

# Mennesket bag medaljen

*- en kvalitativ undersøgelse af psykisk helbred og præstation  
for elitesportsudøvere*

***Josefine Elisabeth Marker,***

Studienummer: 20175726

10. semester, psykologi

*Kandidatspeciale*

***Caroline Veng Bjerregaard Madsen,***

Studienummer: 20173450

Aalborg Universitet

Dato: 30. maj 2022

Rapportens samlede antal tegn: 307.404

Svarende til antal normalsider: 128 sider

Vejleder: Ester Holte Kofod

## **Abstract**

“It hurts to be the best” is not a statement anyone would be surprised to hear from an elite athlete. The question is if this is only in terms of psychical pain or is there more to it in terms of mental strain on the individual.

This paper seeks to understand and investigate elite athlete’s experience in their sport. Firstly, an introduction that places the theme in its relevance will be presented. This will be followed by a delimitation of the field of study and end with a more precise formulation of the problem. The problem reads as followed:

“How do elite athletes experience navigating the field of tension between performance and their psychological health?”

Next, previous relevant research related to the problem is examined. Then the project’s scientific foundation will be reviewed, which is anchored in the phenomenological and hermeneutic approach. After this, the qualitative method used throughout the project is accounted for. Next, the different theoretical perspectives are being presented and explained. The theories are organized in such a way that firstly theories about handling pressure are presented. Thereafter, theories about stress are reviewed and lastly theories concerning the social context are explained.

Thereafter, an analysis of the informant’s statements is conducted and explained based on the theoretical foundation. The analysis is built around themes from the interviews with the use of the analytic method IPA where three head themes and seven sub themes were found.

All this leads to a discussion that is divided into different parts. First part is a discussion based on the methodological aspects in the project. Second part is a discussion about the findings and theory used in this assignment. This has led to an understanding of how the theories differ and where they complement each other. In this segment of the discussion aspect like optimizing and instrumentalization is furthermore discussed. The last part is a discussion concerning previous research and the findings in this project will be put into relevance of the existing research.

Put together, it is concluded that there are many ways that elite athletes experience to navigate between these sometimes contrast-filled aspects of performing

and taking care of their own mental health. First, they experience that there has to be a balance between demands and the positive elements they receive from the sport. Furthermore, there has to be some sort of pressure to perform, and this can be seen as a motivator but on the other hand this pressure can also have negative consequences. Based on our four informants the findings suggest that they feel a big responsibility in terms of performing. When they don't perform, the findings show that they blame themselves. This can put a strain on the ability to navigate between taking care of themselves and performing, why the experience to balance these is hard. Furthermore, the findings suggest that the staff and trainers of the athletes have an influence on the ability to perform which points to the context having a role in this field of tension. Lastly, we find that there is some sort of taboo in the world of sports in terms of talking about one's feelings, as this is considered as being weak. All this put together shows a complex system that the athletes have to navigate in, and their experience is shaped by the consideration of both aspects – taking care of oneself and performing.

# Indholdsfortegnelse

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Indledning .....</b>                                                           | <b>1</b>  |
| 1.1 Afgrænsning af problemfeltet samt begrebsafklaring .....                         | 2         |
| <b>2. Læsevejledning .....</b>                                                       | <b>7</b>  |
| <b>3. Litteraturreview .....</b>                                                     | <b>9</b>  |
| 3.1 Uddybelse af søgestrategi .....                                                  | 9         |
| 3.1.1 Forarbejde til litteraturreview .....                                          | 9         |
| 3.1.2 Databaser .....                                                                | 10        |
| 3.1.3 Søgeord .....                                                                  | 11        |
| 3.1.4 Uddybelse af in- og eksklusionskriterier .....                                 | 11        |
| 3.2 Review af udvalgt forskning .....                                                | 13        |
| 3.2.1 Karrierestop for atleter .....                                                 | 15        |
| 3.2.1.1 Relevans for indeværende speciale .....                                      | 16        |
| 3.2.2 Øget risiko for dårligt mentalt helbred hos eliteatleter? .....                | 16        |
| 3.2.2.1 Relevans for indeværende speciale .....                                      | 22        |
| 3.2.3 Hvilke aspekter er beskyttende for det mentale helbred hos eliteatleter? ..... | 23        |
| 3.2.3.1 Relevans for indeværende speciale .....                                      | 24        |
| 3.2.4 Opsamling på de tre temaer .....                                               | 25        |
| <b>4. Videnskabsteori .....</b>                                                      | <b>27</b> |
| 4.1 Fænomenologi .....                                                               | 27        |
| 4.2 Hermeneutik .....                                                                | 29        |
| 4.2.1 Forforståelse .....                                                            | 31        |
| 4.2.2 Den hermeneutiske cirkel .....                                                 | 32        |
| <b>5. Metode .....</b>                                                               | <b>33</b> |
| 5.1 Kvalitativ metode .....                                                          | 33        |
| 5.1.1 Kvalitetssikring i kvalitativ forskning .....                                  | 34        |
| 5.2 Det semistrukturerede livsverdensinterview .....                                 | 36        |
| 5.3 Interviewguide .....                                                             | 37        |
| 5.4 Dataindsamling .....                                                             | 38        |
| 5.4.1 Informantsøgning .....                                                         | 38        |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.4.2 Interviewsituationen .....                                         | 40        |
| <b>5.5 Informantbeskrivelse .....</b>                                    | <b>41</b> |
| 5.5.1 Freja .....                                                        | 42        |
| 5.5.2 Conrad .....                                                       | 42        |
| 5.5.3 Pernille.....                                                      | 43        |
| 5.5.4 William.....                                                       | 43        |
| <b>5.6 Transskription .....</b>                                          | <b>44</b> |
| <b>5.7 Analysemetode .....</b>                                           | <b>45</b> |
| <b>5.8 Ethiske overvejelser .....</b>                                    | <b>47</b> |
| <b>6. Teori.....</b>                                                     | <b>50</b> |
| 6.1 Hvad er psyken?.....                                                 | 50        |
| 6.2 Præstation - hvordan håndterer individet pres? .....                 | 53        |
| 6.2.1 Coping .....                                                       | 53        |
| 6.2.1.1 Affektregulering .....                                           | 53        |
| 6.2.1.2 Kognition og emotioner .....                                     | 56        |
| 6.2.1.3 Locus of control .....                                           | 59        |
| 6.2.2 Stress .....                                                       | 60        |
| 6.3 Den sociale kontekst .....                                           | 64        |
| 6.3.1 Diskurs og normativitet.....                                       | 64        |
| 6.3.2 Emotioner i den sociale kontekst .....                             | 67        |
| <b>7. Analyse.....</b>                                                   | <b>70</b> |
| 7.1 Aspekter af den sportslige kontekst .....                            | 70        |
| 7.1.1 Hvad kræver det at være eliteatlet?.....                           | 71        |
| 7.1.1.1 Afrunding.....                                                   | 75        |
| 7.1.2 Sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel..... | 76        |
| 7.1.2.1 Afrunding.....                                                   | 79        |
| 7.1.3 Mental sårbarhed - et tabu eller ej? .....                         | 79        |
| 7.1.3.1 Afrunding.....                                                   | 84        |
| 7.2 Pres.....                                                            | 84        |
| 7.2.1 Afrunding.....                                                     | 88        |
| 7.2.2 Håndtering af pres.....                                            | 89        |
| 7.2.2.1 Afrunding.....                                                   | 92        |
| 7.3 Forholdet mellem mental trivsel og præstation.....                   | 92        |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| 7.3.1 Mentalt pres som fremmende eller hæmmende for præstation? ..... | 93         |
| 7.3.1.1 Afrunding.....                                                | 98         |
| 7.3.2 Den kropslige reaktion .....                                    | 98         |
| 7.3.2.1 Afrunding.....                                                | 100        |
| 7.3.3 Negative tankers effekt.....                                    | 100        |
| 7.3.3.1 Afrunding.....                                                | 103        |
| 7.4 Samlet opsamling.....                                             | 104        |
| <b>8. Diskussion .....</b>                                            | <b>106</b> |
| 8.1 Diskussion af metode .....                                        | 106        |
| 8.1.1 Reliabilitet .....                                              | 106        |
| 8.1.2 Validitet .....                                                 | 107        |
| 8.1.3 Generalisering .....                                            | 109        |
| 8.2 Diskussion af teori og empiri .....                               | 111        |
| 8.2.1 Emotioner .....                                                 | 111        |
| 8.2.1.1 Fund.....                                                     | 114        |
| 8.2.2 Stress .....                                                    | 116        |
| 8.2.2.1 Optimering .....                                              | 120        |
| 8.2.3 Psyken.....                                                     | 122        |
| 8.2.3.1 Kropslig psyke og instrumentalisering.....                    | 126        |
| 8.3 Diskussion af fund i relation til tidligere forskning .....       | 128        |
| 8.3.1 Så hvad kan dette sige?.....                                    | 130        |
| <b>9. Konklusion .....</b>                                            | <b>131</b> |
| <b>10. Pensumopgørelse.....</b>                                       | <b>134</b> |
| <b>11. Referenceliste .....</b>                                       | <b>140</b> |

