på idrottsutbrändhet. (Sorkkila & Ryba m.fl., 2017.) I vårt material har idrottsutbrändhetspåståendena besvarats på en Likertskala 1 – 6, detta för att göra det enklare att jämföra idrottsutbrändhet med skolutbrändhet som använder sig av en likadan Likertskala. För att avgöra vem som var utbränd, med Salmela-Aro och Näätänen (2005) skolutbrändhetsmätare, använde Hurmerinta (2015) 36 av totalt 54 poäng som en gräns för vilka som ansågs vara skolutbrända i sin avhandling. Eftersom vår undersökning har ett

påstående mera, skulle motsvarande poängsumma vara 40 av totalt 60 poäng för vilka som kan räknas idrottsutbrända.

Tabell 4

Påståenden från enkäten som mäter idrottsutbrändhet genom de tre dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet.

Utmattning

Det känns som jag drunknar i träningsmängden
 Jag sover ofta dåligt på grund av saker som har med mitt idrottsutövande att göra
 Jag bekymrar mig mycket över mitt idrottsutövande även under tiden utöver idrotten
 Pressen från idrotten orsakar problem i mina närmaste människorelationer

Cynism

Jag känner mig motvillig gentemot mitt idrottsutövande och tänker ofta på att avsluta min idrottskarriär
 Jag känner att jag håller på att förlora intresse för mitt idrottsutövande
 Jag funderar ständigt på om det är någon mening med mitt idrottsutövande

Känsla av otillräcklighet

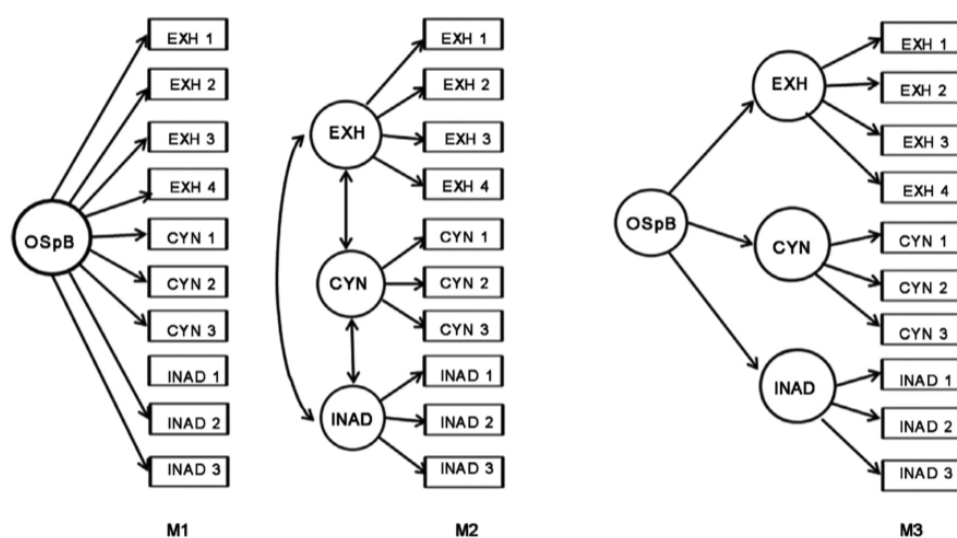
Jag har ofta känslor av otillräcklighet gällande mitt idrottsutövande
 Förr förväntade jag mig att jag skulle uppnå mera inom idrotten än vad jag uppnår nu
 Jag känner att jag har mycket mindre att ge i mitt idrottsutövande

För att analysera data från påståenden och nå högsta möjliga reliabilitet och validitet har tre olika modeller testats med instrumentet SpBI – DC. I figuren 4 av Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) finns dessa tre olika modeller (M1, M2 och M3). Modellerna har analyserats för att testa strukturen för mätning av utbrändhet hos idrottare genom SpBI – DC. Första modellen (M1) byggde på en 1 faktormodell där varje faktor förväntades ligga bakom alla SpBI föremål och beskriva tillsammans den övergripande idrottsutbrändheten. Den andra modellen (M2) byggde på en 3 faktormodell där de tre sammanhängande dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet ansågs ligga bakom SpBI. I den sista modellen (M3) undersöktes om samband mellan de tre faktorerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet, kunde beskriva en övergripande idrottsutbrändhet (OSpB). Av dessa modeller ansågs (M2) och (M3) vara mest tillförlitliga för att beskriva idrottsutbrändhet, genom de sammanhängande dimensionerna och genom en övergripande idrottsutbrändhet. För vår första forskningsfråga har vi använt oss av (M3), för att genom den övergripande idrottsutbrändheten avgöra hur

många som är utbrända. För forskningsfråga två, tre och fyra har (M2) använts för att jämföra de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet skilt för sig.

Figur 4

En teoretisk modell av Sport Burnout Inventory – Dual Career Form. Förkortningarna i figuren är: CYN = cynism; EXH = utmattning; INAD = känsla av otillräcklighet; M1 = 1-faktor modell; M2 = sammanhängande 3-faktor modell; M3 = 3-faktor modell för övergripande idrottsutbrändhet; OSpB = övergripande idrottsutbrändhet. (Sorkkila & Ryba m.fl., 2017.)



4.5. Undersökningens genomförande och undersökningsgrupp

Tidigare studier (Cresswell & Eklund, 2005; Raedeke, 1997; Smith, 1986) kring utbrändhet hos idrottare har till stor del haft fokus på psykologiska, dispositionella, motiverande och sociala faktorer, med användning av en tvärsnittsstudie, dvs. data insamlat utan uppföljning. Under de senaste tio åren har däremot en longitudinell studie där samma individer följs upp över längre tid använts i högre grad för forskningen kring utbrändhet hos idrottare. En av orsakerna till detta är att de longitudinella studierna bygger på data från tidigare granskade tvärsnittsstudier och därför har de kunnat erbjuda bättre tester, hypoteser och dra mer tydliga slutsatser, när en uppföljning skett över tid. (Eklund & DeFreese, 2020.) Vår avhandling är en longitudinell studie, vilket gör att vi kommer kunna analysera data från flera olika tidpunkter och därmed kunna se hur utveckling sker över tid angående idrottsutbrändhet hos idrottskulleverna. Bakgrundsdata som idrottsgren, kön och ID-nummer samlades in under

tillfälle 1 (hädanefter T1), som skedde under hösten i årskurs 7. Data från påståenden kring idrottsutbrändhet samlades in under våren, i årskurs 7 (T2), årskurs 8 (T3) och årskurs 9 (T4).

Datamaterialet som vi använt var en del av Finlands olympiska kommittés idrottsakademiprojekt *Idrottshögstadiet*. Data samlades in mellan 2017 och 2019 elektroniskt via webropol-verktyget. Totalt deltog 25 olika högstadieskolor i projektet från 14 olika kommuner. Respondenterna som användes i vår avhandling var från 16 olika skolor. I vår avhandling valde vi att fokusera på idrottsutbrändhet hos elever som går i en idrottsklass, vilket innebär att alla elever i vår avhandling gör en dubbelkarriär. Tanken med vår avhandling var att undersöka andelen utbrända idrottsklass elever i högstadiet samt utvecklingen av idrottsutbrändhet mellan årskurserna 7 – 9 och hur idrottsutbrändhet påverkar valet av andra stadets utbildning. Andelen utbrända idrottsklass elever undersöks genom den övergripande idrottsutbrändheten (M3). Utvecklingen av idrottsutbrändhet undersöks genom de tre dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Dimensionerna studeras skilt för sig, men även korrelationen mellan dessa tre dimensioner tas i beaktande genom (M2). Dessutom kommer vi undersöka ifall någon av idrottsutbrändhetsdimensionerna har ett samband med valet av andra stadets utbildning. All data kommer analyseras i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics 26 (hädanefter SPSS).

Vi har även valt att använda oss av två bakgrundsvariabler, för att se på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare. Angående bakgrundsvariabeln kön har vi valt att ta bort respondenter som besvarat “övrigt” på frågan kön från vårt datamaterial (2 st.). De respondenter som lämnat frågan helt obesvarad (1 st.) har även raderats från vår data. Orsaken varför dessa lämnas bort, har att göra med att det är för få respondenter som tillhör denna grupp och därför kan denna grupp inte ses som representativ. Dessutom skulle resultaten lida enormt av dess låga antal respondenter och inte kunna ses som reliabla. Fördelningen mellan könen var 55,3 % pojkar och 44,7 % flickor, vilket gav totalt 253 svar som kunde användas för analyserna. Den andra bakgrundsvariabeln *idrottsgren* medförde en del egna val. Respondenterna hade besvarat från skalan 1 – 5 vilken idrottsgren som var huvudgrenen, dessa var rangordnat enligt prioritet. Exempel på idrottsgrenar för lagidrott var, fotboll, volleyboll och boboll samt för individuella grenar, friidrott, simning och redskapsgymnastik. Av de som inte fyllt i en etta på någon idrottsgren alls tog vi den siffra som var närmast. Respondenterna som hade lagt en etta på “något annat” för idrottsgren (14 st.), valde vi att ta den näst viktigaste idrottsgren de hade som kunde noteras istället. Orsaken till dessa val, var att få flera respondenter att analyseras till bakgrundvariabeln idrottsgren. De respondenter som dock endast hade besvarat något annat på idrottsgren och inte kunde kategoriseras, uteslöts vid

analyserna, eftersom de var för få för att anses vara representativa. För idrottsgren fanns slutligen 198 svar som kunde användas för analyserna.

Valet av andra stadiets utbildning är en aktuell fråga för att kunna studera på vilket sätt idrottsutbrändhet påverkat valet av andra stadiets utbildning. Vi valde att använda oss av data från enkäten (T4) för vart respondenterna tänker söka till för utbildning i andra stadiet, eftersom det var flest respondenter som hade besvarat denna. Trots detta upptäcktes ett relativt stort bortfall, vilket gjorde att vi valde att lägga in andra stadiets utbildning även för de respondenter som inte besvarat frågan i enkäten (T4), men som vi vet vart de sökt och var de fått sin studieplats (24 st.). Slutligen hade vi 234 svar om valet av andra stadiets utbildning som kunde analyseras.

Andra kriterier vi haft är att respondenterna behöver ha besvarat påståenden under minst två årskurser samt att respondenterna bör ha ID-nummer. Respondenterna som svarat på fler än två tillfällen, men endast uppgett kön (24 st.) och lämnat frågorna obesvarade under det andra tillfället och de som endast svarat under en årskurs (27 st.) exkluderades även från datamaterialet. Likaså raderades respondenterna utan ID-nummer (28 st.). Tre dubbleringar av ID-nummer upptäcktes och dessa granskades och raderades så att det endast fanns en av varje.

Vårt ursprungliga data innehöll 338 respondenter och efter att ha behandlat vårt datamaterial fanns 253 respondenter kvar. I tabell 5 kan det nuvarande antalet respondenter inom, respektive kategori, ses.

Tabell 5

Beskrivning av antalet respondenter.

	n	Procent	(n) totalt
Lagidrottare	100	50,5 %	(198)
Individuella idrottare	84	42,4 %	(198)
Något annat	14	7,1 %	(198)
Pojkar	140	55,3 %	(253)
Flickor	113	44,7 %	(253)
Sökt till idrottslinje	141	60,3 %	(234)
Ej sökt till idrottslinje	93	39,7 %	(234)

n = antal

4.6. Analys av data

Data som samlades in via webropol-verktyget, fördes in i Excel för bearbetning. I Excel anordnade vi datamaterialet från årskurs 7, 8 och 9, lade till bakgrundsvariabler idrottsgren och valet av andra stadiet utbildning. Det färdiga materialet i Excel laddades därefter upp till SPSS, vilket är ett avancerat datorprogram som kan utföra många statistiska uträkningar. För att kunna använda sig av SPSS krävs det kunskaper kring vilka test som är lämpad för ändamålet samt kunskaper hur dessa tester ska utföras (Cronk, 2019).

Först, för att kunna mäta alla tre dimensionerna idrottsutbrändhet skilt för sig, behövde vi göra summavariabler av påståenden för samtliga dimensioner. Exempelvis alla påståenden som mäter utmattning gjordes till en summavariabel, osv. För varje årskurs (åk 7, 8 och 9) gjordes en summavariabel för varje dimension. Efter att summavariablerna var klara utfördes en deskriptiv analys (se tabell 6) för att se ifall dimensionerna var normalfördelade eller inte. För att data ska klassificeras som normalfördelat behöver toppigheten och snedheten ligga mellan -1 och 1 (Djurfeldt, 2018). Endast en idrottsutbrändhetsdimension var normalfördelad och det var känsla av otillräcklighet i årskurs 9, med en snedhet på 0,84 och toppighet på -0,14. De andra dimensionerna varierade mellan en snedhet på 1,11 till 1,95 samt en toppighet på 0,79 till 3,97. Kurvorna för snedhet och toppighet indikerar att majoriteten av respondenterna inte är utbrända. I den deskriptiva analysen kan vi även se hur många respondenter som svarat på frågan, se på medelvärde, typvärde och medianvärdet (Djurfeldt, 2018; Huck, 2012). Medelvärde för dimensionerna varierade mellan 1,66 och 2,3 och standardavvikelsen för dimensionerna varierade mellan 0,86 och 1,26. Standardavvikelsen beskriver spridningen, där ett högt värde visar på en stor spridning och lågt värde på en liten spridning (Huck, 2012; Patel och Davidson, 2011).

Efter den deskriptiva analysen utfördes homogenitetstestet *Levene's test of Equality of Error Variances* (se tabell 6). Levene's test utfördes för att granska spridningen för grupperna, vilket innebar i vårt fall lag- och individuella idrottare samt för könen. Enligt Sundell (2010) och Huck (2012) bör spridningen för grupperna vara icke signifikant ($p > 0,05$), vilket innebär att spridningen mellan grupperna är densamma. Ifall kravet för lika varians i Levene's test inte uppfylls, innebär det att skillnaden i spridningen mellan grupperna inte är densamma, vilket kan påverka negativt på resultatets reliabilitet. Alla idrottsutbrändhetsdimensionerna för idrottsgren uppfyllde kravet för lika varians i vår avhandling. För könen uppfyllde alla dimensioner kravet för lika varians i årskurs 8 och i årskurs 9, men dimensionerna i årskurs 7 var signifikanta och uppfyllde därmed inte kravet för lika varians.