---

## 1. Indledning

Der har i mange år været en tendens til, at elitesportsudøvere er blevet anset som værende maskiner, hvor det blot krævede den rette træning, kost og søvn for at skulle præstere. Med andre ord har der gennem tiden været en tendens til et entydigt fokus på at øge og optimere præstationen gennem fysiologi og senere hen også gennem mental træning. Derudover har forskning mest fokuseret på udfordringer ved at stoppe som atlet (Larsen, Küttel, Moesch, Durand-Bush & Henriksen, 2021, pp. 1-3). Dog har der i de seneste par år været en stigende samfunds- og forskningsmæssig opmærksomhed på den mentale trivsel hos elitesportsudøvere (Larsen et al., 2021, p. 2). Flere eliteatleter har været med til at aktualisere mentalt helbred inden for sporten. Det har de gjort ved at delagtiggøre andre omkring deres egne psykiske udfordringer, hvilket har været med til at sætte fokus på, hvorfor vi overhovedet bør tale om det mentale helbred, når vi beskæftiger os med elitesport. Det var blandt andet under OL i 2021, at det blev tydeligt, at det at være topatlet *kan* være udfordrende for ens psykiske og mentale helbred. Simone Biles, der er blandt verdens elite af gymnaster, måtte trække sig fra OL i sommeren 2021, ikke på grund af en skade, men på grund af at hendes psykiske helbred var udfordret. Hun italesatte, at hun måtte passe på sig selv og sit psykiske helbred, før det var muligt for hende at præstere (Sport.tv2, 2021). Derudover har vi også set, at tennisspilleren Naomi Osaka trak sig fra både French Open og Wimbledon på grund af psykiske udfordringer. Svømmeren Michael Phelps har flere gange italesat, at han gennem hele svømmekarrieren kæmpede med depression og selvmordstanker (Infosundhed; Nyheder.tv2, 2021). Det må formodes at have været svært at balancere sådanne tanker ved siden af at skulle præstere i svømningen.

Elitesportsudøvere er altså ikke blot maskiner, der kan træne uendeligt hårdt, stille op og præstere på kommando med et smil på læben. De kan altså også opleve at have mentale udfordringer som et hvilket som helst andet individ. Den psykiske mistrivsel kan dermed ikke udelukkende tilskrives elitesportsmiljøet. En depression kunne f.eks. være opstået uanset om en person er i et sportsmiljø eller ej. Vi forsøger derfor ikke at hævde, at psykiske udfordringer udelukkende forekommer i/eller på grund af sporten. Det er dog vigtigt at erkende, at når du dyrker sport på topniveau, så medfører det et stort pres. Presset, som både kan være fysisk, mentalt og socialt,

---

kan være medvirkende til, at den mentale trivsel for nogle atleter udfordres (Sport.tv2, 2021).

Ovenstående samt personligt kendskab til elitesporten har både skabt en interesse, en undren og nysgerrige spørgsmål, hvilket indeværende speciale vil tage afsæt i. Hvordan balancerer man mellem at præstere på topniveau samtidig med at passe på sig selv? Hvordan navigerer man i at skulle præstere og samtidig have et almindeligt liv med partner og børn, et ungdomsliv, uddannelse, sociale arrangementer med mere? Opstår der tanker og følelser vedrørende frygt for at fejle, stress, skuffelse, frustration, udbrændthed eller tankemylder? Tanker om uforløste drømme, identitetskriser, ikke at leve op til egne og andres mål rent sportsligt eller tanker om ikke at være god nok? Kan man have en følelse af, at der ikke er “plads til” at vise følelser i sportsmiljøet?

Ovenstående perspektiver og interesser har mundet ud i følgende problemformulering:

*Hvordan oplever elitesportsudøvere at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og hensynet til eget psykiske helbred?*

### **1.1 Afgrænsning af problemfeltet samt begrebsafklaring**

I indeværende speciale mener vi, at det er essentielt at skrive de forskellige termer, rammer og præciseringer frem.

Først er det relevant at beskrive og definere, hvad vi mener, at en elitesportsudøver er. Vi har valgt at læne os op ad definitionen på eliteidræt fra Den Store Danske, som beskrives således:

“Eliteidræt, idræt, som dyrkes af sportsudøvere på fx udvalgte foreningshold, i de bedste nationale rækker og divisioner, på landshold og i internationale turneringer. Eliteidræt kræver en ekstraordinær indsats af udøverne i form af disciplineret træningsindsats og levevis, og den stiller i sammenligning med breddeidræt krav om mere træningstid, mere specifikt uddannede

---

trænere og mere specialiserede faciliteter” (Den Store Danske, 2009).

Vi mener, at det er et samspil af flere forskellige aspekter, som nævnt ovenfor, der skal til for at kunne kalde et individ en elitesportsudøver. I dette speciale anser vi derfor et individ som værende elitesportsudøver, når de dyrker en sportsgren på et niveau, hvor de som minimum er blandt de bedste nationalt eller på et professionelt niveau. Derudover skal de også yde en disciplineret træningsindsats og levevis. Det er altså kombinationen af disse, som er grundlaget for vores måde at anskue en topatlet på.

I vores problemformulering har vi valgt at bruge ordet præstation. Vi mener ikke, at det kan undgås at tale om præstation, når vi beskæftiger os med sport, idet præstation må anses for at være en præmis for at tale om elitesportsudøvere. Det skal dog fremhæves, at vi i indeværende speciale ikke ønsker at fokusere på præstationsoptimering, men tværtimod på oplevelsen af at balancere psykisk trivsel og præstation i en elitesportskontekst.

Det psykiske helbred må siges også at være et komplekst begreb, som kan indeholde mange aspekter, og det kræver derfor, at vi afgrænser det til, hvordan vi forstår begrebet i indeværende speciale. Det skal fremhæves, at vi vil benytte ordene “psykisk” og “mentalt” helbred i flæng og derved bruger dem som synonyme ud fra følgende definitioner. Vi har valgt at tage udgangspunkt i WHO’s definition på mental sundhed, som lyder således: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO, 2018). I denne beskrivelse er der altså en forståelse af, at sundhed ikke kun handler om fraværet af fysisk eller psykisk sygdom, hvilket vi tilslutter os. Vi har en bred forståelse af psykisk helbred og mener ikke, at psykisk mistrivsel kun er baseret på diagnosticerede psykiske lidelser, men derimod inkluderer både fysiske, psykiske og sociale aspekter af trivsel. Sundhedsstyrelsen (SST) beskriver ligeledes mentalt helbred på følgende måde:

“Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af

---

psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv” (SST, 2021)

Dette citat fremhæver, at den mentale sundhed er en forudsætning for, at man kan udvikle sig og klare udfordringer samt stress. Derudover er den mentale sundhed vigtig for at kunne klare daglige gøremål, hvorfor denne forståelse er relevant for indeværende speciale, når vi beskæftiger os med, hvordan eliteatleter oplever at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og mentalt helbred.

Vi har i vores problemformulering brugt termen spændingsfelt, da vi, som skrevet tidligere, er interesseret i at høre om topatleters oplevelse af at navigere og balancere mellem præstation og psykisk helbred. Ved at bruge termen, spændingsfelt, som en del af vores undersøgelsesfelt har vi en grundlæggende antagelse om, at der eksisterer et forhold mellem præstation og individets psykiske helbred. Med andre ord skal elitesportsudøvere balancere det at tage hensyn til to elementer på samme tid. De to elementer, præstation og psykisk helbred, behøver ikke nødvendigvis at være modsætningsfyldte, men ordet spændingsfelt tillader, at spændingen mellem de to elementer kan opleves som en større eller mindre spænding afhængig af det enkelte individ. Det at tage hensyn til både præstation og ens mentale helbred kan altså for nogle atleter give udfordringer, som skal håndteres og reflekteres over, mens der for andre individer kan forekomme en mindre spænding uden de store konflikter. Afgrænsningen består i, at det er elitesportsudøvernes oplevelse af dette felt, og vi ønsker derfor ikke at forklare et kausalt forhold mellem præstation og mentalt helbred. Vi har udarbejdet en model, som viser vores grundlæggende antagelse og forståelse af det dynamiske samspil.



---

minimeret den risiko, der er ved at benytte et andet sprog end vores modersmål, nemlig at der kan gå information tabt ved brug af andet sprog.

Vi har også haft overvejelser omkring, hvilken alder vores potentielle informanter skulle have. Vi har af forskellige årsager valgt at afgrænse os til ikke at have informanter, som er under 15 år (datatilsynet, 2021), blandt andet da det kræver deres forældres underskrift på samtykkeerklæringen, hvilket rent praktisk kan være besværligt. Endnu en grund til aldersafgrænsningen er, at vi har en forståelse for, at der er nogle store ændringer og udfordringer for unge mennesker i teenageårene, som ikke er noget, som vi nødvendigvis kommer til at berøre (Møhl & Simonsen, 2017, p. 53).

Slutteligt skal det fremhæves, at vi ser vores problemfelt ud fra en bio-psyko-social forståelsesramme. Vi mener altså, at udviklingen af psyken er et samspil mellem biologiske, miljømæssige og psykologiske faktorer. Vores undersøgelse vil mest basere sig på de psykologiske og sociale faktorer frem for de biologiske, velvidende om at psykisk mistrivsel skabes ud fra et samspil mellem alle tre faktorer (Møhl & Simonsen, 2017, p. 43). Det skal ydermere understreges, at til trods for den bio-psyko-sociale model er en sygdomsmodel, så bruger vi den ikke således. Vi ønsker at bruge den til at belyse, at vi har blik for, at mange forskellige faktorer spiller ind, når vi taler om mistrivsel. Modellen bruges dermed som et holistisk perspektiv på individet (Møhl & Simonsen, 2017, p. 43). Når det er skrevet, ved vi, at længerevarende mistrivsel kan føre til forskellige former for sygdom (Møhl & Simonsen, 2017, p. 46).

---

## 2. Læsevejledning

Dette afsnit har til formål at give læseren en forståelse for dette speciales indhold og opbygning.

Opgaven er opbygget således, der vil være en gennemgang af tidligere relevant forskning af feltet, der berører vores tematik og herefter relevansen af denne forskning i forhold til dette speciale. Herefter vil vores videnskabsteoretiske fundament belyses, hvilket er forankret i fænomenologi og hermeneutik. Ydermere vil et kort afsnit om vores forforståelser inden projektets påbegyndelse blive gennemgået. Næst derefter vil vores metodiske overvejelser og valg blive berørt. Vores metode baserer sig på det på den kvalitative forskningsmetode, hvor vi løbende beskriver følgende: Semistruktureret livsverdensinterview, interviewguide, overvejelser vedrørende informanterne samt beskrivelser af atleterne. Ydermere vil der være afsnit, som berører transskription, vores valgte analysemetode IPA og slutteligt etiske overvejelser.

Herefter følger en gennemgang af de udvalgte teorier, der benyttes som hjælp til at få en fyldestgørende besvarelse af vores problemformulering. Teoriafsnittene er delt op således, at et tema omhandlende *hvad er psyken?* vil blive gennemgået med afsæt i Svend Brinkmann og Maurice Merleau-Ponty. Dette afsnit skal i højere grad forstås som en teoretisk forståelse af psyken fremfor et teoretisk analyseredskab. Efterfølgende afsnit er: *Præstation – hvordan håndterer individet pres?*, hvor de udvalgte teorier beskæftiger sig med forskellige former for coping. Her bliver teorier om affektregulering, metakognitiv teori samt locus of control behandlet. Herefter kommer det næste teoretiske tema *stress*, som berører teorier fra Hans Selye, Richard Lazarus og Yerkes-Dodson Law. Slutteligt vil den teoretiske del af opgaven have et tema kaldet: *Den sociale kontekst*. Her vil de bærende teorier være af Arlie Russel Hochschild og Michel Foucault.

Dernæst vil selve analysen blive gennemgået, hvor der ud fra IPA er skabt tre hovedtemaer og syv undertemaer, som behandler informanternes fortælling i relation til teorierne. For hvert tema vil der være en kort afrunding for overblikkets skyld, og slutteligt vil analysen have en samlet opsamling.

---

Sidste del af specialet vil bestå af en diskussion. Diskussionen er inddelt således, første del beskæftiger sig med metodiske overvejelser, hvor begreberne reliabilitet, validitet og generaliserbarhed vil blive diskuteret i henhold til specialet. Dernæst vil teorierne og empirien blive diskuteret. Denne del af diskussionen er yderligere delt i tre temaer: *Emotioner*, *stress* og *psyken*. I hvert tema vil teorierne blive sidestillet og sat i relation til vores fund i analysen. Herunder vil teoriernes forklaringskraft blive overvejet løbende. I afsnittene vil problematikker vedrørende optimering og instrumentalisering blive berørt. Slutteligt vil en diskussion af specialets fund blive sat i relation til den eksisterende forskning.

Det ovenstående har til formål at munde ud i en konklusion, som skal give en forståelse af vores eliteatleter og deres måde at navigere i det forømtalte spændingsfelt, selvfølgelig med udspring i vores teoretiske fundament.

---

### 3. Litteraturreview

For at kvalificere denne undersøgelse fandt vi det særligt relevant at orientere os i den eksisterende forskning på området vedrørende mentalt og psykisk helbred for elitesportsudøvere. Dette afsnit vil danne et overblik over udvalgte dele af forskningen på området, der er med til at danne grundlaget for indeværende undersøgelse. Indledningsvist vil vi kort redegøre for vores søgestrategi, herunder hvilke databaser og søgeord vi har benyttet. Dernæst vil vi præsentere samt uddybe vores in- og eksklusionskriterier. Slutteligt vil vi gennemgå de udvalgte studier, som har til hensigt at give et dækkende overblik over den eksisterende forskning inden for mentalt helbred og elitesport.

#### 3.1 Uddybelse af søgestrategi

I dette afsnit vil vi uddybe vores forarbejde til litteraturreviewet, udvælgelse af databaser, vores søgeord samt en uddybelse af in- og eksklusionskriterier.

##### 3.1.1 Forarbejde til litteraturreview

For at kvalificere dette litteraturreview har vi fundet inspiration i modellen PICOS, som hyppigt benyttes i udførelsen af systematiske reviews (Perestelo-Perez, 2013). Modellen benyttes i dette afsnit om litteraturreview for at sikre, at indeværende litteraturoverblik er relevant i forhold til dette speciales problemformulering.

Modellens fem elementer består af populationen (participants), interventioner (interventions), sammenligning (comparisons), udfald (outcomes) samt studiedesigns (study design) (Perestelo-Perez, 2013, p. 51). Eftersom vi i dette speciale har valgt at lave et litteraturreview og ikke et systematisk review, er nogle af modellens elementer ikke relevante for at give et overblik over litteraturen. Vi har i indeværende undersøgelse valgt ikke at beskæftige os med intervention eller at have en konkret sammenligningsgruppe, hvorfor disse to elementer er blevet udeladt. Selvom vi i vores undersøgelse vil sammenholde og sammenligne forskellige tematikker på tværs af forskellige sportsgrene, har vi valgt, at dette ikke er et fokus eller kriterie for vores litteraturreview, da det ville medføre, at vi ekskluderede

---

muligt relevant materiale. I vores undersøgelse er den ønskede population individer, der kan klassificeres som elitesportsudøvere jævnfør definitionen (afsnit 1.1). I forhold til modellens anden komponent, så anser vi det mentale helbred for at være det udfald, som undersøges i netop dette speciale. Modellens sidste element beskæftiger sig med studiedesigns. Da mentalt helbred i elitesport er relativt nyt i forskningen, så har vi valgt at inkludere både kvalitative, kvantitative og mixed methods studier, da vi ikke ønsker at ekskludere relevant litteratur (Perestelo-Perez, 2013, p. 52).