Enligt Larsen (2008) kan respondenter som lämnat frågor eller påståenden obesvarade påverka resultatet i studien. Dessa obesvarade frågor eller påståenden kallas för bortfall. Enligt Djurfeldt (2018) kan ett stort bortfall leda till missvisande resultat. Det totala bortfallet i vår avhandling varierade mellan 10,3 % och 35,2 %. De största bortfallen upptäcktes i årskurs 8. För att ta reda på ifall bortfallet var slumpmässigt eller inte gjordes ett *Little MCAR* test i SPSS för alla påståenden för idrottsutbrändhet under alla årskurser. Resultatet visade att bortfallet inte var slumpmässigt eftersom $\chi^2(619) = 772,472, p = 0,000$. Signifikansvärdet (p) är det som berättar ifall bortfallet var slumpmässigt eller inte. Ifall (p) är under 0,05 är resultatet signifikant och för Little MCAR testet innebär detta att bortfallet inte är slumpmässigt. Vidare för att hantera bortfallet imputerade vi alla påståenden i expectation-maximisation-algoritmen, för att skapa ett nytt dataset där inga bortfall för påståenden fanns. För bästa resultat vid imputering borde Little MCAR test vara icke signifikant (p) över 0,05. Efter imputeringen fick vi upprepa ett antal tidigare steg, bland annat göra nya summavariabler för idrottsutbrändhetsdimensionerna. Vi gjorde även en summavariabel för den övergripande idrottsutbrändheten. Vi utförde också deskriptiv statistik (se tabell 6) för att få nya medelvärden och standardavvikelser för idrottsutbrändhetsdimensionerna, dessa ses på kolumnen längst till höger i tabellen.

Tabell 6

Deskriptiva värden för alla idrottsutbrändhetsdimensionerna före och efter hantering av bortfall samt signifikansvärde för Levene's test.

	Med bortfall N	M (SD)	S	T	p (i)	p (k)	Antal bortfall (%)	Utan bortfall N	M (SD)
Utmattning åk 7	225	1,90 (0,86)	1,52	3,06	0,50	0,01	28 (11,1 %)	253	1,92 (0,83)
Utmattning åk 8	164	2,25 (1,17)	1,32	1,50	0,25	0,87	89 (35,2 %)	253	2,24 (1,03)
Utmattning åk 9	193	2,27 (1,08)	1,15	1,38	0,98	0,14	60 (23,7 %)	253	2,23 (0,99)
Cynism åk 7	227	1,66 (0,97)	1,95	3,97	0,35	0,00	26 (10,3 %)	253	1,65 (0,93)
Cynism åk 8	166	2,01 (1,26)	1,39	1,35	0,11	0,49	87 (34,4 %)	253	2,01 (1,09)
Cynism åk 9	192	1,97 (1,25)	1,52	1,55	0,97	0,83	61 (24,1 %)	253	2,00 (1,18)
Otillräcklighet åk 7	217	1,92 (1,02)	1,29	1,32	0,57	0,01	36 (14,2 %)	253	1,92 (0,99)
Otillräcklighet åk 8	165	2,20 (1,24)	1,11	0,79	0,29	0,78	88 (34,8 %)	253	2,21 (1,10)
Otillräcklighet åk 9	193	2,30 (1,22)	0,84	-0,14	0,19	0,84	60 (23,7 %)	253	2,31 (1,14)

S = snedhet, T = toppighet, p (i) = signifikansvärdet för Levene's test (idrottsgren), p (k) = signifikansvärdet för Levene's test (kön)

För att besvara avhandlingens första forskningsfråga utfördes korstabuleringar. Eftersom vi delat summavariabeln för den övergripande idrottsutbrändheten med antalet påstående fick vi ett resultat mellan 1 till 6 istället för 10 till 60, som skulle motsvara det totala poängantalet för påstående hos dessa respondenter. Vi ordnade respondenterna som besvarat 1 – 1,99 som en grupp, 2 – 2,99 som en annan, 3 – 3,99 som en tredje, 4 – 4,99 som en fjärde, 5 – 5,99 som en femte och 6 som den sista gruppen. Utifrån korstabuleringarna kunde vi se hur stor andel respondenter som var utbrända, dvs. hade ett medeltal mellan 4 och 6, vilket skulle motsvara ett poängtal mellan 40 och 60. De respondenter som hade ett medeltal mellan 1 och 3,99 klassades inte som idrottsutbrända. Vi använde oss av Salmela-Aro och Näätäns (2005) poängskala för skolutbrändhet som motsvarighet för att bedöma vilka som var idrottsutbrända, då motsvarande poängskala för idrottsutbrändhet inte kunde finnas. Vi såg även på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare. Dessutom valde vi att inte gå in desto mera i vilken grad respondenterna var idrottsutbrända, utan vi valde att dra ett tydligt streck, mellan de som klassades som idrottsutbrända och de som inte klassades som idrottsutbrända.

Vidare har vi använt oss av variansanalys med upprepade mätningar för att ta reda på hur dimensionerna idrottsutbrändhet utvecklas över tid, dvs. från att eleverna går i årskurs 7 till att de går i årskurs 9. Variansanalysen gjordes med *Repeated Measures ANOVA*. (Pallant, 2020.) Enligt Huck (2012) är sfäriskheten ett av de värden som bör granskas först vid en variansanalys. Sferiskheten uppnås ifall variansen är densamma mellan alla mellantidpunktsskillnader. *Mauchly sphericity test* uppfyller kriterierna för sferiskhet då resultatet inte är signifikant. Kriterierna för sferiskheten uppfylldes för alla idrottsutbrändhetsdimensionerna. Signifikansvärdet för utmattning var 0,08, cynism 0,74 och känsla av otillräcklighet 0,52. För att granska resultaten såg vi i vårt fall på *Wilks' lambda* eftersom sferiskheten uppfylldes för alla dimensioner. Ifall sferiskheten inte skulle ha uppnåtts hade vi sett på Greenhouse-Geisser, eftersom den rättar till bristen på sferiskheten. Vidare för att undersöka ifall det fanns en signifikant utveckling över tid för idrottsutbrändhetsdimensionerna såg vi på signifikansvärdet för *Wilks' lambda*. En signifikant utveckling över tid har skett då $p < 0,05$. För att se var utvecklingen fanns, alltså mellan vilka årskurser, utfördes ett *Post-Hoc test*. Ifall $p < 0,05$ i Post-Hoc testet, kan vi konstatera att det skett en signifikant utveckling mellan årskurserna som jämförs. Vidare för att undersöka ifall utvecklingen skett olika för pojkar och flickor samt för lag- och individuella idrottare satt vi in dessa bakgrundsvariabler skilt för sig i Repeated Measures ANOVA. Ifall Levene's test samt sferiskheten var icke-signifikant användes *Wilks' lambda* även här för att granska resultatet och om inte kriterierna uppnåddes användes Greenhouse-Geisser för att rätta till bristen på

sfärisketen. Ifall $p < 0,05$, dvs. resultatet är signifikant innebär det att utvecklingen skett olika för exempelvis pojkar och flickor. Effektstorleken i en variansanalys kan avläsas från Partial eta square (η^2). Effektstorleken är liten då η^2 värdet är under 0,06, moderat ifall värdet är mellan 0,06 och 0,14 samt stor när värdet överstiger 0,14. (Huck, 2012.)

Därefter utfördes även ett test i *One-Way ANOVA*, dvs. envägs variansanalys, för att se på skillnader mellan grupperna i årskurserna, såsom exempelvis lag- och individuella idrottare. Envägs variansanalysen visar ett signifikansvärde som berättar ifall en signifikant skillnad mellan grupperna i de olika årskurser finns för samtliga idrottsutbrändhetsdimensioner. Ett signifikant värde berättar även att skillnaden mellan grupperna inte var slumpmässig. (Huck, 2012.) I vår avhandling jämför vi skillnader mellan lag- och individuella idrottare samt mellan pojkar och flickor. Vidare ser vi hur dessa skiljer sig från varandra. Även om det inte kan upptäckas några signifikanta skillnader kan vi alltid jämföra medeltal mellan grupperna.

Andra värden som är viktiga att se på är enligt Björkqvist (2012) och Huck (2012) ett F värde. F värdet anger skillnaden mellan mellangrupsvariansen och inomgrupsvariansen. För att räkna ut F värdet divideras mellangrupsvariansen med inomgrupsvariansen, vilket innebär att ifall $F = 1$, är båda varianserna lika stora och vi kan anta att skillnaden mellan grupperna i ett sådant fall var slumpmässig. Ju högre F värde desto större är sannolikheten för en skillnad mellan grupperna. Storleken på F värdet kan variera för att skillnaden mellan grupperna skall ge ett signifikant värde. För att förstå sig på detta kan *Degrees of freedom (df)*, dvs. frihetsgrader vara en lösning. Frihetsgrader kan förklaras som ett antal värden som är fria att variera och den anger hur många möjliga utfall som krävs för att kunna beräkna sannolikheten av ett visst utfall. Frihetsgrader ökar även desto större antal respondenter. Ett stort värde för frihetsgrader innebär att F värdet kan vara mindre för att gruppskillnaden skall

vara signifikant, omvänt innebär ett lågt värde för frihetsgrader att F värdet bör vara större för att gruppkillnaden skall vara signifikant.

För att ta reda på hur idrottsutbrändhet påverkar valet av andra stadiet utbildning gjordes en *logistisk regressionsanalys*. Enligt Björkqvist (2012) och Huck (2012) kan vi genom en logistisk regressionsanalys se hur sannolikt det är att oberoende variabeln dvs. de olika dimensionerna påverkar valet av den beroende variabeln, andra stadiet utbildning. En logistisk regressionsanalys används när den beroende variabeln är kodad 0 och 1. I vårt fall handlar det om att respondenterna endera sökt vidare till en idrottslinje i andra stadiet eller inte sökt vidare till en idrottslinje i andra stadiet. Det är viktigt att kodningen är 0 och 1, eftersom en annan kodning kan påverka odds-kvoten.

Vid utförandet av den logistiska regressionsanalysen på SPSS tog vi i beaktande ett Chi-Square-värde (χ^2) i ett *Omnibus-test*. Ett signifikant och stort Chi-Square-värde indikerar i vårt fall att de oberoende variablerna har en effekt som påverkar valet av andra stadiet utbildning. Vi utförde även ett Nagelkerke Pseudo R-square-test (R^2). Meningen med testet är att få en indikation på om det finns andra faktorer som påverkar ifall respondenterna väljer en idrottslinje eller inte. Ett av de intressantaste värden i en logistisk regressionsanalys är odds-kvoten ($\text{Exp}(B)$), den anger exempelvis hur mycket större eller mindre chans det är att respondenterna väljer en idrottslinje när idrottsutbrändhet ökar. Ett odds-kvot värde på 1 skulle innebära att, när dimensionerna av idrottsutbrändhet ökar påverkas inte valet av andra stadiet utbildning. Ifall odds-kvoten är under 1, kunde det innebära att ökad idrottsutbrändhet minskar sannolikheten för att välja en annan linje än idrottslinjen, samtidigt ifall oddskvoten överstiger 1, indikerar det att sannolikheten ökar för att välja en annan linje än idrottslinjen. (Huck, 2012.)

4.7. Reliabilitet, validitet och etik

För att en forskare ska lyckas bra med sin undersökning och undvika problem och kritik, bör hen se till att undersökningen har en hög validitet och reliabilitet (Eliasson, 2013). Patel och Davidson (2011) anser att det finns ett visst samband mellan validitet och reliabilitet, vilket betyder att forskaren inte kan fokusera endast på en av dem. Eliasson (2013) påstår att "Ju högre reliabiliteten är, desto bättre blir förutsättningarna för en hög validitet." (s. 16). Om forskaren uppnår god validitet betyder detta inte automatiskt att reliabiliteten också är god. Validiteten och reliabiliteten är viktigt för att undersökningen ska anses trovärdig (Larsen m.fl., 2009.)

Med validitet, eller giltighet, menas hur bra mätinstrumentet mäter det som den är ämnad att mäta (Eliasson, 2013; Olsson & Sörensen, 2007; Trost & Hultåker, 2016). För att en undersökning ska ha hög validitet bör det insamlade materialet vara relevant för syftet och frågeställningen. Detta kräver goda förberedelser av forskaren samt en förmåga att kunna ställa de rätta frågorna till sina respondenter. (Larsen m.fl., 2009.) Eliasson (2013) menar att det är viktigt att forskaren redan från början har sitt syfte och sina forskningsfrågor klart för sig för att kunna veta vad hen tänker undersöka och mäta. Utöver detta behöver forskaren även se till att data som samlats in också svarar på de frågor som forskaren ställt (Jacobsen & Andersson, 2017). Vidare menar Bell m.fl. (2016) att forskaren kan kontrollera validiteten i undersökningen genom att ställa frågan: Skulle någon annan kunna använda samma mätinstrument och komma fram till samma resultat?

Mätinstrumentet som vi använt oss av i vår avhandling (SpBI – DC) har blivit validitetsgranskad av Sorokkila och Ryba m.fl. (2017) och visat sig vara av god validitet. Mätinstrumentet SpBI – DC har även använts i andra studier (jfr Into m.fl., 2020; Ryba & Zhang m.fl., 2017), inklusive forskningsprojektet Dual Career – Sport and Education for Life som denna avhandling är en del av. Vi kunde konstatera att validiteten i denna avhandling är hög då mätinstrumentet är av god validitet och mäter det som den är ämnad att mäta. Enkäten som användes har även piloterats våren 2018 för att kontrollera att frågorna är tydliga och att det inte uppstår några missuppfattningar.

Med reliabilitet, eller tillförlitlighet, menas hur bra någon annan kan genomföra samma undersökning och få samma resultat under liknande omständigheter (Bell m.fl., 2016; Eliasson, 2013; Larsen m.fl., 2009; Olsson & Sörensen, 2007). Trost och Hultåker (2016) samt Patel och Davidson (2011) menar att reliabilitet kan förklaras med hur bra mätinstrumentet kan stå emot slumpmässiga inflytanden. Vidare menar Eliasson (2013) att en undersökning har hög reliabilitet om forskare kan lita på att resultaten går att upprepa. Forskare behöver också ha möjlighet att kontrollera data som resultaten och slutsatserna bygger på. Om detta inte är möjligt är reliabiliteten låg och resultaten kan ifrågasättas. Reliabiliteten i en undersökning kan förbättras genom att forskaren ser till att det finns flera frågor som mäter samma sak och ser till att instruktionerna är tydliga. Vidare menar Jacobsen och Andersson (2017) att ledande frågor och inkorrekt analyserat material kan påverka reliabiliteten negativt.

För att undersöka reliabiliteten ytterligare i vår avhandling valde vi att genomföra ett Cronbach's alpha-test. Testet utfördes för alla tre dimensioner och för alla tre årskurser. Huck (2012) anser att ett Cronbach's alpha-test är ett av tre sätt att bedöma en undersökningens interna reliabilitet. Testet lämpar sig specifikt för undersökningar där enkäter med Likertskalor

används för datainsamling. I denna avhandling låg värdena för Cronbach's alpha (α) mellan 0,76 – 0,90 för utmattning, mellan 0,84 – 0,94 för cynism och mellan 0,81 – 0,85 för känsla av otillräcklighet (se tabell 7). Cronbach's alpha-testet visade således att reliabiliteten för denna avhandling var hög då värdena för alfa var över 0,70, vilket anses vara en gräns för hög reliabilitet. Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) har också undersökt idrottsutbrändhet hos idrottande elever och värdena för Cronbach's alpha i studien var 0,74 för utmattning, 0,80 för cynism samt 0,78 för känsla av otillräcklighet. I jämförelse med studien av Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) är värdena för Cronbach's alpha för vår avhandling på en hög nivå, vilket innebär att reliabiliteten är hög i jämförelse med tidigare forskning. Vi valde att även att ta reda på värdet på alfa för den övergripande idrottsutbrändheten skilt för varje årskurs. Värdet för alfa för den övergripande idrottsutbrändheten var 0,91 för årskurs 7, 0,95 för årskurs 8 och 0,93 för årskurs 9. Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) hade också undersökt den övergripande idrottsutbrändheten och värdet för alfa var 0,85. Vi kunde konstatera att värdet för alfa för den övergripande idrottsutbrändheten är något högre i vår avhandling än i studien av Sorkkila och Ryba m.fl. (2017), vilket betyder att reliabiliteten är något högre i vår avhandling.

Efter Cronbach's alpha-testet utförde vi även ett test för att undersöka korrelationerna mellan variablerna. Vi valde att använda oss av ett Spearman-test eftersom vår data inte var normalfördelat. Korrelationerna för denna avhandling var mellan 0,34 – 0,82 (se tabell 7). Detta betyder att korrelationerna mellan variablerna var signifikanta ($p < 0,01$) och positiva. Enligt Djurfeldt m.fl. (2018) tyder värden kring -1 och +1 på ett mycket starkt samband och korrelationer som antar dessa värden anses vara fullständiga eller perfekta samband. Korrelationerna för utmattning över tid var något starkare än korrelationer för cynism och känsla av otillräcklighet över tid. Detta kan eventuellt förklaras av att enkätfrågorna som mäter utmattning var fler än enkätfrågorna som mäter cynism respektive känsla av otillräcklighet. Korrelationerna mellan de tre olika dimensionerna varierade mycket. Korrelationerna i studien av Sorkkila och Ryba m.fl. (2017) var mellan 0,16 – 0,64, vilket är betydligt lägre än i vår avhandling.

Tabell 7

Cronbach's alpha (α) samt korrelationer för samtliga variabler under alla tre årskurser.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	α
1. Utmattning åk 7	1	0,59**	0,61**	0,60**	0,36**	0,34**	0,76**	0,46**	0,46**	0,76
2. Utmattning åk 8		1	0,61**	0,34**	0,69**	0,40**	0,51**	0,77**	0,46**	0,90
3. Utmattning åk 9			1	0,46**	0,42**	0,58**	0,45**	0,53**	0,69**	0,84
4. Cynism åk 7				1	0,41**	0,43**	0,65**	0,37**	0,45**	0,84
5. Cynism åk 8					1	0,57**	0,47**	0,80**	0,52**	0,92
6. Cynism åk 9						1	0,38**	0,54**	0,82**	0,94
7. Otillräcklighet åk 7							1	0,49**	0,45**	0,81
8. Otillräcklighet åk 8								1	0,58**	0,85
9. Otillräcklighet åk 9									1	0,83

Fotnot: **= $p < 0,01$

Utöver reliabiliteten och validiteten behöver forskaren även ta ställning till etik, oavsett om det handlar om en kvantitativ undersökning eller en kvalitativ undersökning. I en undersökning kan det uppstå etiska problem vid undersökningens alla faser: vid ämnesvalet eller frågeställningen, vid själva datainsamlingen eller vid användningen av resultatet. För att tackla de etiska problemen som kan uppstå har olika etiska principer och krav skapats. (Larsen m.fl., 2009.)

Konfidentialitetskravet, informationskravet, samtyckeskravet och begriplighetskravet är alla krav som har ställts för att göra undersökningarna mer etiska. Konfidentialitetskravet handlar om att respondenterna inte ska kunna identifieras av utomstående personer. Vidare menas med konfidentialitet att deltagandet i undersökningen måste vara säkert för respondenterna. Detta betyder att data som samlats in inte får hamna i fel händer eller spridas så att respondenterna kan kännas igen. Informationskravet handlar däremot om att forskarna ger respondenterna all information som krävs för att de ska kunna fatta ett beslut om de vill delta eller inte. I denna undersökning fick respondenterna ett informationsbrev där det bland annat fanns information om undersökningen samt om respondentens rättigheter och vad som förväntas av dem. Samtyckeskravet innebär att respondenterna själv ska få bestämma om de deltar i en undersökning eller inte. Då det gäller barn och unga är det vårdnadshavarna som ger sitt samtycke gällande deltagandet. I denna undersökning var det respondenternas vårdnadshavare som gav sitt samtycke och det var således inte respondenterna själv som

bestämde om det. Begriplighetskravet handlar om att informationen ska ges på en sådan nivå att respondenterna förstår all information. Detta betyder att språket bör vara på en lämplig nivå och inte innehålla fackliga termer. Begriplighetskravet bör uppnås för att respondenterna ska kunna bestämma om de vill delta eller inte. (Olsson & Sörensen, 2007.)

Olsson och Sörensen (2007) menar att de finns andra etiska aspekter att ta ställning till i undersökningen. Exempelvis behöver forskarna ta ställning till frågor gällande sekretess samt anonymitet. Anonymiteten kan kopplas till konfidentialiteten och sekretessen eftersom alla dessa skyddar respondenterna. Anonymiteten innebär främst att data som samlats in bör avidentifieras så att ingen kan känna igen respondenterna. Anonymiteten kan, enligt Ejlertsson (2019), äventyras om enkäten besvaras av endast få respondenter och om det finns många bakgrundsfrågor med flera alternativ. Från en sådan enkät kan läsaren med uteslutningsmetod identifiera respondenterna. Respondenterna i denna avhandling har avidentifierats, vilket betyder att de är fullständigt anonyma. Antalet respondenter är även stort och bakgrundsfrågorna är sådana att respondenterna inte ska gå att identifiera.

5. Resultatredovisning

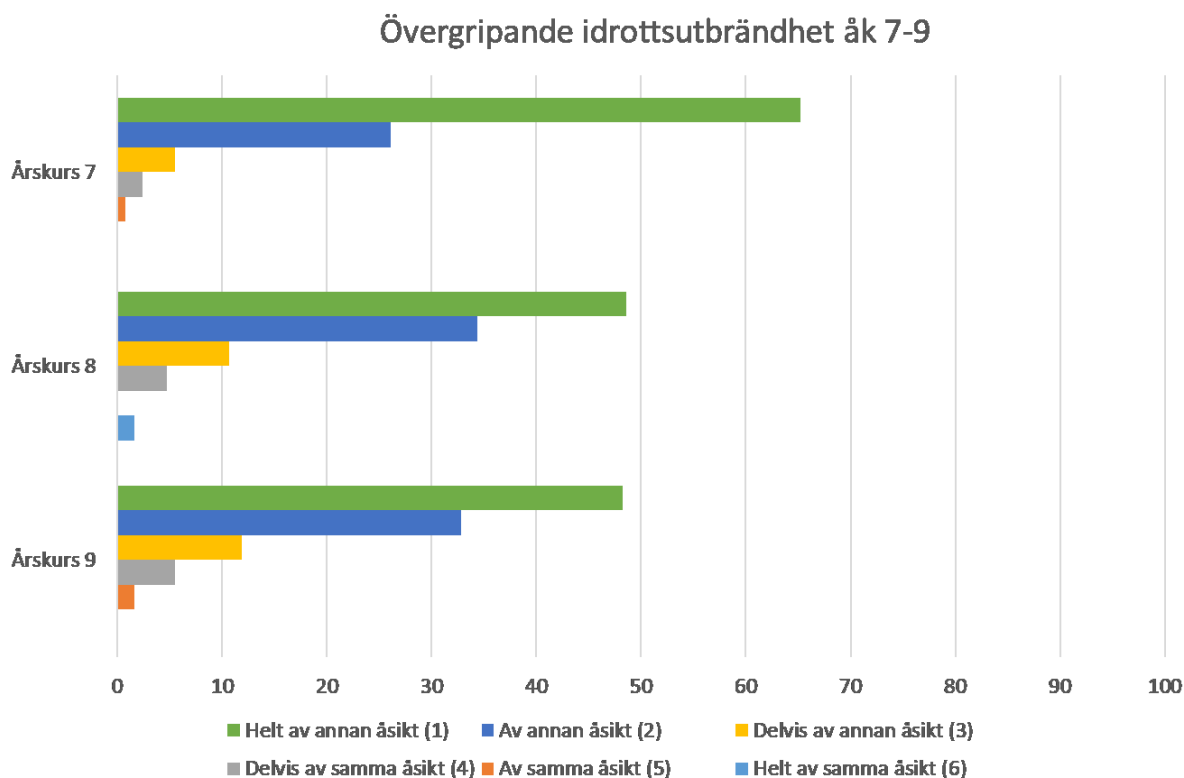
I följande kapitel redovisas resultaten från avhandlingen, utgående från forskningsfrågorna. Först presenteras resultaten för första forskningsfrågan (5.1) följt av resultaten från andra (5.2), tredje forskningsfrågan (5.3) och fjärde forskningsfrågan (5.4). Slutligen presenteras resultaten för den femte forskningsfrågan (5.5).

5.1. Idrottsklass elevernas upplevelser av idrottsutbrändhet

För att besvara avhandlingens första forskningsfråga (Hur upplever idrottsklass eleverna idrottsutbrändheten i årskurs 7 – 9?) valde vi att utföra korstabuleringar. Resultaten visade att majoriteten av respondenterna besvarat frågorna om idrottsutbrändhet med svaret “helt av annan åsikt” (1) samt “av annan åsikt” (2). Detta indikerar att de flesta idrottsklass elever inte upplever symptom av idrottsutbrändhet i samtliga tre årskurser.

Figur 5

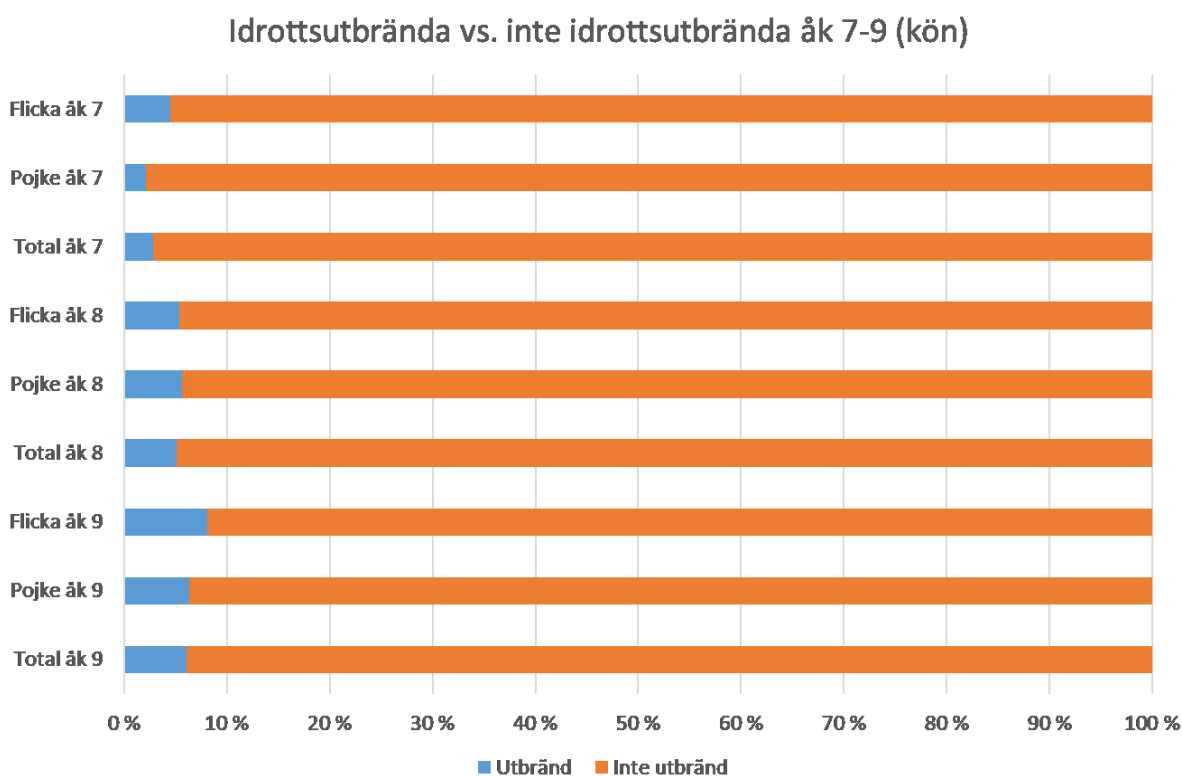
Övergripande idrottsutbrändhet (i procent) hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9 (N = 253).