### 3.1.2 Databaser

I denne undersøgelse blev følgende elektroniske databaser anvendt til søgning og identificering af litteratur, der rapporterer om mentalt og psykisk helbred i relation til elitesportsudøvere: PsychInfo, ProQuest, EBSCOhost og GoogleScholar. Vi fandt disse databaser relevante, da PsychInfo er en af de mest omfangsrige psykologiske databaser, og som dækker over både psykologiske, sociale, adfærdsmæssige og sundhedsvidenskabelige områder<sup>1</sup>. Endvidere er ProQuest valgt, da den giver adgang til og dækker over en bred vifte af områder herunder humaniora og samfundsvidenskab<sup>2</sup>. EBSCOHost giver ligeledes adgang til en bred vifte af områder blandt andet sociologi og erhvervslivet<sup>3</sup>, mens Googles akademiske platform, Google Scholar, er en database, der omfatter stort set alle akademiske fagområder<sup>4</sup>. Vi har valgt at lave vores søgning i ovenstående fire databaser, da det udvider søgningen til flere journaler, end hvis vi blot havde benyttet én database. Ydermere har hver database sin egen måde at indeksere relevante termer, hvilket understøtter, hvorfor der er valgt flere databaser for at kunne få adgang til mest mulig relevant litteratur.

---

<sup>1</sup>PsychInfo: <https://psycnet-apa-org.zorac.aub.aau.dk/search/advanced?db=PI>

<sup>2</sup>ProQuest: <https://www.proquest.com/advanced?accountid=8144&parentSessionId=gSsDBQs8T%2FMMrjUFgtEVkmvEP8wKYWSiP%2BEMz3aBumo%3D>

<sup>3</sup>EBSCOhost: <https://web-p-ebSCOhost-com.zorac.aub.aau.dk/ehost/search/advanced?vid=1&sid=a640049d-2c3e-4db2-9fdc-c02ba4c0ca60%40redis>

<sup>4</sup>GoogleScholar: <https://scholar.google.com/>

---

### 3.1.3 Søgeord

Vi har valgt at opdele vores søgeord i to blokke for at kunne indfange det ønskede problemfelt bedst muligt. Den første blok består af hyppigt brugte termer, der dækker mentalt og psykisk helbred, mens den anden blok består af betegnelser i forhold til elitesportsudøvere og præstation. For at kunne udvælge de bedst egnede søgeord, har vi indledningsvist orienteret os i relevant litteratur for passende begreber og termer. Derudover har vi lavet flere pilotsøgninger inden den endelige søgning.

Ovenstående har mundet ud i følgende søgeord, som blev brugt i de fire udvalgte databaser: "well-being" OR "well being" OR "wellbeing" OR "mental well-being" OR "mental health" OR "psychological health" OR "risk factor\*" OR "riskfactor\*" OR "burnout\*" OR "happiness" OR "life satisfaction" OR "quality of life" OR "motivation" AND "sport\*" OR "elite sport\*" OR "athlete\*" OR "top athlete\*" OR "elite athlete\*" OR "professional athlete\*" OR "high-performance sport"

Den enkelte søgestreng blev tilpasset de specifikke databaser. Den endelige søgning blev foretaget d. 09.02.22, hvor vi efter screening og frasortering endte med at identificere i alt syv forskningsartikler, som anses for at være relevante til at afdække den eksisterende forskning inden for dette område.

### 3.1.4 Uddybelse af in- og eksklusionskriterier

Vi har inden påbegyndelse af litteratursøgning gjort os nogle overvejelser omkring, hvordan kvaliteten af søgningen kunne sikres. Til trods for at vi ikke har valgt at lave et systematisk review grundet ressourcerne ved dette speciale, har vi alligevel valgt at opstille nogle in- og eksklusionskriterier for at højne kvaliteten af litteratursøgningen.

Vi har valgt kun at inkludere peer-reviewed litteratur. Det er endvidere blevet besluttet, at både kvalitative og kvantitative studier samt studier med mixed methods vil inkluderes, da det vil give bedst muligt indblik i den eksisterende forskning. Herunder vil systematiske reviews og metaanalyser også inkluderes. Til trods for at vi i indeværende speciale ønsker en kvalitativ forståelse for det mentale helbred hos elitesportsudøvere, så vurderes det, at kvantitative studier kan give en forståelse af relevante sammenhænge, som kan være med til at belyse andre perspektiver og

yderligere give inspiration til relevante faktorer for indeværende undersøgelse. Vi medtager kun studier, som er udgivet inden for et tidsinterval på 20 år, det vil sige fra 2002 til 2022. Derudover vil vi kun inkludere studier, som er udgivet på dansk, svensk, norsk eller engelsk. Sidst er det et vigtigt inklusionskriterie, at det pågældende studie har fokus på det mentale helbred i relation til elitesportsudøvere. Hvis ikke dette er tilfældet, så vil studiet frasorteres. Som det er beskrevet gennem vores søgeord, så har vi valgt at inkludere et studie jf. inklusionskriteriet ”elitesportsudøver”, hvis populationen i studiet er beskrevet med ét af følgende termer: Elite sport, athlete, top athlete, elite athlete, professional athlete eller high-performance sport. På samme vis har vi valgt at inkludere et studie jf. inklusionskriteriet ”mentalt helbred”, hvis begrebet er beskrevet med ét af følgende termer: Well-being, mental well-being, mental health, psychological health, risk factor, riskfactor, burnout, happiness, life satisfaction, quality of life, motivation. Hvis et studie ikke konkret nævner et begreb som ”mental health”, men det alligevel er blevet vurderet, at det berører det, som vi har defineret som mental sundhed (afsnit 1.1), så er det blevet inkluderet. Det kunne for eksempel være, hvis de har undersøgt en spiseforstyrrelsesdiagnose hos elitesportsudøvere. Sidst skal det nævnes, at vi ikke har valgt at afgrænse os til, at de skal have brugt specifikke måleinstrumenter til at vurdere mentalt helbred hos elitesportsudøverne, da vi jf. vores definition og afgrænsning (afsnit 1.1) ikke er interesseret i ét aspekt af mental sundhed. Derimod ønsker vi at holde os åbne for, at mental sundhed kan anskues på flere forskellige måder. Se tabel 1 nedenfor for et overblik over in- og eksklusionskriterierne.

*Tabel 1. In- og eksklusionskriterier*

| Inklusionskriterier                                                 | Eksklusionskriterier                                              |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Peer-reviewed studier                                               | Studier som ikke er udgivet på dansk, svensk, norsk eller engelsk |
| Udgivelse 2002-2022                                                 | Studier som ikke eksplicit tematiserer mentalt helbred            |
| Kvalitative og kvantitative studier, samt studier med mixed methods |                                                                   |
| Elitesportsudøvere                                                  |                                                                   |
| Mentalt helbred                                                     |                                                                   |

---

### 3.2 Review af udvalgt forskning

I dette afsnit vil vi præsentere og uddybe de syv udvalgte artikler, som vi fandt egnede og relevante i forhold til at belyse, hvordan den eksisterende forskning indtil nu har valgt at undersøge og belyse, hvordan og på hvilken måde det mentale helbred spiller en rolle for elitesportsudøvere. Vi har valgt ikke kun at begrænse os til en dansk sportslig kontekst, da vi ikke ønsker at udelukke andet relevant litteratur, som potentielt kan bidrage med essentielle og relevante tendenser og perspektiver for indeværende undersøgelse, velvidende om, at der kan være kulturelle forskelle.

Dette afsnit vil være delt op i forhold til tre temaer, der dækker dette litteraturreviews inkluderede studier: *Karrierestop for atleter, øget risiko for dårligt mentalt helbred hos eliteatleter samt hvilke aspekter er beskyttende for det mentale helbred hos eliteatleter*. Nedenfor ses tabel 2, som giver et overblik over relevante karakteristika for de udvalgte studier til indeværende forskningsreview.

Tabel 2. Karakteristika over studierne

| Studiet                                                        | Design                               | Relevante temaer og fund i studiet                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bicalho, C. C. F., & Costa, V. T. (2018)                       | Systematisk review (kvantitativ)     | Udbrændthed hos eliteatleter. De fandt, at udbrændthed havde negativ indflydelse på bl.a. motivation og basale psykologiske behov. De konkluderer, at topatleter har en særlig sårbarhed og er i risiko for udbrændthed, grundet det pres og den kroniske stress, der er forbundet med high-performance sport. |
| Gouttebarga, V., Frings-Dresen, M. H., & Sluiter, J. K. (2015) | Cross-sectional studie (kvantitativ) | Mentalt og psykosocialt helbred for tidligere og nuværende fodboldspillere. Psykisk mistrivsel var bl.a. forbundet med lav social støtte og større livsbegivenheder.                                                                                                                                           |
| Kuettel, A., Pedersen, A.                                      | Observationsstudie                   | Undersøger forekomsten                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                           |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K. & Larsen, C. H. (2021)                                                                 | baseret på cross-sectional studiedesign   | af mental mistrivsel, angst, og depressive symptomer hos eliteatleter i Danmark. De finder, at der ikke forekommer mere mental mistrivsel i den sportslige kontekst sammenlignet med generelle population.                                                                                                                                                                    |
| Mathews, Berger, Darby, Owen & Tobar (2021) (USA)                                         | Cross-sectional studie (kvantitativt)     | Overgangen fra at være aktivt udøvende til at indstille sportskarrieren. De finder, at udfordringer ved overgangen bl.a. kan medføre psykisk mistrivsel og bekymring. Atletisk identitet, karriere modenhed og deres subjektive vurdering af mental trivsel er betydende for deres mentale sundhed.                                                                           |
| McLoughlin E., Fletcher D., Slavich, G. M., Arnold, R., Moore, L. J. (2021)               | Mixed methods (kvantitativ og kvalitativ) | Fokus på mentalt helbred blandt elitesportsudøvere. De finder, at eliteatleter har en øget risiko for dårlig mental sundhed, delvis på grund af de intense krav, der er forbundet med sport på højt niveau. Kumulativ stresseksposering øger mental mistrivsel og kan føre til u hensigtsmæssige, langsigtede copingstrategier samt øge modtageligheden for fremtidig stress. |
| Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019)                                            | Litteraturreview (kvantitativ)            | Fremlægger risikofaktorer for elitesportsudøvere, som f.eks. sportsrelaterede skader, præstationsfejl, overtræning.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, p. D. & Parker, A. G. (2016) | Systematisk review (kvantitativ)          | Mentalt helbred for elitesportsudøvere. Finder, at denne befolkningsgruppe er sårbar over for en række mentale sundhedsproblemer (f.eks.                                                                                                                                                                                                                                      |

---

|  |  |                                                                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | misbrug og søvnproblemer), som kan være relateret til både sportslige faktorer (f.eks. skader, overtræning og udbrændthed) og ikke-sportslige faktorer. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2.1 Karrierestop for atleter

Som skrevet i indledningen, så er meget tidligere forskning fokuseret omkring problematikker ved et karrierestop inden for sporten (Larsen et al., 2021, p. 1ff). Dette bliver eksemplificeret i studiet af *Mathews, Berger, Darby, Owen & Tobar* (2021), som beskriver, hvordan overgangen fra at dyrke sport til at indstille karrieren kan have store implikationer for atleterne (p. 321). Der er flere atleter, som stopper, der søger assistance til et karrierestop inden for sporten, da de oplever bekymring og mistroivsel, hvilket senere kan føre til psykiske lidelser (Mathews et al., 2021, p. 322). De undersøger dette ved at fokusere på de tre kernefaktorer: Atletisk identitet (athletic identity), karriere modenhed (career maturity) og deres subjektive vurdering af mental trivsel (subjective well-being). De undersøger om, den atletiske identitet og karriere modenhed er faktorer, som har en effekt på kvaliteten af overgangen til livet uden sport og atleternes mentale sundhed. Den atletiske identitet dækker over, i hvilken grad atleterne identificerer sig med deres atletiske rolle (Mathews et al., 2021, p. 322). Karriere modenheden beskriver, hvor klar en atlet er til at tage beslutninger om deres senere karriereliv, uddannelse eller livsstil efter indstilling af sportskarrieren (Mathews et al., 2021, p. 323). Den subjektive vurdering af mental trivsel inkluderer og bliver vurderet ud fra tre komponenter, som er livstilfredshed (life satisfaction) samt positive og negative emotioner (moods). Komponenterne hænger således sammen, at hvis der er en høj livstilfredshed, højere niveau af positive emotioner end negative, så vil det vurderes, at den enkelte har en høj subjektiv vurdering af mental trivsel (Mathews et al., 2021, p. 323).

Deres undersøgelse er baseret på spillere inden for amerikansk fodbold fra både Division I og Division III på college niveau. For at indsamle denne data bruger de forskellige måleredskaber som Athletic Identity Measurement Scale, Career Decision Scale, Satisfaction with Life Scale og Profile of Mood Scale. De finder, at atleter fra Division I har en højere score på atletisk identitet men har en lavere score

---

på livstilfredshed i forhold til spillere fra Division III. Hos Division I spillere var der signifikant mindre ønskelige træk i sindsstemningen, som angst, depression og forvirring end hos Division III. Der ses altså en forskel mellem de to divisioners spillere, og Mathews og kolleger (2021) beskriver den svære proces det kan være at bryde med sporten, når man har dyrket sport på et højere professionelt niveau (p. 321).

Undersøgelsen er et kvantitativ cross-sectional studie, som undersøger sammenhængen mellem og effekten af forskellige aspekter og områder, som har betydning for atletes velbefindende i et karrierestop.

### *3.2.1.1 Relevans for indeværende speciale*

Vi har fundet ovenstående studie relevant, da det har atletes mentale trivsel og helbred i fokus, hvilket også har en betydning i indeværende speciale. Studiet har fokus på overgangen fra at være aktiv atlet til indstilling af sportskarrieren, og på denne måde adskiller dette studie sig fra vores. Vi ønsker at undersøge vores informanternes oplevelser og fortællinger omkring den aktive del af sporten gennem kvalitative livsverdensinterviews. Til trods for at vi indeværende speciale ikke har fokus på selve udfordringerne ved et karrierestop, så er vi med dette studie blevet opmærksomme på, at der kan være nogle udfordringer til stede, som kan være relevant information i forbindelse med interviews og vores forståelse af informanterne.

### **3.2.2 Øget risiko for dårligt mentalt helbred hos eliteatleter?**

En stor del af forskningen, som er fundet og inkluderet i dette review, undersøger, om der er øget risiko for dårligt mentalt helbred hos elitesportsudøvere, og om der er særlige risikofaktorer ved dette. Følgende afsnit vil derfor berøre de forskellige risikofaktorer i en sportslig kontekst.

I det narrative systematiske review af Rice, Purcell, De Silva, McGorry & Parker (2016) beskæftiger de sig med at undersøge forekomsten og naturen af mentale sundhedsproblematikker, herunder blandt andet stofmisbrug (p. 1342). De peger på, at der er højkvalitetsstudier vedrørende fysiske problematikker og skader hos

---

topatleter, men at der tværtimod er sparsom forskning inden for psykiske og mentale problematikker hos elitesportsudøvere (Rice et al., 2016, p. 1334).

Studiet er, som skrevet, et systematisk review, som inkluderer 60 kvantitative studier, der beskæftiger sig med en bred vifte af forskellige sportsgrene (Rice et al., 2016, p. 1335f). Rice og kolleger (2016) inddeler de forskellige studier i grupper, som omhandler konstrukter af forskellig mental karakter. De forskellige grupper er vrede og aggression, angst, spiseforstyrrelser og kropsbillede, søgning af hjælp, søvn, stress og coping, misbrug af forskellig art og slutteligt mentalt helbred (Rice et al., 2016, p. 1336). På baggrund af de inkluderede studier finder de, at elitesportsudøvere har en højere prævalens af mentale lidelser som blandt andet angst og depression i forhold til den generelle population (Rice et al., 2016, p. 1344). Der er dog grupper af atleter, som er mere sårbare over for mental mistrivsel, eksempelvis dem som oplever præstationsvanskeligheder. Ydermere er skader, udbrændthed og negative livsbegivenheder en risikofaktor for både eliteatleter men også den generelle population (Rice et al., 2016, p. 1344). Der ses også en generel sårbarhed for atleter i forhold til spiseforstyrrelser og bekymringer vedrørende udseendet af kroppen, dog er dette noget, som skal undersøges yderligere for at kunne sige, at der er en sammenhæng. Slutteligt viser studierne, at lav social støtte var den største risikofaktor for at udvikle mentale sundhedsproblematikker (Rice et al., 2016, p. 1344). Studiet finder ydermere, at eliteatleter har en risiko for at udvikle mistrivsel i form søvnproblemer, misbrug og stress.