Vidare granskade vi hur många av våra respondenter var idrottsutbrända, respektive inte idrottsutbrända i årskurs 7 – 9. Respondenterna klassades som idrottsutbrända då medeltalet för den övergripande idrottsutbrändheten överstigit fyra. Av respondenterna var 2,8 % idrottsutbrända i årskurs 7, medan det i årskurs 8 var 5,1 % och i årskurs 9 var 6,3 % (N = 253). Resultaten från korstabuleringarna visade att 4,5 % av flickorna samt 2,1 % av pojkarna i årskurs 7 är idrottsutbrända. Vi fann ingen signifikant skillnad mellan könen i årskurs 7 ($\chi^2(71) = 84,451, p = 0,13$). I årskurs 8 var däremot 5,4 % av flickorna och 5,6 % av pojkarna idrottsutbrända. Skillnaden mellan könen var inte statistiskt signifikant i årskurs 8 ($\chi^2(125) = 117,297, p = 0,676$). I årskurs 9 klassades 8,1 % av flickorna och 6,3 % av pojkarna som idrottsutbrända. Vi fann heller ingen signifikant skillnad mellan könen i årskurs 9 ($\chi^2(102) = 99,211, p = 0,560$). Från resultaten kan vi konstatera att flickorna i årskurs 7 och 9 var mer idrottsutbrända än pojkarna. I årskurs 8 var däremot pojkarna mer idrottsutbrända än flickorna, men skillnaden var väldigt liten.

Figur 6

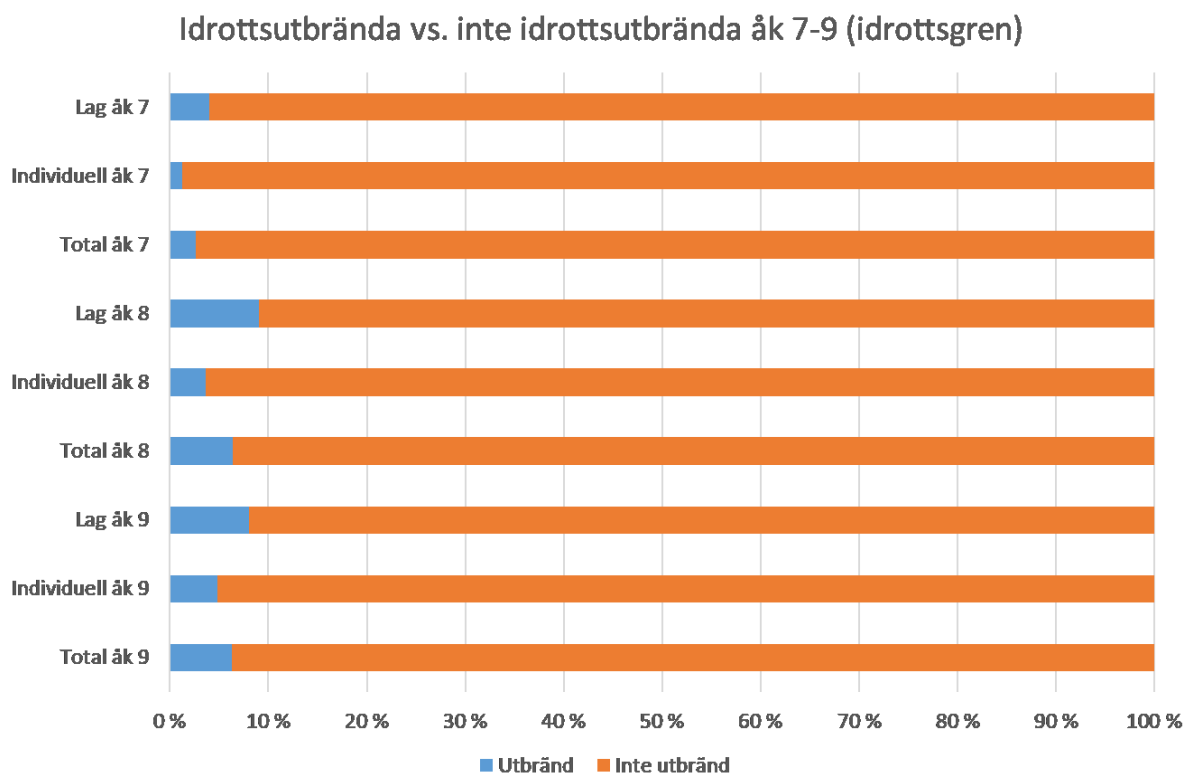
Idrottsutbrända vs. inte idrottsutbrända bland flickor och pojkar i årskurs 7 – 9 (N = 253).



Resultaten från korstabuleringen för idrottsgrenen visade att 4 % av lagidrottarna samt 1,2 % av de individuella idrottarna i årskurs 7 var idrottsutbrända (N = 184). Vi fann ingen signifikant skillnad mellan lag- och individuella idrottare i årskurs 7 ($\chi^2(59) = 60,844, p = 0,409$). Den totala andelen idrottsutbrända respondenter i årskurs 7 var 2,6 %. I årskurs 8 klassades 9 % av lagidrottarna och 3,6 % av de individuella idrottarna som idrottsutbrända. Skillnaden mellan lag- och individuella idrottare var inte statistiskt signifikant i årskurs 8 ($\chi^2(98) = 94,375, p = 0,585$). Av respondenterna i årskurs 8 var totalt 6,4 % idrottsutbrända. I årskurs 9 var 8 % av lagidrottarna och 4,8 % av de individuella idrottarna idrottsutbrända. Vi fann heller ingen signifikant skillnad mellan lag- och individuella idrottare i årskurs 9 ($\chi^2(72) = 79,449, p = 0,256$). Den totala andelen idrottsutbrända i årskurs 9 var 6,3 %. Från dessa resultat kan vi konstatera att fler lagidrottare upplever idrottsutbrändhet än individuella idrottare, i samtliga tre årskurser.

Figur 7

Idrottsutbrända vs. inte idrottsutbrända bland lag- och individuella idrottare i årskurs 7 – 9 (N = 184).



5.2. Utveckling av utmattning i årskurs 7 – 9

För att få svar på avhandlingens andra forskningsfråga (Hur utvecklas utmattning inom idrott hos idrottsklasseläver i årskurs 7 – 9?) valde vi att utföra en upprepad variansanalys (Repeated Measures ANOVA). Resultaten från den upprepade variansanalysen visade att de fanns en signifikant skillnad i utvecklingen av utmattning över tid, med en moderat till stor effekt ($F(2,00, 251,00) = 20,43, p = 0,00, \eta p^2 = 0,14$). För att undersöka var utvecklingen hade skett gjordes ett Post-Hoc test i Repeated Measures ANOVA. Resultaten från Post-Hoc testet visade att utvecklingen hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs 7 och 9. Medelvärdena för utmattning var 1,92 i årskurs 7, 2,24 i årskurs 8 och 2,23 i årskurs 9.

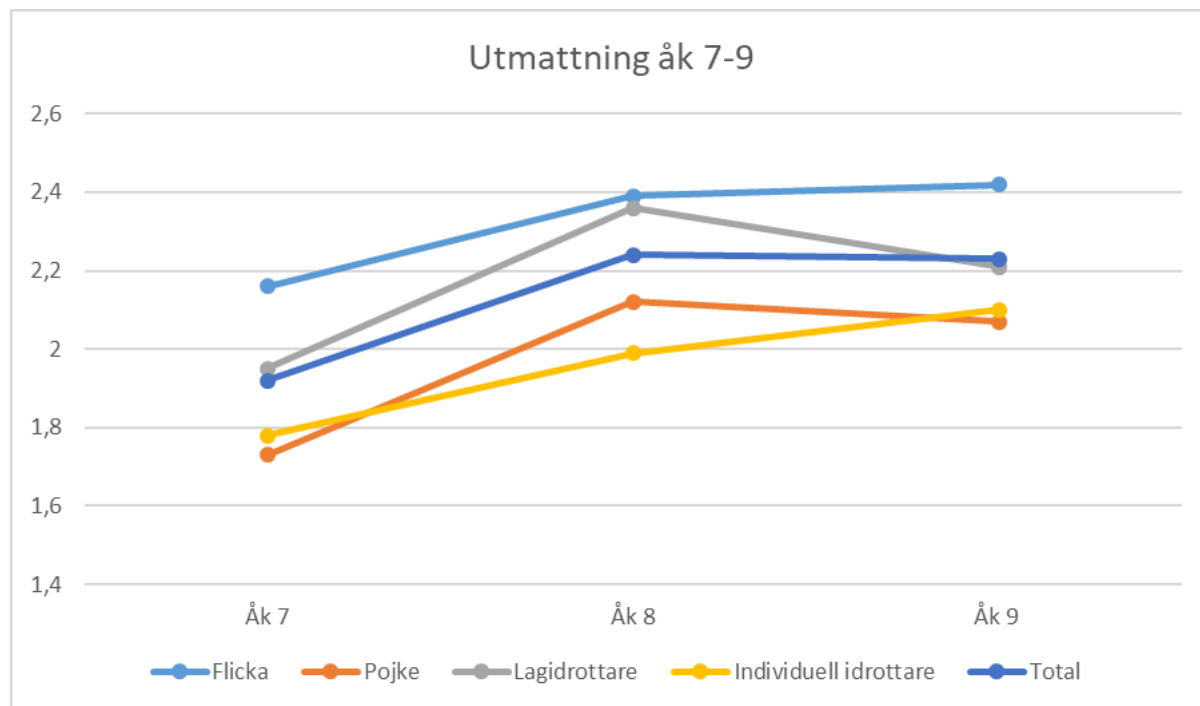
En envägs variansanalys (One-Way ANOVA) utfördes för att undersöka om det fanns några skillnader mellan flickor och pojkar samt mellan lag- och individuella idrottare. Resultaten för årskurs 7 visade att det fanns en signifikant skillnad ($p = 0,00$) i utmattning mellan flickor och pojkar, medan det inte fanns en signifikant skillnad ($p = 0,17$) i utmattning mellan lag- och individuella idrottare. Medeltalsskillnaden för utmattning mellan flickor och pojkar var 0,43. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket betyder att flickorna i större omfattning upplevde utmattning, i årskurs 7, än pojkarna. Medeltalsskillnaden för utmattning mellan lag- och individuella idrottare var 0,17. Lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Resultaten från envägs variansanalysen för årskurs 8 visade att det fanns en signifikant skillnad i utmattning, såväl mellan flickor och pojkar ($p = 0,04$), som mellan lag- och individuella idrottare ($p = 0,01$). Medeltalsskillnaden för utmattning mellan flickor och pojkar var 0,27 och mellan lag- och individuella idrottare 0,37. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket betyder att flickorna i högre grad upplever utmattning än pojkarna. Lagidrottare hade högre medelvärden än de individuella idrottarna, vilket tyder på att lagidrottare i en större utsträckning upplevde utmattning än de individuella idrottarna i årskurs 8.

I årskurs 9 visade resultaten från envägs variansanalysen att det fanns en signifikant skillnad ($p = 0,00$) mellan flickor och pojkar medan det inte fanns någon signifikant skillnad ($p = 0,41$) mellan lag- och individuella idrottare. Medeltalsskillnaden för utmattning mellan flickor och pojkar var 0,35. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket innebär att flickorna upplever mer utmattning än pojkarna i årskurs 9. Medeltalsskillnaden för utmattning mellan lag- och individuella idrottarna var 0,12. Lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Figur 8

Utveckling av utmattning för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.



5.3. Utveckling av cynism i årskurs 7 – 9

Resultaten från den upprepade variansanalysen för avhandlingens tredje forskningsfråga (Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklass elever i årskurs 7 – 9?), visade att det fanns en signifikant skillnad i utvecklingen av cynism över tid, med en moderat effektstorlek ($F(2,00, 251,00) = 18,80, p = 0,00, \eta^2 = 0,12$). Resultaten från Post-Hoc testet visade att utvecklingen hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs 7 och 9. Medelvärdena för cynism var 1,65 i årskurs 7, 2,01 i årskurs 8 och 2,00 i årskurs 9.