Studiet beskæftiger sig også kort med coping, samt hvordan atleter håndterer præstationsrelateret og ikke-præstationsrelateret stress. Copingen blev mest set i lyset af, hvordan atleterne håndterer skader, præstationsvanskeligheder og præstationsrelateret angst, mere end det handlede om at håndtere mentale lidelser (Rice et al., 2016, p. 1347f). De peger på, at der kan være en barriere for atleter i forhold til at søge hjælp til psykiske problematikker (Rice et al., 2016, p. 1348).

Ovenstående fund peger på, at atleter er sårbare over for en række mentale sundhedsproblemer, og at der kan være forskellige risikofaktorer for, at dette udspiller sig. Blandt de mest essentielle stress- og risikofaktorer er udbrændthed, overtræning, skader, intens offentlig og mediemæssig overvågning samt en håndtering af det løbende konkurrencepres (Rice et al., 2016, p. 1350).

---

I studiet af *Purcell, Gwyther & Rice (2019)* beskæftiger de sig ligeledes med området vedrørende eliteatleters mentale helbred. På baggrund af tidligere studier samler de forskellige risikofaktorer, der spiller ind, når det kommer til elitesportsudøveres mentale trivsel. De beskriver blandt andet, at specifikke sportsrelaterede faktorer kan være skader, overtræning, præstationsvanskeligheder, og derudover spiller den specifikke sportsgren også en rolle afhængigt af, om det er en individuel sport eller holdsport. I den forbindelse fremhæver Purcell og kolleger (2019), at der i nogle tilfælde er større risiko for mental mistrivsel ved de individuelle sportsgrene sammenlignet med holdsport. Nogle mere generelle faktorer kan være mangel på søvn, lav social støtte og negative livsbegivenheder og kriser. Purcell og kolleger (2019) antyder, at disse risikofaktorer kan have forskellig grad af betydning afhængigt af, hvor atleten er i sin karriere (p. 2).

Et andet studie af *Gouttebauge, Frings-Dresen og Sluiter (2015)* undersøger de forskellige faktorer i relation til det mentale helbred. Det er et kvantitativt cross-sectional studie, som har til formål at undersøge prævalensen af mentale sundhedsproblemer og psykosociale vanskeligheder i en population bestående af nuværende og tidligere professionelle fodboldspillere (Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 190). Deltagerne er medlem af the World Footballers' Union (FIFPro) og nationale spillerforeninger i seks forskellige lande. Studiet er baseret på 253 fodboldspillere (149 nuværende, 104 tidligere professionelle fodboldspillere) (Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 191f).

I studiet finder de, at prævalensen for mentale sundhedsproblemer varierede fra 5% for udbrændthed til 26% for angst og depression hos de nuværende professionelle fodboldspillere, mens prævalensen for de tidligere fodboldspillere varierede fra 16% for udbrændthed til 39% for angst og depression, når man målte på de psykiske vanskeligheder (Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 192).

Prævalensen af psykosociale vanskeligheder varierede fra 3% for lavt selvværd til 26% for negativ spiseadfærd hos aktive, professionelle fodboldspillere, mens prævalensen for tidligere fodboldspillere varierede fra 5% for lavt selvværd til 42% for negativ spiseadfærd. Det vil altså sige, at der generelt ses en høj forekomst af både psykiske sundhedsproblemer samt psykosociale vanskeligheder hos denne population. Dog viser resultaterne, at forekomsten for ovenstående psykiske vanskeligheder er endnu større for de fodboldspillere, der *har* indstillet deres

---

karriere, hvilket er i overensstemmelse med studiet af Mathews og kolleger (2021, p. 321). Resultaterne i studiet af Goutteborge og kolleger (2015) antyder dermed, at der nogle udfordringer og problematikker til stede for fodboldspillerne, når de er aktivt udøvende, som kræver at blive afhjulpeth for, at disse udfordringer ikke bliver større efter endt fodboldkarriere (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 195).

De fandt ydermere, at de psykiske problemer var signifikant forbundet med lav social støtte og nye og større livsbegivenheder gældende for både tidligere og nuværende spillere (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 192f). Derudover fandt Goutteborge og kolleger også, at større livsbegivenheder inden for de seneste 12 måneder var positivt korreleret med både udbrændthed, angst og depression for de nuværende spillere. I relation til dette fandt de en positiv sammenhæng mellem lav social støtte fra trænere og udbrændthed, mens lav social støtte fra holdkammerater var forbundet med angst og depression (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 195). Den negative betydning af lav social støtte fra både holdkammerater og trænere blev også fremhævet i studiet af Rice og kolleger (2016, p. 1344).

Goutteborge og kolleger konkluderer, at forekomsten af psykiske og psykosociale vanskeligheder hos fodboldspillere er høj sammenlignet med den generelle population. Dette gælder både for nuværende fodboldspillere såvel som de tidligere fodboldspillere (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 195). Viden omkring psykiske og mentale udfordringer i sportsmiljøet skal videreformidles til sportsklubberne, således udfordringerne kan forbedres. Goutteborge og kolleger (2015) antyder, at mentale helbredsproblematikker er tabuiseret, og at atleterne, særligt de unge, ikke søger hjælp tidligt nok, hvilket er i overensstemmelse med det tidligere nævnte studie af Purcell og kolleger (2019). Ud fra studiet af Goutteborge og kolleger (2015) samt studiet af Purcell og kolleger (2019) kan det derfor formodes, at en tidlig intervention vil kunne have en positiv indvirkning på de mentale udfordringer, som kan følge fodboldspillere og andre atleter senere i livet efter en endt sportskarriere (Goutteborge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015, p. 195; Purcell, Gwyther & Rice, 2019, p. 2).

*Kuettel, Pedersen og Larsen (2021)* har også ønsket at undersøge eliteatleter og deres mentale helbred. De ønsker at undersøge prævalensen af angst og depressive symptomer hos danske kvindelige og mandlige atleter på tværs af 18 forskellige sportsgrene. De undersøger dette gennem et selvudviklet spørgeskema: *Holistic*

---

*Athlete Mental Health Survey*, som har til hensigt at undersøge angst, depression, trivsel samt potentielle risikofaktorer men også præventive faktorer. Undersøgelsen bliver foretaget på baggrund af urovækkende resultater af mentale lidelser blandt atleter, som blandt andet spiseforstyrrelser og angst (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 1). Der peges ydermere på, at der ses et stigende antal af individer i Danmark, som lider af angst og depression, særligt unge kvinder (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 2).

I artiklen peges der på, at et sundt mentalt helbred ikke blot skal ses som fraværet af mentale lidelser, men nærmere at der skal være positive elementer, hvor individet trives og oplever et højt niveau funktionsniveau. En psykisk lidelse skal ses som værende på ét kontinuum, mens mentalt helbred skal ses som værende på et andet kontinuum. Det vil altså sige, at mental sundhed og psykiske lidelser er to forskellige ting, men disse to kan godt eksistere på samme tid. På den måde kan man for eksempel godt have en psykisk lidelse og være i trivsel mentalt jf. Kuettel og kolleger (2021, p. 2). Der er altså således fraværet og tilstedeværelsen af mental lidelse samt fraværet og tilstedeværelsen af mental sundhed.

Kuettel og kolleger (2021) peger i undersøgelsen på, at der kan være nogle faktorer ved elitesport, som kan anses som værende stressorer: Konkurrencer og forventninger, det organisatoriske hvor der er et bestemt skema at følge og til sidst det personlige såsom relationer og konflikter. De mener dog, at der mangler fokus på de eventuelle beskyttende faktorer, hvor der før har været mere fokus på personlige risikofaktorer, såsom overtræning og skader. Disse beskyttende faktorer kan blandt andet være mental robusthed og karriere tilfredshed (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 2). De benytter sig derfor af en række forskellige spørgeskemaer, som både involverer en score på mentalt helbred, forskellige angst og depressions symptomer, spørgsmål vedrørende skader og overtræning, karriere tilfredshed, social støtte samt sportsligt miljø (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 3).