Resultaten från envägs variansanalysen, för cynism i årskurs 7, visade att det fanns en signifikant skillnad ($p = 0,00$) mellan flickor och pojkar, medan det inte fanns någon signifikant skillnad ($p = 0,15$) mellan lag- och individuella idrottare. Medeltalsskillnaden för cynism mellan flickor och pojkar var 0,39. Flickorna hade högre medelvärde än pojkarna, vilket tyder på att flickorna i större omfattning upplevde cynism än pojkarna i årskurs 7. Medeltalsskillnaden för cynism mellan lag- och individuella idrottare var 0,20. Lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

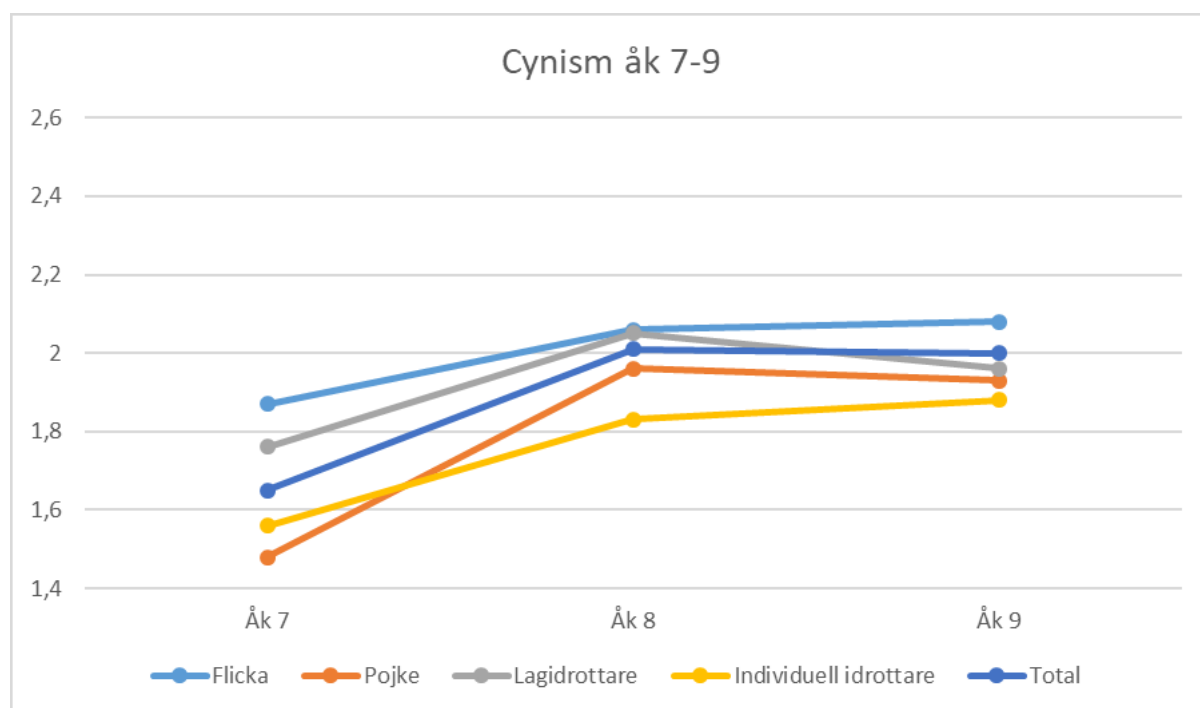
I årskurs 8 visade resultaten från envägs variansanalysen att det inte fanns någon signifikant skillnad för cynism vare sig mellan flickor och pojkar ($p = 0,47$) eller mellan lag-

och individuella idrottare ($p = 0,17$). Medeltalsskillnaden för cynism mellan flickor och pojkar var 0,10 och mellan lag- och individuella idrottare 0,22. Flickorna hade något högre medelvärde än pojkarna medan lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Resultaten från envägs variansanalysen för årskurs 9 visade att det varken fanns någon signifikant skillnad för cynism mellan flickor och pojkar ($p = 0,33$) eller mellan lag- och individuella idrottare ($p = 0,66$). Medeltalsskillnaden för cynism mellan flickor och pojkar var 0,15 och mellan lag- och individuella 0,07. Flickorna hade något högre medelvärde än pojkarna medan lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Figur 9

Utveckling av cynism för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.



5.4. Utveckling av en känsla av otillräcklighet i årskurs 7 – 9

Resultaten från den upprepade variansanalysen för avhandlingens fjärde forskningsfråga (Hur utvecklas en känsla av otillräcklighet hos idrottsklasseläver idrott i årskurs 7 – 9?) visade att det fanns en signifikant skillnad i utvecklingen för känsla av otillräcklighet över tid, med en effektstorlek som var moderat ($F(2,00, 251,00) = 17,23, p = 0,00, \eta^2 = 0,12$). Resultaten från Post-Hoc testet visade att utvecklingen hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs

7 och 9. Medelvärdena för en känsla av otillräcklighet var 1,92 i årskurs 7, 2,21 i årskurs 8 och 2,31 i årskurs 9.

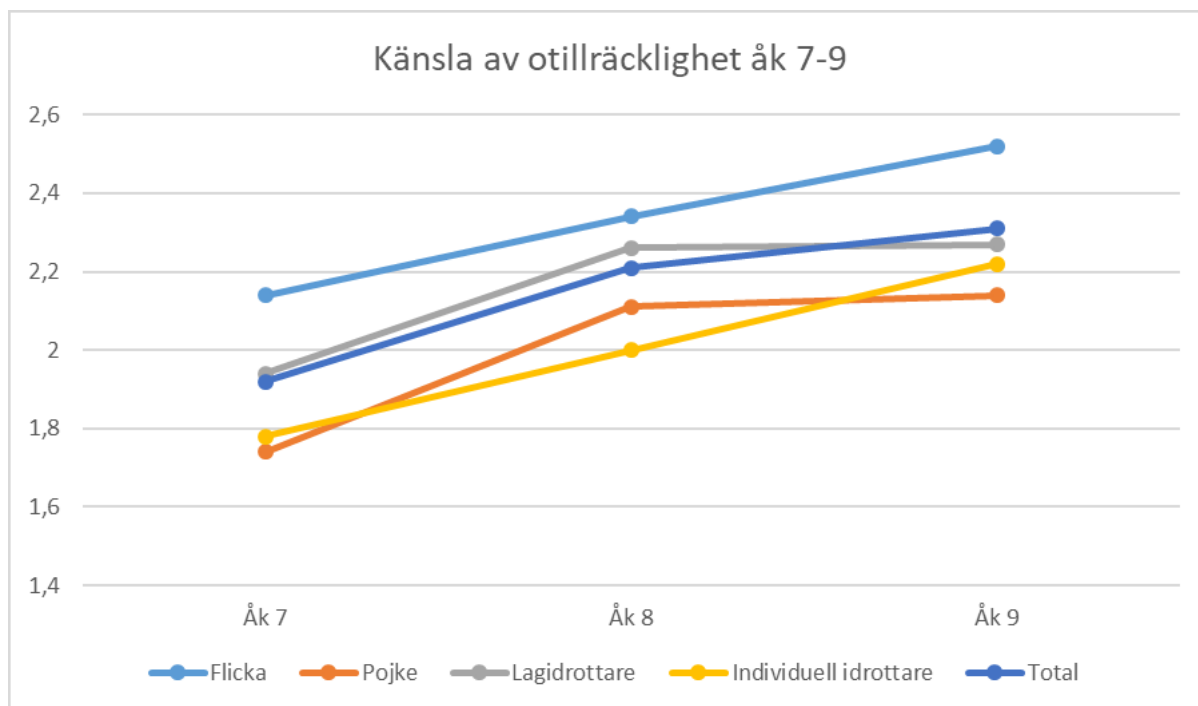
Resultaten från envägs variansanalysen, för känsla av otillräcklighet i årskurs 7, visade att det fanns en signifikant skillnad ($p = 0,00$) mellan flickor och pojkar, medan det inte fanns en signifikant skillnad ($p = 0,28$) mellan lag- och individuella idrottare. Medeltalsskillnaden för känsla av otillräcklighet mellan flickor och pojkar var 0,39. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket tyder på att flickorna i högre grad upplevde känslor av otillräcklighet än pojkar i årskurs 7. Medeltalsskillnaden mellan lag- och individuella idrottare var 0,16. Lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Resultaten från envägs variansanalysen, för känsla av otillräcklighet i årskurs 8, visade att det inte fanns någon signifikant skillnad vare sig mellan flickor och pojkar ($p = 0,11$) eller mellan lag- och individuella idrottare ($p = 0,11$). Medeltalsskillnaden för känsla av otillräcklighet mellan flickor och pojkar var 0,22 och mellan lag- och individuella idrottare 0,26. Flickorna hade något högre medelvärde än pojkarna medan lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

I årskurs 9 visade resultaten från envägs variansanalysen för känsla av otillräcklighet att det fanns en signifikant skillnad ($p = 0,01$) mellan flickor och pojkar, medan det inte fanns någon signifikant skillnad ($p = 0,74$) mellan lag- och individuella idrottare. Medeltalsskillnaden för känsla av otillräcklighet mellan flickor och pojkar var 0,38. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket innebär att flickorna i större grad upplever känslor av otillräcklighet än pojkarna i årskurs 9. Medeltalsskillnaden för känsla av otillräcklighet mellan lag- och individuella idrottare var 0,06. Lagidrottarna hade något högre medelvärde än de individuella idrottarna.

Figur 10

Utveckling av en känsla av otillräcklighet för könen samt lag- och individuella idrottare från årskurs 7 – 9.



5.5. Idrottsutbrändhetens inverkan på valet av andra stadiets utbildning

För att besvara avhandlingens femte forskningsfråga (Påverkar de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet valet av andra stadiets utbildning?) har vi utfört tre logistiska regressionsanalyser, en för varje årskurs. Ett Omnibus-test utfördes för att undersöka modellens reliabilitet samt signifikans. Resultatet visade att Chi-Square-värdena i alla tre årskurser var signifikanta ($p < 0,05$). Chi-Square-värdena var för årskurs 7 ($\chi^2 = 9,97$), för årskurs 8 ($\chi^2 = 22,30$) och för årskurs 9 ($\chi^2 = 29,36$).

Ett Pseudo R-Square test genomfördes för att undersöka modellens förklaringsgrad. Resultaten från Pseudo R-Square testet redogörs för på raden Nagelkerke R-Square R^2 i tabellerna för årskurserna. I årskurs 7 var förklaringsgraden 5,6 % medan den var 12,3 % i årskurs 8 och 15,9 % i årskurs 9. Eftersom förklaringsgraden för samtliga årskurser var relativt låg, kan vi konstatera att det finns andra faktorer än de tre dimensioner av idrottsutbrändhet som förklarar avvikelserna i valet av andra stadiets utbildning. Från resultaten kan vi vidare konstatera att avvikelserna var mindre i årskurs 9 än i de övriga årskurserna, vilket tyder på att de tre dimensionerna av idrottsutbrändhet har en större inverkan på valet av andra stadiets

utbildning i årskurs 9. I de logistiska regressionsanalyserna avläste vi även värden för korrekt klassificerade fall för samtliga tre årskurser. I årskurs 7 var 61,1 % av fallen korrekta medan 65,0 % av fallen i årskurs 8 och 65,0 % av fallen i årskurs 9 var korrekta.

I tabell 8 presenteras resultaten från den logistiska regressionsanalysen för årskurs 7. Ur tabellen kan avläsas endast ett signifikant värde för utmattning ($p = 0,02$). Beta-koefficienten (β) visade att effekten var negativ med en storlek på 0,61. Odds-kvoten kan avläsas från $\text{Exp}(B)$ värdet och anger sannolikheten för att eleverna väljer en annan linje än en idrottslinje. Odds-kvoten för utmattningen var betydligt lägre än 1 ($\text{Exp}(B) = 0,54$). Resultaten indikerar att utmattning har en negativ effekt på valet av andra stadiets utbildning redan i årskurs 7. Detta betyder att eleverna som upplevde högre grader av utmattning, med större sannolikhet valde idrottslinjen framom en annan utbildningslinje.

Tabell 8

De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 7.

	Årskurs 7 (n = 203)				
	β	SD	Exp(B)	95 % C.I Nedre	Övre
Utmattning	-0,61*	0,27	0,54	0,32	0,93
Cynism	0,42	0,25	1,53	0,94	2,48
Otillräcklighet	0,32	0,25	1,38	0,85	2,24
Nagelkerke R-Square (R²)	0,06				
Chi-Square (X²)	9,97*				

* = Signifikant på nivån $p \leq 0,05$, ** = $p \leq 0,01$ *** = $p \leq 0,001$ n = antal, β = koefficient, SD = standardavvikelse, $\text{Exp}(B)$ = oddskvot, C.I = konfidensintervall

Ur tabell 9 kan avläsas resultaten från årskurs 8. Resultaten visade att värdet för utmattning ($p = 0,001$) samt värdet för cynism ($p = 0,001$) var signifikanta på en 1 %-nivå. Beta-koefficienten (β) visade att effekten för utmattning var negativ med en storlek på 0,91. Effekten för cynism var däremot positiv med en storlek på 0,81. Odds-kvoten för utmattningen var betydligt lägre än 1 ($\text{Exp}(B) = 0,40$), medan den för cynism var betydligt högre än 1 ($\text{Exp}(B) = 2,24$). Resultaten tyder på att utmattning har en negativ effekt på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 8, vilket betyder att eleverna som upplever högre grader av utmattning, med större sannolikhet kommer att välja idrottslinjen framom en annan linje.

Resultaten för cynism tyder däremot på att cynism har en positiv effekt på valet av andra stadiets utbildning. Detta innebär att eleverna som upplevde högre grader av cynism med större sannolikhet valde en annan linje än en idrottslinje.

Tabell 9

De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 8.

	Årskurs 8 (n = 188)				
	β	SD	Exp(B)	95 % C.I	
				Nedre	Övre
Utmattning	-0,91***	0,28	0,40	0,23	0,70
Cynism	0,81***	0,25	2,24	1,36	3,67
Otillräcklighet	0,31	0,27	1,36	0,81	2,30
Nagelkerke R-Square (R²)			0,12		
Chi-Square (X²)			22,30***		

* = Signifikant på nivån $p \leq 0,05$, ** = $p \leq 0,01$ *** = $p \leq 0,001$ n = antal, β = koefficient, SD = standardavvikelse, Exp(B) = oddskvot, C.I = konfidensintervall

I tabell 10 presenteras resultaten från årskurs 9. Resultaten visade att värdet för utmattning ($p = 0,002$) samt värdet för känsla av otillräcklighet ($p = 0,02$) var signifikanta. Beta-koefficienten (β) visade att effekten för utmattning var negativ med en storlek på 0,71. Effekten för känsla av otillräcklighet var däremot positiv med en storlek på 0,65. Odds-kvoten för utmattningen var betydligt lägre än 1 (Exp(B) = 0,49), medan den för känsla av otillräcklighet var betydligt högre än 1 (Exp(B) = 1,92). Resultaten antyder att utmattning har en negativ effekt på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 9. Detta innebär att eleverna som upplever högre grader av utmattning, med större sannolikhet kommer att välja idrottslinjen framom någon annan linje. Resultaten för känsla av otillräcklighet tyder däremot på att känslor av otillräcklighet har en positiv effekt på valet av andra stadiets utbildning, vilket betyder att eleverna som upplevde känslor av otillräcklighet med större sannolikhet valde en annan linje än en idrottslinje.

Tabell 10

De tre dimensionernas inverkan på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 9.

	Årskurs 9 (n = 184)				
	β	SD	Exp(B)	95 % C.I	
				Nedre	Övre
Utmattning	-0,71**	0,23	0,49	0,31	0,78
Cynism	0,34	0,23	1,40	0,89	2,21
Otillräcklighet	0,65*	0,27	1,92	1,14	3,25
Nagelkerke R-Square (R²)			0,16		
Chi-Square (X²)			29,37***		

* = Signifikant på nivån $p \leq 0,05$, ** = $p \leq 0,01$ *** = $p \leq 0,001$ n = antal, β = koefficient, SD = standardavvikelse, Exp(B) = oddskvot, C.I = konfidensintervall

Gemensamt för alla tre årskurser var att högre nivåer av utmattning ökade sannolikheten att eleverna valde en idrottslinje framom en annan utbildningslinje. Vidare kunde vi även konstatera att modellen förutspår valet av andra stadiets utbildning bättre för varje årskurs. Detta kan vi konstatera på basen av värdena för Nagelkerke R-Square (R²) och för Chi-Square (X²) som ökat för varje årskurs. Värdet för Chi-Square (X²) var statistiskt signifikant i samtliga årskurser.

6. Diskussion

I följande kapitel diskuteras metoden och resultaten för vår avhandling. Först diskuteras metoden som använts i avhandling. Vidare diskuteras avhandlingens resultat samt resultatens anknytning till tidigare forskning. Avslutningsvis ges förslag på fortsatt forskning.

6.1. Metoddiskussion

Avhandlingens syfte var att undersöka idrottsutbrändhet hos idrottsklasseläver i årskurs 7 – 9. Vidare undersöktes hur idrottsutbrändhet kan påverka valet av andra stadiets utbildning. Trost och Hultåker (2016) ansåg att undersökningens syfte påverkar forskningsansatsen. Utgående från syftet valde vi därför att använda oss av en kvantitativ forskningsansats, eftersom den lämpade sig bättre för vår avhandling än en kvalitativ ansats. Vidare menade Bell m.fl. (2016) att generaliserbar statistik kan uppnås med en kvantitativ forskningsansats. Forskare kan därefter använda data, som består av siffror, för att undersöka samband mellan olika fenomen. Eftersom vi valde att ta reda på ifall det finns ett samband mellan idrottsutbrändhet och valet av andra stadiets utbildning, stärktes valet av forskningsansatsen.

I vår avhandling har vi använt oss av färdigt insamlat datamaterial från forskningsprojektet "Idrottshögstadietförsöket". Eftersom datamaterialet var färdigt insamlat, via webbenkäter, har vi inte kunnat påverka själva datainsamlingsmetoden. Trots detta upplever vi att enkäten som datainsamlingsmetod fungerat bra för avhandlingens ändamål. Jacobsen och Andersson (2017) ansåg att kvantitativa datainsamlingsmetoder, exempelvis enkäten, är omfattande samt slutna och därmed lämpar sig för studier med många respondenter. Med enkäten kan forskarna dessutom säkerställa att respondenterna ger den information som forskarna söker efter. Vi upplever att data från enkäten bidragit med information som hjälpt oss besvara våra forskningsfrågor. En nackdel med enkäten som datainsamlingsmetod är enligt Eliasson (2013), att data blir väldigt ytlig i jämförelsen med en kvalitativ datainsamlingsmetod. Eftersom vi använt oss av kvantitativ data, kan vi inte skapa oss en djupare förståelse för idrottsutbrändhet hos idrottsklasseläver.

Mätinstrumentet som vi använt oss av (SpBI – DC) är specifikt framtaget för att mäta idrottsutbrändhet hos idrottselever i gymnasiet (Sorkkila & Ryba m.fl., 2017). Vi anser att mätinstrumentet lämpar sig för vår avhandling, trots att våra respondenter är idrottsklasseläver i högstadiet. Detta eftersom vi upplever att högstadieelever och gymnasieelever är i samma

utvecklingsfas. Mätinstrumentet SpBI – DC är ett förhållandevis nytt mätinstrument och har därmed inte använts i många studier ännu. De studier som använt sig av mätinstrumentet (Ryba & Zhang m.fl., 2017; Into m.fl., 2020) har dock visat god validitet och reliabilitet. Vårt resultat från Cronbach's alpha-testet stärker mätinstrumentets validitet och reliabilitet.

Vid hantering av bortfall valde vi att utesluta ett antal respondenter som kunde bidra till missvisande resultat för avhandlingen. Exempelvis uteslöt vi respondenter som svarat "övrigt" på frågan om kön, respondenter utan ID-nummer samt ID-dubbleringar. Angående frågan om kön, valde vi att exkludera respondenterna med kön "övrigt", eftersom dessa var få (2 st.) och inte kunde inte bilda en representativ grupp. Det kan dock diskuteras huruvida beslutet att utesluta denna grupp var etiskt korrekt, eftersom könsfrågan är aktuell i dagens samhälle. Ett antal respondenter besvarade frågan idrottsgren med "något annat" och av dessa hade 14 stycken nämnt sin näst viktigaste idrottsgren. För dessa valde vi att använda den näst viktigaste idrottsgrenen, för att minska på bortfallet angående idrottsgren. Vi kan dock inte vara helt säkra på ifall respondenternas huvudgren var en individuell- eller lag idrottsgren på basen av den näst viktigaste idrottsgrenen. Om vi själv hade gjort enkäten hade vi kunnat underlätta bearbetningen av data samt undvika onödiga tolkningsfel, genom att ha en enkätfråga där eleverna själv svarar på om de deltar i lag- eller individuell idrott. Vidare för att imputera de saknade värdena för idrottsutbrändhetsfrågorna valde vi att använda oss av expectation-maximisation-algoritmen. Frågan är om imputeringen gjordes korrekt då resultatet från Little MCAR test bör vara slumpmässigt, för bra resultat, vilket inte var fallet för vår data.

Testerna vi valde att utföra i SPSS, för att få fram själva resultaten, var korstabuleringar, upprepade variansanalyser, envägs variansanalyser samt logistiska regressionsanalyser. Dessa test upplever vi lämpade sig bra för vår avhandling, eftersom de gav resultat som besvarade våra forskningsfrågor. SPSS som statistikprogram fungerade även bra för vårt ändamål och vi upplevde att testerna var enkla att utföra i programmet.

För att besvara vår första forskningsfråga (Hur upplever idrottsklass eleverna idrottsutbrändheten i årskurs 7 – 9?) var vi tvungna att ta ett beslut om var vi skulle dra gränsen för vilka respondenter som räknas som idrottsutbrända. Eftersom ingen tydlig gräns fanns bland tidigare forskning som använt mätinstrumentet (SpBI – DC), drog vi gränsen själv. Däremot har Salmela-Aro och Näätänen (2005) mätinstrument för skolutbrändhet (SBI), som använt nio påståenden med Likertskalan 1 – 6, dragit en gräns vid 36 poäng. Eftersom SpBI – DC använt sig av tio påståenden, skulle motsvarande gräns vara vid 40 poäng. Vi valde att dividera poängen med antalet påståenden och fick en gräns på 4 istället för 40. Detta gjorde vi eftersom vi även dividerat idrottsutbrändhetsdimensionerna med antalet påståenden och därmed blir det

tydligare att jämföra dessa då de kan ses i samma skala (1 – 6). I vår avhandling anses således idrottsklass eleverna som idrottsutbrända då de har ett medeltal mellan 4 och 6 samt inte idrottsutbrända då de har ett medeltal på 1 till 3,99. Det är dock problematiskt att bestämma var gränsen går, eftersom vi och eleverna kan ha olika tolkningar på om de är idrottsutbrända eller inte. För att kunna säkerställa att vår gränsdragning var korrekt hade vi behövt göra en uppföljande studie med hjälp av intervjuer. I den uppföljande studien hade vi kunnat intervjua både idrottsutbrända och inte idrottsutbrända idrottsklass elever för att undersöka om vår tolkning stämmer överens med elevernas tolkning.

6.2. Resultatdiskussion

I följande del diskuteras avhandlingens resultat kopplat till tidigare forskning. Först diskuteras den första forskningsfrågan (6.2.1) följt av den andra (6.2.2), tredje (6.2.3), fjärde (6.2.4) och femte (6.2.5) forskningsfrågan. Slutligen diskuteras resultaten i sin helhet i en sammanfattande resultatdiskussion (6.5.6).

6.2.1. Idrottsklass elevernas upplevelser av idrottsutbrändhet

Resultaten från avhandlingens första forskningsfråga visade att respondenterna i årskurs 7 var minst utbrända (2,8 %) medan de i årskurs 8 var något fler (5,1 %). I årskurs 9 var andelen idrottsutbrända uppe i 6,3 %. Resultatet stämmer överens med det som Bicalho och Da Costa (2018) konstaterade i sin systematiska analys, att 1 – 5 % av idrottare upplever idrottsutbrändhet. Dessa resultat stärker antagandet att det är få idrottsklass elever som är utbrända. Idrottsutbrändhet är således inte ett omfattande problem hos högstadiel elever i Finland. Trots detta är det viktigt att försöka förbättra situationen för de idrottsutbrända eleverna.

Då vi undersökte skillnaden i idrottsutbrändheten mellan pojkar och flickor kunde vi konstatera att andelen idrottsutbrända varierade för pojkar mellan 2,1 % – 6,3 % och för flickor mellan 4,5 % – 8,1 %. Från resultaten kan vi dra slutsatsen att flickorna är mer idrottsutbrända än pojkarna, vilket delvis stärks av Gustafsson m.fl. (2007) som fann att 2 % – 6 % av manliga idrottare samt 1 % – 9 % kvinnliga idrottare upplever idrottsutbrändhet. För flickorna i Gustafsson m.fl. (2007) studie var variationen större än i vår studie. Andra studier (Aunola & Sorkkila m.fl., 2018; Heidari, 2013) har också kommit fram till att flickor i högre grad upplever

idrottsutbrändhet än pojkar. Liknande slutsatser har även dragits i studier som undersökt skolutbrändhet bland skolelever (Hagberg, 2019; Institutet för hälsa och välfärd, 2021; Salmela-Aro m.fl., 2008; Sandström & Wärn, 2021). Detta tyder på att flickorna överlag löper större risk att bli utbrända, oavsett om det handlar om idrottsutbrändhet eller skolutbrändhet. En möjlig förklaring till detta kunde vara att flickor stressar mer över skolan än vad pojkarna gör, vilket kan leda till högre utbrändhet.

Bland respondenterna i vår avhandling kunde även en skillnad mellan lag- och individuella idrottare konstateras. Andelen idrottsutbrända bland lagidrottarna varierade mellan 4 % – 9 %, medan det för individuella idrottare varierade mellan 1,2 % – 4,8 %. Våra resultat går emot det Martignetti m.fl. (2020) kom fram till om att individuella idrottare upplever högre nivåer av idrottsutbrändhet än lagidrottare. Denna motsägelse kan tänkas bero på att Martignetti m.fl. (2020) undersökt idrottsutbrändhet hos högskolestuderande medan vi undersökt idrottsutbrändhet hos högstadieelever. En annan möjlig orsak är att Martignetti m.fl. (2020) mätt idrottsutbrändheten med ett annat mätinstrument än oss, nämligen med ABQ. Vidare fann Laborde m.fl. (2016) att individuella idrottare hade bättre stresstålighet än lagidrottare. Detta kunde tänkas vara en bidragande faktor till att de individuella idrottarna i vår avhandling var mindre idrottsutbrända.

6.2.2. Utveckling av utmattning i årskurs 7 – 9

För utmattning fann vi en signifikant och ökande utveckling över tid i årskurs 7 – 9. Resultaten visade att utvecklingen hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs 7 och 9. Detta tyder på att idrottsklass eleverna är minst utmattade i årskurs 7 och mer utmattade i årskurs 8 och 9. En möjlig orsak till att eleverna är mer utmattade i de högre årskurserna kunde vara det Nieminen m.fl. (2018) kom fram till, att endast 12 av 18 skolor under skoldagen lyckats uppnå 10 timmar idrott i veckan, under *“Idrottshögstadiet försökets”* första år. Under projektets andra (Nieminen m.fl., 2019) och tredje år (Nieminen m.fl., 2020) hade flera skolor uppnått 10 timmar idrott i veckan under skoldagen. Detta kan tänkas påverka idrottsklass elevernas helhetsbelastning, då det högst troligen haft mindre idrott i årskurs 7, än i årskurs 8 och 9. Då helhetsbelastningen ökar kan även utmattningen tänkas öka. I motsats till våra resultat fann Sandström och Wärn (2021) ingen signifikant utveckling över tid för utmattning, hos idrottsklass elever och elever i traditionell klass, angående skolutbrändhet. Detta kan tänkas bero på att arbetsmängden i skolan är densamma från årskurs 7 – 9 medan träningsmängden, enligt Nieminen m.fl. (2020), troligen ökar.

Då vi undersökte skillnader mellan flickor och pojkar kunde vi konstatera att de fanns en signifikant skillnad mellan könen i samtliga tre årskurser. Flickorna hade högre medelvärden, för utmattning, än pojkarna i alla tre årskurser. Detta betyder att flickorna i högre grad upplevde utmattning än pojkarna. Dessa resultat stämmer överens med vad Sandström och Wärn (2021) samt Hagberg (2019) kommit fram till gällande skolutbrändhet. Såväl Sandström och Wärn (2021) som Hagberg (2019) kunde konstatera att flickorna upplevde mer utmattning än pojkarna i samtliga tre årskurser. Det bör poängteras att resultaten av Sandström och Wärn (2021) gäller för både elever i idrottsklass och traditionell klass, medan resultaten i Hagberg (2019) gäller endast för elever i traditionell klass. Vidare fann Sorkkila m.fl. (2020) att den skolrelaterade utbrändheten kan övergå till idrottsrelaterad utbrändhet. Detta betyder att idrottsklasselever kan vara både idrottsutbrända och skolutbrända samtidigt. Eftersom flickor upplevde mer utmattning gällande skolutbrändhet, kan de även tänkas uppleva mer utmattning gällande idrottsutbrändhet också.

Från resultaten kunde vi även konstatera att det fanns en signifikant skillnad mellan lag- och individuella idrottare i årskurs 8, medan det inte fanns signifikanta skillnader i årskurs 7 eller 9. Lagidrottarna hade högre medelvärden än de individuella idrottarna, vilket betyder att lagidrottarna i större utsträckning upplever utmattning än de individuella idrottarna. Dock kan en sådan slutsats endast dras för årskurs 8, eftersom den enda signifikanta skillnaden kunde hittas här. Tidigare studier har funnit högre idrottsutbrändhet (Martignetti m.fl., 2020) samt en idrottsutbrändhet som ökade mera bland individuella idrottare än lagidrottare (Aunola & Sorkkila m.fl., 2018). Dessa resultat går emot det vi kom fram till. En förklaring kunde vara det Laborde m.fl. (2016) kom fram till att individuella idrottare har bättre resiliens och klarar därför av större belastning, vilket i sin tur bidrar till att de individuella idrottarna inte lika lätt blir utmattade som lagidrottare. En annan möjlig orsak kunde vara att individuella idrottare har lärt sig ta mera ansvar och är bättre på att planera sin vardag än lagidrottare. Detta kunde bidra till att de individuella idrottarna kan undgå en alltför stor belastning och löper mindre risk att bli utmattade.