I deres undersøgelse finder de, at der var et signifikant højere niveau af angst og depressive symptomer hos de kvindelige atleter end hos de mandlige. Generelt var der lidt højere niveau af mental trivsel hos atleter sammenlignet med den generelle population. Det er interessant, at studiet finder, at der ikke er højere niveau af mistrivsel hos de danske atleter end hos den generelle population, hvilket kan indikere, at de risikofaktorer, der er for atleter i den sportslige kontekst, reelt set ikke har den store betydning for deres mentale trivsel. Ved at de har samlet resultaterne

---

fra deres undersøgelser og skabt en profil til hver enkelt person, ser de slutteligt på de præventive faktorer. Her finder de, at social støtte og opfattelse af sportsmiljøet er en præventiv faktor, og der er stor forskel på de forskellige profiler i forhold til disse specifikke faktorer (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 6). Det viser sig, at de profiler, som ligger højest på mental trivsel, og dem som ligger lavest, særligt adskiller sig på *opfattelsen* af de forskellige stressorer (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021, p. 6). Hvilket betyder, at der ikke nødvendigvis er forskel på deres miljø, men at de opfatter stressorer forskelligt.

*McLoughlin, Fletcher, Slavish, Arnold & Moore* (2021) undersøger også, om der kan være eventuelle risikofaktorer for sportsudøvere på topniveau. De er dog ikke interesseret i alle slags risikofaktorer og stressorer, som varierer gennem livet, og som kan have en effekt på den mentale trivsel hos toptatleter (McLoughlin et al., 2021, p. 3). De undersøger, hvordan netop akkumuleret stress gennem en livstid kan forudsige depression, angst og mental trivsel. Akkumuleret stress skal forstås som store livsbegivenheder og kriser, som skaber stress i individers liv (McLoughlin et al., 2021, p. 8).

I deres undersøgelse bruger de mixed methods, hvor de både benytter sig af forskellige spørgeskemaer samt semi-strukturerede interviews, og de studerer atleter fra forskellige sportsgrene (McLoughlin et al., 2021, p. 4). Spørgeskemaerne bruges til at afdække eksponering af akkumulerede stressorer gennem livet, depression, angst og trivsel (McLoughlin et al., 2021, p. 6).

Det særligt interessante ved deres undersøgelse er, at de netop peger på, at den sportslige kontekst har en række forskellige stressorer, som er funderet i intense krav til atleten. Topatleter oplever derfor disse mere intenst end for eksempel personer, som dyrker sport på et lavere niveau (McLoughlin et al., 2021, p. 3). Som artiklen af Kuettel, Pedersen & Larsen (2021) finder, så peger de også på, at der måske ikke er forskel på mistrivsel hos atleter og den generelle population, men problematikken er, at atleter måske ikke i lige så høj grad søger hjælp til mentale udfordringer (McLoughlin et al., 2021, p. 3).

I studiet finder de ud fra de kvantitative data, at der er generel høj mental trivsel og en lav grad af depressive og angst symptomer (McLoughlin et al., 2021, p. 7). Livsbegivenhedsstressorer viser sig at være en signifikant prædiktør for depression og angst (McLoughlin et al., 2021, p. 8). I deres kvalitative data finder de

---

en række temaer i deres interviews, som er: Maladaptive coping strategier, modtagelighed over for stress og begrænsede relationer til andre. De konkluderer, at alvorlig eksponering for stress gennem livet er associeret med dårligt mentalt helbred grundet ovennævnte temaer, som de finder frem til. Det skal dog siges, at der var forskel på specifikke typer af stressende oplevelser, antallet og graden heraf (McLoughlin et al., 2021, p. 14).

Slutteligt peger de på, at alderen for hvornår de stressende livsbegivenheder er sket, har en betydning for, om atleterne har maladaptive coping strategier, eller om de er mere modtagelige over for stress (McLoughlin et al., 2021, p. 13).

### *3.2.2.1 Relevans for indeværende speciale*

Kuettel og kolleger (2021) berører kort synet på mentalt helbred. De nævner, at mentalt helbred skal ses som noget dynamisk, hvilket har relevans for indeværende speciale, da vi også ser mentalt helbred som en dynamisk størrelse, som kan være svær at indfange. Derfor er det også i vores interesse at høre fænomenologiske fortællinger fra atleterne.

I studierne under dette tema har de brugt kvantitativ forskning til at undersøge, hvilke forskellige faktorer som kan føre til mental mistrivsel. Der er derfor blik for årsagssammenhæng frem for det kvalitative, som modsat er fokus i indeværende speciale. Trods dette giver det blik for hvilke områder, der kan være relevante, når vi beskæftiger os med mental helbred. Rice og kollegaer (2016) peger blandt andet på, at præstationsvanskeligheder og præstationsrelateret pres kan føre til mentale problematikker, hvilket er interessant i forhold til vores informanternes oplevelse af at navigere og balancere disse to aspekter (Rice et al., 2016, p. 1350). Slutteligt er det interessant, at studiet kort berører coping i forhold til atleterne, da dette ydermere kan have en betydning for, hvordan vores informanter oplever at navigerer mellem at skulle præstere og tage hensyn til psykisk sundhed. I studiet peger de på, at atleter kan være mere sårbare over for mental mistrivsel ved for eksempel at opleve præstationsvanskeligheder. De ser altså en sammenhæng mellem mental trivsel og præstation (Rice et al., 2016, p. 1344). Til trods for at vi i indeværende speciale ikke er interesseret i risikofaktor, eller om der er en kausal sammenhæng, så kan det pege på, at der muligvis *er* en association, og det er derfor relevant at undersøge de subjektive erfaringer af disse sammenhænge.

---

### 3.2.3 Hvilke aspekter er beskyttende for det mentale helbred hos eliteatleter?

Modsat de tidligere inkluderede studier, så beskæftiger studiet af *Bicalho og Costa (2018)* sig med aspekter, som kan anses for at være beskyttende for den mentale trivsel. I studiet har de undersøgt udrændthed hos topatleter i relation til deres mentale trivsel i sportsverden, og særligt for studiet beskriver de hvilke beskyttende faktorer, der kan være betydende for atleternes trivsel. Netop udrændthed var en af de essentielle risikofaktorer for mental mistrivsel, som blev fremhævet i studiet af Rice og kolleger (2016) og uddybet i ovenstående tema. *Bicalho og Costa (2018)* har lavet et systematisk review, som har til formål at undersøge, hvordan udrændthed har indflydelse på eliteatleters mentale trivsel og andre psykologiske konstruktioner hos denne population (*Bicalho & Costa, 2018, p. 91f*). I reviewet har de i alt inkluderet 72 studier i henhold til deres kriterier (*Bicalho & Costa, 2018, p. 93*).

I studiet finder de, at der overordnet set er mange eliteatleter, der oplever at føle sig udrændt i forbindelse med deres sportskarriere. Udrændthed ses at være negativt korreleret med en række psykologiske konstruktioner. De finder blandt andet en negativ korrelation mellem udrændthed og indre motivation hos atleten, hvilket vil sige, at jo mere selvbestemt eliteatletens motivation er, jo lavere risiko er der for at udvikle udrændthed hos atleterne. Med andre ord betyder det, at den indre motivation kan være en beskyttende faktor for udviklingen af udrændthed hos eliteatleter, og at en atlet, som er udrændt, kan opleve at være mindre motiveret for at udøve sin sport (*Bicalho & Costa, 2018, p. 93f + p. 98*).

Derudover finder de også en negativ korrelation mellem udrændthed og de basale psykologiske behov: Autonomi, egne kompetencer og følelsen af samhørighed. Dette betyder, at en atlet, der føler sig udrændt, kan have en følelse af ikke at have selvbestemmelse over egen situation, egne kompetencer og at præstationerne forringes. Atleten kan også have en følelse af, at de relationelle forhold og samhørighedsfølelsen til andre forringes (*Bicalho & Costa, 2018, p. 93f*). Med dette understreger *Bicalho og Costa (2018)*, at de tre ovenstående psykologiske behov beskytter eliteatleten imod udrændthed. Dette vil altså sige, at eliteatleter, der har høj kompetence, autonomi og samhørighedsfølelse - med andre ord en atlet der tager egne udfordringer op, søger at udvikle færdigheder og føler sig kompetent til at udføre de sportslige opgaver, har en lavere risiko for at brænde ud (*Bicalho & Costa, 2018, p. 98*).