6.2.3. Hur utvecklas cynism inom idrott hos idrottsklasselever i årskurs 7 – 9?

Då vi undersökte cynism hos idrottsklasseleverna, kom vi fram till att det fanns en signifikant skillnad i utvecklingen av cynism över tid. Utvecklingen hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan 7 och 9. Detta tyder på att idrottsklasseleverna upplever mindre cynism i årskurs 7 än i årskurs 8 och 9. Vidare kan utmattning tänkas vara kopplad till cynismen. Då

idrottsklassesleven är utmattad finns det en risk att hen även tappar intresset för idrotten, vilket leder till cynism. Detta konstaterande kan stärkas av att korrelationerna mellan utmattning och cynism var starka i denna avhandling. Sandström och Wärn (2021) fann en ökande utveckling för cynism mellan årskurs 7 och 8 samt en utveckling som minskade mellan årskurs 8 och 9. Vidare fann de ingen utveckling mellan årskurs 7 och 9. I likhet med våra resultat kan vi se att mellan årskurs 7 och 8 verkar utbrändhetssymptomerna öka för cynism gällande såväl idrottsutbrändhet som skolutbrändhet. Detta kunde bero på att under andra studieåret är allting inte lika nytt och intressant mera och då blir det naturligt att cynismen ökar från årskurs 7 till 9. Till skillnad från vad Sandström och Wärn (2021) kom fram till kunde Hagberg (2019) se en ökande utveckling för cynism mellan årskurs 7 och 9 gällande skolutbrändhet. Dessa resultat var likadana som våra resultat och indikerar att cynismen ökar med åren.

För dimensionen cynism visade resultaten att det fanns en signifikant skillnad mellan flickor och pojkar i årskurs 7. I de övriga två årskurserna fann vi inga signifikanta skillnader mellan könen. Flickorna hade högre medelvärden för cynism än pojkarna, vilket betyder att flickorna i större omfattning upplever cynism än vad pojkarna gör. Detta kan dock endast konstateras i årskurs 7, eftersom denna årskurs var den enda med en signifikant skillnad mellan könen. Vårt resultat indikerar att det inte verkar finnas någon skillnad för pojkar och flickor gällande cynism i årskurs 8 och 9. Däremot kan resultaten i årskurs 7 tolkas som att flickornas intresse för idrotten (cynism) varit lägre i årskurs 7, men att det ökat i den mån att cynismen varit på motsvarande nivå som pojkarnas i de övriga årskurserna. Sandström och Wärn (2021) fann däremot inga signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor i någon av årskurserna hos idrottsklassesleverna. Skillnaden mellan vårt resultat och Sandström och Wärns (2021), kan tänkas bero på att idrotten har högre status hos pojkar än flickor och därför är cynismen för idrottsutbrändhet lägre hos pojkarna. Däremot är intresset för skolan troligen relativt lika hos flickor och pojkar, därav ingen signifikant skillnad i cynism gällande skolutbrändhet.

Resultaten visade även att det fanns skillnader mellan lag- och individuella idrottare gällande cynism, men dessa var inte statistiskt signifikanta. Lagidrottarna hade något högre medelvärden än de individuella idrottarna i samtliga tre årskurser. En orsak kunde vara det Laborde m.fl. (2016) fann om att de individuella idrottarna upplever mer positivitet än lagidrottare. En positivare inställning kan tänkas smitta av sig till idrottsintresset och bidra till mindre cynism. En annan möjlig förklaring till en lägre cynism hos de individuella idrottarna kan tänkas vara att de lättare kan hålla upp intresset och tycka det är roligt, då de inte är lika utmattade som lagidrottarna. Eftersom dessa resultat inte var signifikanta är skillnaden mellan

lag- och individuella idrottare obetydliga, dock kan medeltalsskillnaden ses som riktgivande resultat.

6.2.4. Utveckling av en känsla av otillräcklighet i årskurs 7 – 9

Resultaten för känsla av otillräcklighet visade att det fanns en signifikant skillnad i utvecklingen över tid. Utvecklingen som ökade hade skett mellan årskurs 7 och 8 samt mellan årskurs 7 och 9. Detta tyder på att idrottsklass eleverna upplever mindre otillräcklighetskänslor i årskurs 7 än i årskurs 8 och 9. I likhet med vår undersökning fann Hagberg (2019) en utveckling för känsla av otillräcklighet mellan årskurs 7 och 9. Detta kunde delvis kopplas till det Sorkkila m.fl. (2018) kom fram till om att känslor av otillräcklighet i skolan kan överföras till känslor av otillräcklighet i idrotten och vice versa. Ifall idrottsklass eleven inte känner att hen räcker till i idrotten finns risken att idrottsklass eleven även känner sig otillräcklig i skolan.

Resultaten visade att det fanns signifikanta skillnader mellan flickorna och pojkarna i årskurs 7 och 9, medan det inte fanns en signifikant skillnad i årskurs 8. Flickorna hade högre medelvärden än pojkarna, vilket tyder på att flickorna i större utsträckning upplever känslor av otillräcklighet. Detta stämmer överens med Hagbergs (2019) resultat, där flickorna upplevde mer otillräcklighetskänslor än pojkarna, i samtliga tre årskurser, med en ökande utveckling. Sandström och Wärn (2021) fann också att flickorna upplevde mer otillräcklighetskänslor än pojkarna i alla tre årskurser. De fann dock att utvecklingen för både flickor och pojkar ökade mellan årskurs 7 och 8, men minskade sedan mellan årskurs 8 och 9. En möjlig orsak till att otillräcklighetskänslorna minskade gällande skolutbrändheten, men hölls stabil för idrottsutbrändhet, är att eleverna i årskurs 9 börjar se meningen och nyttan med sina prestationer i skolan då de söker in till en andra stadiets utbildning. Samma fenomen sker inte inom idrotten eftersom idrotten på samma sätt trots att idrottsklass eleverna byter skola.

Mellan lag- och individuella idrottare kunde inga signifikanta skillnader upptäckas. Lagidrottarna hade överlag något högre medelvärden än de individuella idrottarna. Laborde m.fl. (2016) fann att individuella idrottare hade högre självkänsla än lagidrottare. Den höga självkänslan kunde tänkas bidra till att idrottaren inte lika lätt får känslor av otillräcklighet till sitt idrottande. Viktigt att påpeka är dock att skillnaderna mellan lag- och individuella idrottare inte var signifikant och därmed kan skillnaderna ses som obetydliga. Trots detta kan medeltalsskillnaderna ses som riktgivande resultat.

6.2.5. Idrottsutbrändhetens inverkan på valet av andra stadiets utbildning

Från resultaten kunde vi konstatera att högre nivåer av utmattning ökade sannolikheten att eleverna valde en idrottslinje framom en annan linje. Detta samband var statistiskt signifikant i samtliga tre årskurser. Vilket kan tänkas bero på det Määttä (2021) kom fram till att idrottsklassel elever med högre idrottsengagemang oftare valde en idrottslinje framom en annan linje. Högre idrottsengagemang kunde leda till mer utmattning då idrottsklassel eleven gör en storsatsning inom idrotten jämsides med skolgången. Eftersom intresset och engagemanget till idrotten fortfarande är stort väljer idrottaren, trots utmattningen, en idrottslinje.

I årskurs 8 fann vi att högre nivåer av cynism ökade sannolikheten att eleverna valde en annan utbildningslinje framom idrottslinjen. Detta kan kopplas till resultat från Rottersteiner m.fl. (2013) där de kom fram till att minskad spänning i idrotten var en betydande orsak till avhopp från idrotten. Den minskade spänningen till idrotten kan tänkas vara jämförbar med påståendet "Jag känner att jag håller på att förlora intresset för mitt idrottsutövande" som använts för att beskriva cynism i denna avhandling. Resultaten stärker det faktumet att cynism ökar risken för avhopp från idrotten. Vidare framkom det i Carlman m.fl. (2013) samt Crane och Temple (2015) att en ytterligare orsak till avhopp från idrotten kan vara att idrotten inte längre upplevs som rolig. Crane och Temple (2015) konstaterade dessutom att ensidiga övningar samt strikta regler kan bidra till att idrottaren gör ett avhopp. De ensidiga övningarna och strikta reglerna kan tänkas minska elevernas glädje och intresse gentemot idrotten och därmed leda till att eleverna välja en annan utbildningslinje framom idrottslinjen.

I årskurs 9 kunde vi hitta ett liknande samband för dimensionen känsla av otillräcklighet, som för cynismen. Högre nivåer av otillräcklighetskänslor ökade sannolikheten att eleverna valde en annan utbildningslinje än idrottslinjen. Crane och Temple (2015) fann också att brist på kompetens och en känsla av otillräcklighet var faktorer som kunde leda till avhopp från idrotten. Idrottsklassel elever som känner en bristande kompetens kanske även känner att de har mindre att ge i sitt idrottsutövande och därmed blir det mer naturligt att göra en satsning på skolan istället och välja en annan linje än idrottslinjen.

6.2.6. Sammanfattande resultatdiskussion

Vi kunde, i likhet med tidigare studier (Kuokkanen m.fl., 2022; Sorkkila m.fl., 2017; Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020), konstatera att det är en mycket liten andel av idrottsklasseläver i Finland som är idrottsutbrända. Trots detta kunde vi se att idrottsutbrändheten ökade, för båda könen samt för lag- och individuella idrottare, mellan årskurs 7 och 8 för samtliga tre dimensioner. Sorkkila m.fl. (2020) har kunnat konstatera utifrån olika utbrändhetsprofiler att utvecklingen hos idrottsutbrändhet är tudelat. En profil (Sorkkila m.fl., 2020) för idrottsutbrändhet samt en profil (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014) för skolutbrändhet indikerade att utbrändhetsprofiler med hög utbrändhet resulterar i en minskning av utbrändhet över tid. Vidare visade profiler med låg idrottsutbrändhet och skolutbrändhet att utbrändhet ofta tenderar öka över tid (Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Samtidigt fanns det även profiler som höll sig stabila över tid (Sorkkila m.fl., 2019; Sorkkila m.fl., 2020; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Eftersom majoriteten av våra respondenter inte var utbrända kan vi då tänka oss att det sker en ökande utveckling över tid eller att den håller sig stabil. I vår undersökning har vi heller inte delat in respondenterna i olika profiler, vilket exempelvis gör att alla profiler som Sorkkila m.fl. (2020) tagit fram i sin studie kunde motsvara en hel profil i vår undersökning.

I likhet med våra resultat har tidigare studier (Aunola & Sorkkila m.fl., 2018; Heidari, 2013) konstaterat att flickorna upplever mer idrottsutbrändhet än pojkarna. Vidare har studier (Hagberg, 2019; Institutet för hälsa och välfärd, 2021; Salmela-Aro m.fl., 2008; Sandström & Wärn, 2021) om skolutbrändhet kunnat bekräfta att flickorna är mer utbrända än pojkarna. Uppenbarligen är detta ett fenomen som verkar finnas fastän kontexten ändras. En möjlig orsak kunde vara att flickor har sämre resiliens än pojkarna och är därför även mer utbrända.

Vidare visade Martignetti m.fl. (2020) resultat att individuella idrottare hade högre nivåer av idrottsutbrändhet än lagidrottare. Aunola och Sorkkila m.fl. (2018) fann även att idrottsklasseläver som deltog i lagidrott inte utvecklade idrottsutbrändhet i samma omfattning under första året i gymnasiet, såsom idrottsklasseläver som deltog i individuell idrott. Orsaken till att vi endast funnit en signifikant skillnad (utmattning åk 8) för idrottsutbrändhetsdimensionerna, mellan lag- och individuella idrottare, kan eventuellt bero på att idrottare ännu i årskurs 7 till 9 har väldigt likadana träningar oberoende idrottsgren och skiljer sig därför inte mycket åt. En annan möjlig orsak är att stödet från lagkamraterna blir viktigare desto högre årskurs och att skillnaden blir synlig först i andra stadiet.

I vår avhandling fann vi att otillräcklighetskänslor samt cynism kan leda till att eleverna inte väljer en idrottslinje. Tidigare studier (Carlman m.fl., 2013; Crane & Temple, 2015; Rottensteiner m.fl., 2013) har kunnat påvisa att det finns många olika orsaker till avhopp från idrotten. Määttä (2021) fann exempelvis att föräldrarna var en bidragande faktor som påverkade idrottsklass elevernas val av andra stadiet utbildning. Då föräldrarna var stöttande ökade sannolikheten att idrottsklasseleven valde en idrottslinje framom en annan utbildningslinje. Enligt forskare (Carlman m.fl., 2013; Rottensteiner m.fl., 2013) är brist på tid även en faktor som kan orsaka avhopp hos idrottare. Då idrottarna lägger mycket tid på idrotten jämsides med skolgången lämnas inte mycket tid över till socialisering med vänner. Det som dock bör påpekas är att elevernas val att inte gå på en idrottslinje inte fullt motsvarar ett avhopp från idrotten. Det att eleven väljer en annan utbildningslinje framom idrottslinjen behöver därmed inte alltid betyda att idrottsklasseleven avslutar sitt idrottsutövande på fritiden.

Därtill kunde vi konstatera att idrottsutbrändheten hade en större inverkan på valet av andra stadiets utbildning i årskurs 9 än i de två lägre årskurserna. Detta kan tänkas bero på att eleverna gör det slutgiltiga valet av andra stadiets utbildning i årskurs 9 och av denna orsak kan idrottsutbrändheten väga tyngre i denna årskurs än i tidigare årskurserna.

Som tidigare nämnts finns det ingen tidigare forskning kring idrottsutbrändhet hos idrottande högstadieelever i Finland, vilket ökar värdet av denna avhandling. Resultaten är av betydelse för personer och aktörer som arbetar med idrottsklass elever, exempelvis för föreningstränare och idrottarnas personliga tränare samt utbildningsanordnare. Vidare kan resultaten bidra till en bättre förståelse mellan föreningarna och skolorna. Med hjälp av en bättre förståelse kan aktörerna tillsammans arbeta för att minska på helhetsbelastningen och därmed även minska risken för idrottsutbrändhet hos kommande idrottsklass elever. Aktörerna kunde bland annat ordna regelbundna kontroller, exempelvis genom samtal eller enkät, för att ta reda på om eleverna är idrottsutbrända eller riskerar att bli idrottsutbrända. Detta skulle ge aktörerna en möjlighet att åtgärda problemen i ett tidigt skede. Vidare kunde aktörerna ge idrottsklass eleverna en möjlighet att delta i mentalträning enligt behov. Mentalträningen kunde hjälpa de idrottsutbrända eleverna att finna idrottsglädjen och intresset för idrotten. Slutligen kunde aktörerna öka stödet för idrottsklass eleverna, specifikt för flickorna. Stödet kunde ges utifrån idrottarnas individuella behov.

6.3. Förslag på fortsatt forskning

I vår avhandling har vi undersökt hur idrottsutbrändhetens tre dimensioner utvecklas hos idrottsklasseläver i högstadiet. Vidare har vi även undersökt hur idrottsutbrändhet kan påverka valet av andra stadiets utbildning. Vi valde att se på skillnader mellan könen samt mellan lag- och individuella idrottare, skilt för sig, gällande idrottsutbrändheten. Ett förslag på fortsatt forskning skulle vara att jämföra om det finns könsskillnader, gällande idrottsutbrändhet, inom idrottsgrenarna. Det vill säga undersöka skillnader mellan lagidrottande flickor och individuellt idrottande flickor samt mellan lagidrottande pojkar och individuellt idrottande pojkar. Vidare skulle det vara intressant att undersöka om det är samma personer som varit idrottsutbrända i de olika årskurserna eller om det är olika personer i varje årskurs. Utöver dessa förslag skulle det vara intressant att jämföra resultat från Finland (exempelvis från denna avhandling) med resultat från andra länder. Detta för att få en förståelse för hur situationen i Finland är i jämförelse med andra länder.

I vår avhandling använde vi oss av en kvantitativ ansats och ett förslag på fortsatt forskning skulle därmed vara att göra en kvalitativ forskning med samma tema för att få en fördjupad förståelse av idrottsutbrändheten som fenomen. Ett annat intressant förslag kunde vara att undersöka vad som karakteriserar idrottsutbrändhet, för att bättre kunna förebygga och minska idrottsutbrändhet. Detta kunde ske såväl kvalitativt som kvantitativt eller genom en kombination av metoderna.

Referenser

- Aarresola, O., Mononen, K., & Kuitunen, S. (2014). Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu – keskeisiä tutkimustuloksia. I K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (Red.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* (s. 108–113). KIHU:s publikation nr. 46. Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU)
- Ahvensalmi, S., & Vanhalakka-Ruoho, M. (2012). Opinnoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa. *Nuorisotutkimus*, 30(4), 21–33.
- Augustsson, C. (2007). *Unga idrottares upplevelser av föräldrapress*. Doktorsavhandling, Karlstads universitet.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H., & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences*, 63, 34–43.
- Aunola, K., Sorkkila, M., Viljaranta, J., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes' symptoms of school and sport burnout during the transition to upper secondary school. *Journal of Adolescence*, 69, 140–149.
- Bell, J., Waters, S. & Nilsson, B. S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik* (Femte upplagan.). Studentlitteratur.
- Bicalho, C. C. F., & Da Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89–102.
- Björkqvist, K. (2012). *Introduktion till vetenskapsteori och forskningsmetodik för beteendevetenskaper*. Studentlitteratur.

- Carlman, P., Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. *Swedish Journal of Sport Research*, 2(1), 26–54.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811–820.
- Christensen, M. K., & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15(1), 115–133.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271–285.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131.
- Cresswell, S., & Eklund, R. (2003). The Athlete Burnout Syndrome. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 31(1), 4–9.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209–220.
- Cronk, B. C. (2019). *How to use SPSS®: A step-by-step guide to analysis and interpretation*. Routledge.
- Dale, J., & Weinberg, R. S. (1990). Burnout in sport: A review and a critique. *Applied Sport Psychology*, 2, 67–83.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2018). *Statistisk verktyglåda 1: Samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder* (Tredje upplagan.). Studentlitteratur.

Dosseville, F., Rioult, F., & Laborde, S. (2013, September). Why do sports officials dropout?. In *Machine Learning and Data Mining for Sports Analytics* (pp. 10-p).

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 1–21.

Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik* (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.

Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2020). Athlete burnout. I G., Tenenbaum, R. C., Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 1220–1240.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början* (3. uppl.). Studentlitteratur.

Finlands olympiska kommitté. (2020). *Olympiakomitean suosittalema valtakunnallinen soveltuvuuskoe 2020*. Hämtad 13 december 2021, från https://www.soveltuvuuskoe.fi/wp-content/uploads/2019/11/Soveltuvuuskoe_y1%C3%A4koulut_2020.pdf

Finlands olympiska kommitté. (2021a). *Urheiluakatemiaohjelma*. Hämtad 14 december 2021, från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>

Finlands olympiska kommitté. (2021b). *Urheiluyläkoulu*. Hämtad 15 december 2021, från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/urheiluylakoulu/>

Finlands olympiska kommitté. (2021c). *Urheilijan kaksoisura*. Hämtad 15 december 2021, från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>

Finlands olympiska kommitté. (2022). *Yläkoulut*. Hämtad 23 januari 2022, från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>

Gautheur, S. I., & Descas, E. G. (2014). Athlete burnout and motivational dynamics: A multiple case follow-up study among elite BMX riders. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 31–42.

Granroth, A-C. & Dahlström, L. (26 november 2016). Camilla gick fyra år i gymnasiet för att kunna träna. *Svenska Yle*. <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/11/26/camilla-gick-fyra-ar-i-gymnasiet-att-kunna-trana>

Gustafsson, H. (2008). Passion och hängivenhet i idrott. *Organ för Centrum för Idrottsforskning nr, 2*, 6 – 9.

Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387–395.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. (2003). Utbrändhet inom idrotten—ett ökande problem?. *Institutionen idrott och hälsa, Örebro universitet*, 12.

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

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21–37.

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

Hagberg, R. (2019). Skoltrötthet: *En studie över hur skoltrötthet utvecklas i årskurs 7–9*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583–588.

Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences*, 69, 150–161.

Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th ed., International ed.). Pearson Education.

Hurmerinta, E. (2015). *Skoltrött från ungdom till ung vuxen*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Härkönen, A. (2014). Kaksoisuran haasteet. I K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (Red.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* (s. 54–55). KIHU:s publikation nr. 46. Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU)

Institutet för hälsa och välfärd. (2021). *Enkäten för hälsa i skolan 2019 och 2021. Indikator skoltrötthet, årskurs 8 och 9*. Hämtad 15 januari 2022, från https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#

Into, S., Perttula, V. M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Ryba, T. V. (2020). Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 341.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist*, 26, 282–298.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist, 30*(2), 123–130.

Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 210–217.

Jacobsen, D. I. & Andersson, S. (2017). *Hur genomför man undersökningar?: Introduktion till samhällsvetenskapliga metoder* (Upplaga 2:1.). Studentlitteratur.

Kalaja, S. (2014). Peruskoulut. I K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (Red.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* (s. 84–86). KIHU:s publikation nr. 46.
Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU)

Kangaspunta, M. & Kujanpää, V. (2009). *Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa*. Nuori Suomi.

Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J. E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-), 23–55*.

Krivokapic, D. (2017). Theories of tiredness in sport. *Sport Mont, 15*(1), 35–37.

Kuokkanen, J., Romar, J. E., & Hirvensalo, M. (2022). Toward adjustment profiles for lower secondary student-athletes in the Finnish dual career context: A mixed-methods approach. *Psychology of Sport and Exercise, 58*, 102065.

Källberg, C. & Huuhka, V. (2020). *Dubbelkarriär för idrottande högstadiel elever*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual

differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9–13.

Larsen, A. K., Kärnekull, B. & Kärnekull, E. (2009). *Metod helt enkelt: En introduktion till samhällsvetenskaplig metod* (1. uppl.). Gleerup.

Larsen, A. K. (2018). *Metod helt enkelt. En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Gleerups.

Lehto, J. E., Kortesoja, L., & Partonen, T. (2019). School burnout and sleep in Finnish secondary school students. *Sleep Science*, 12(1), 10.

Liu, X., Zhang, L., Wu, G., Yang, R., & Liang, Y. (2021). The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Adolescence*, 88, 14–24.

Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A., Kainulainen, J., & Hokkanen, T. (2014). Kuinka hitaita urheilijat ovat. *Selvitys korkea-asteen opintojen etenemisestä*. Jyväskylä: Kilpa- ja Huippu-Urheilun Tutkimuskeskus KIHU.

Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 341–354.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the ‘fire’ burn so brightly?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183–200.

Martignetti, A., Arthur-Cameselle, J., Keeler, L., & Chalmers, G. (2020). The relationship between burnout and depression in intercollegiate athletes: An examination of gender and sport-type. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(2), 100–122.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2001). *Sanningen om utbrändhet: hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. AIT.
- Moncrieff, G., & Fletcher, J. (2007). Tiredness. *BMJ*, *334*(7605), 1221–1221.
- Määttä, E. (2021). *Idrottande elevers upplevda skol-och idrottsengagemang under årskurserna 7–9*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.
- Nielsen, J. C., & Olesen, J. S. (2019). *Talentudvikling og elitesport i skolen*. Aarhus Universitetsforlag.
- Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K., & Pusa, S. (2018). Urheiluläkoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2017–2018. *Jyväskylä: Kilpa-ja Huippu-urheilun Tutkimuskeskus KIHU*.
- Nieminen, M., Mononen, K., & Aarresola, O. (2019). Urheiluläkoulukokeilun arviointi lukuvuosi 2018–2019. *Jyväskylä: Kilpa-ja huippu-urheilun tutkimuskeskus*.
- Nieminen, M., Mononen, K., & Aarresola, O. (2020). Urheiluläkoulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi. *KIHUn julkaisusarja, nro, 77*.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (2. uppl.). Liber.
- O’Neill, M., Allen, B., & Calder, A. M. (2013). Pressures to perform: An interview study of Australian high performance school-age athletes’ perceptions of balancing their school and sporting lives. *Performance Enhancement & Health*, *2*(3), 87–93.
- Pallant, J. (2020). *Spss survival manual : A step by step guide to data analysis using ibm spss*. McGraw-Hill Education.
- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M., & Vasalampi, K. (2020). Early antecedents of school burnout in upper secondary education: A five-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 1–15.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4. uppl.). Studentlitteratur.

Philip, P., & Åkerstedt, T. (2006). Transport and industrial safety, how are they affected by sleepiness and sleep restriction?. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 347–356.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525–541

Rossi, L., & Hallmann, K. (2021). Constraints and facilitators in elite athletes' dual careers—A mixed methods approach. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1–19.

Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 19–32.

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H., & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede*, 53(2–3), 88–95.

Ryba, T., Stambulova, N., Selänne, H., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2017). "Sport has always been first for me" but "all my free time is spent doing homework": Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131–140.

Ryba, T. V., Zhang, C. Q., Huang, Z., & Aunola, K. (2017). Career Adapt-Abilities Scale–Dual Career Form (CAAS-DC): Psychometric properties and initial validation in high-school student-athletes. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 5(1), 85–100.

Salmela-Aro K. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden Terveystieteiden Tutkimuksia* 46. Kehitys Oy.

Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Edita.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663–689.

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28.

Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). Developmental trajectories of school burnout: Evidence from two longitudinal studies. *Learning and Individual Differences*, 36, 60–68.

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343–357.

Sandström, E., & Wärn, S. (2021). *Skoltrötthet hos elever i idrottsklasser och elever i traditionella klasser i årskurs 7–9*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395–418.

Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. I J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. C. Cooper (Eds.), *The Handbook of Work and Health Psychology*, 2(1), 282–424.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*.

Silva III, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20.

Silvar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 21–32

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36–50.

Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67.

Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: The role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(6), 1731–1742.

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2017). Sport burnout inventory – Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 115–133.

Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(7), 1059–1067.

Strömberg, A. (25 november 2016). Idrottare kämpar mot skam och utbrändhet - "det ställs otroliga krav på dagens ungdom". *Svenska Yle*. Hämtad 25 oktober 2021, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/11/25/idrottare-kampar-mot-skam-och-utbrandhet-det-stalls-otroliga-krav-pa-dagens>

Sundell, A. (2010). Guide: Jämföra medelvärden och T-test. SPSS Akuten. <https://spssakuten.com/2010/09/24/guide-jamfora-medelvarden-och-t-test/>

Tinto, V., & Cullen, J. (1973). Dropout in higher education: A review and theoretical synthesis of recent research. Washington, D.C.: Office of Planning, Budgeting, and Evaluation, Department of Health, Education, and Welfare.

Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken* (5. uppl.). Studentlitteratur.

Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen

Utbildningsstyrelsen. (2021). *För att de unga ska fortsätta med en aktiv livsstil*. Hämtad 25 oktober 2021, från <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2021/att-de-unga-ska-fortsatta-med-en-aktiv-livsstil>

Vasaregionens idrottsakademi. (2022). *Stödtjänster*. Hämtad 23 januari 2022, från <https://www.vsua.fi/stodtjanster/>

Vilanova, A., & Puig, N. (2017). Olympic athletes' job market entry strategies. A typology. *Revista Internacional de Sociología*, 75(2), e063.

Vähäkangas, I. (2021). *Sambandet mellan perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer hos ungdomar i Svenskfinland*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Vänttinen, T. (2014). Olympiavoittajaa tekemässä. I K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (Red.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö* (s. 55–56). KIHU:s publikation nr. 46. Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott (KIHU)

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientation in sport. I T. S. Horn (Red.) *Advances in Sport Psychology* (s. 61–90). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, P. (2017). Standardizing school dropout measures.

WHO (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Hämtad 15 december 2021, från <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>