---

Derudover ses en positiv sammenhæng mellem udbrændthed og socialt foreskrevet perfektionisme samt en negativ sammenhæng mellem udbrændthed og indre perfektionisme, hvilket medfører en følelse af både emotionel udmattelse samt en utilfredshedsfølelse af ikke at have opnået sine mål (Bicalho & Costa, 2018, p. 94). Det vil altså sige, at en indre perfektionisme<sup>5</sup> er en beskyttende faktor for udbrændthed, da eliteatleter med en indre perfektionisme ikke påvirkes af eksterne krav på samme måde, og de forsøger at opstille mål og styre deres mål på baggrund af deres følelse af selvkritik (Bicalho & Costa, 2018, p. 98).

Endvidere blev der påvist positive korrelationer mellem udbrændthed og demotivation samt bekymring over fejl, hvilket vil sige, at udviklingen af udbrændthed kan medføre, at atleten kan have svært ved at finde mening med og lyst til at træne og udøve sin sport. Derudover kan det også medføre, at atleten oplever at have mange tanker og bekymringer angående fejl, de har begået i fortiden eller en frygt for at skulle fejle i fremtiden (Bicalho & Costa, 2018, p. 95f).

I studiet konkluderer de, at eliteatleter stræber efter at opnå det højeste præstationsniveau, og er en del af en population, der har en særlig sårbarhed og er i risiko for udbrændthed, grundet det pres og den kroniske stress, der er forbundet med high-performance sport (Bicalho & Costa, 2018, p. 96). De fremhæver også, at eliteatleter har et højt niveau af indre pres, som sportsudøvere på lavere niveau ikke oplever i samme grad. Det betyder altså, at et eliteniveau i sig selv medfører et større internt pres, som ikke nødvendigvis opleves hos atleter på lavere sportsligt niveau.

### *3.2.3.1 Relevans for indeværende speciale*

Vi har fundet ovenstående studier relevante, da de har atlethers mentale trivsel og helbred i fokus, hvilket er det essentielle for indeværende speciale. Modsat de tidligere nævnte studier i dette litteraturreview, så har studiet af Bicalho og Costa (2018) sat et fokus på, hvilke faktorer der kan være beskyttende mod et dårlig mentalt helbred. Nogle af de aspekter, som kommer til udtryk ved studiet er, at elementer som motivation, indre perfektionisme samt de basale behov som autonomi, kompetence og samhørighedsfølelse er vigtige faktorer for ikke at udvikle

---

<sup>5</sup> Indre perfektionisme: Individet er styret af indre krav og mål, modsat den socialt foreskrevet perfektionisme, hvor individet er styret af krav og mål foreskrevet af andre end sig selv (Bicalho & Costa, 2018, p. 97).

---

udbrændthed. Dette er vigtig og relevant viden for os i indeværende speciale, da vi kan have dette for øje gennem hele processen.

### 3.2.4 Opsamling på de tre temaer

Efter en gennemgang af de syv udvalgte studier, så er det blevet tydeligt, at der er nogle tematikker, som går igen på tværs af studierne. Den eksisterende forskning fremhæver, at der til sport på eliteniveau knytter sig en helt særlig kontekst, som er betydende for atleternes mentale og psykiske helbred. Studierne peger generelt på, at der er et stort pres og mange krav til eliteatleterne, som er helt særlig for elitesportsmiljøet (McLoughlin et al., 2021; Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021; Rice et al., 2016; Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015).

Derudover viser studierne ydermere, at der både er sportsspecifikke og generelle risikofaktorer i sportsmiljøet, som har en indflydelse på, hvordan atleterne trives mentalt. Herunder kan følgende risikofaktorer fremhæves: Karrierestop, skade, overtræning, udbrændthed, uhensigtsmæssige coping strategier, lav social støtte, medieovervågning og livskriser (Mathews et al., 2021; Rice et al., 2016; Purcell et al., 2019; Bicalho & Costa, 2018; McLoughlin et al., 2021; Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015).

Forskningen er ikke konsistent omkring, hvorvidt populationen af eliteatleter er i øget psykisk mistrivsel eller i øget psykisk trivsel sammenlignet med den generelle befolkning. Kuettel og kolleger (2021) samt McLoughlin og kolleger (2021) antyder, at der egentlig ses en let øget mental trivsel hos denne population, mens Gouttebauge og kolleger (2015), Rice og kolleger (2016) samt Purcell og kolleger (2019) finder, at eliteatleter har en øget sårbarhed for udviklingen af en række af forskellige former for psykisk mistrivsel. De tre studier finder blandt andet, at der er en øget sårbarhed over for at udvikle symptomer på spiseforstyrrelse, herunder negativ spiseadfærd samt negativt selvbillede af egen krop, angst, herunder tanker og bekymring vedrørende præstation, fejl og krav, depression, søvnproblemer, misbrug med mere.

Derudover er der flere af studierne, der peger på, at der generelt er en tendens til, at eliteatleter ikke søger hjælp til deres mentale udfordringer. Dette kan være relevant for vores undersøgelse, da det kan indikere, at det for eliteatleter muligvis kan være svært at tale om de mentale udfordringer (McLoughlin et al., 2021; Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015; Purcell et al., 2019).

---

Ovenstående viden omkring mulige risikofaktorer, sårbarheder over for forskellige former for psykisk mistrivsel og konteksten for elitesporten er relevant i vores undersøgelse, da det giver os en viden omkring, hvilke faktorer og aspekter, der kunne være relevant at have for øje, når vi skal interviewe atleter omkring deres oplevelser.

Ud fra en gennemgang af udvalgt litteratur inden for området, er det ydermere blevet tydeligt, at en stor del af forskningen omkring det mentale helbred for elitesportsudøvere er kvantitativt. Som nævnt tidligere giver de kvantitative studier os overblik over, hvilke sammenhænge og tendenser der er til stede hos eliteudøverne i forhold til deres mentale helbred, men denne gennemgang af litteratur har også været med til at fremhæve behovet for mere kvalitativ forskning, hvorfor vores undersøgelse er relevant for dette problemfelt.

---

## 4. Videnskabsteori

I de følgende afsnit vil vi redegøre for relevante dele af den videnskabsteoretiske position for indeværende speciale. Da vi ønsker at få en indsigt i, hvordan elitesportsudøvere oplever at navigere i spændingsfeltet mellem præstations og det at passe på eget psykisk helbred, vil vi løbende argumentere for, hvorfor fænomenologien og hermeneutikken er relevant for dette problemfelt. Derudover vil vores for forståelse også blive skrevet frem.

### 4.1 Fænomenologi

I dette afsnit vil vi redegøre for de mest essentielle forståelser inden for det videnskabsteoretiske felt, fænomenologi, og dens relevans for dette speciale vil uddybes løbende.

Den videnskabsteoretiske tilgang, fænomenologien, anses oprindeligt for at være grundlagt af den tyske filosof Edmund Husserl i starten af 1900-tallet. Sidenhen er fænomenologien blevet benyttet i forskellige empiriske forskningsmetoder blandt andet inden for psykologien og sociologien (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 185). Ordet fænomenologi stammer oprindeligt fra de to græske ord *phainomenon* og *logos*. *Phainomenon* betyder det, der viser sig, mens *logos* henviser til at lære. Det kan dermed udledes, at fænomenologien beskæftiger sig med læren om, hvordan verden og fænomener opleves af det enkelte individ (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 185). Med andre ord har fænomenologien til formål at undersøge et fænomen ud fra et førstepersonsperspektiv, da det beskæftiger sig med, hvordan fænomenet fremtræder i individets bevidsthed. Det vil altså sige, at man med et fænomenologisk perspektiv altid må se bort fra egne antagelser, teorier, forståelser og refleksioner, som man har omkring et givent fænomen (Andersen & Koch, 2015, p. 242f).

Et kernebegreb inden for fænomenologien er *livsverden*, som oprindeligt stammer fra Husserl. Når man undersøger et individs livsverden, er man interesseret i, hvordan individet tænker, føler, forstår og oplever et specifikt fænomen ud fra dets egen hverdagsverden (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 187). På den

---

måde skal det oplevede fænomen altid ses som et konkret og partikulært perspektiv, der er bundet til den subjektive erfaring af verden set ud fra det enkelte individ, og som samtidig er bundet til et konkret tidspunkt og sted (Hyldgaard, 2016, p. 41).

En af de essentielle grundtanker inden for fænomenologien er, at bevidstheden altid er intentionel. *Intentionalitet* indebærer, at subjektets bevidsthed altid vil være rettet mod et objekt, som enten kan være en konkret eller abstrakt genstand. Når et individ oplever et fænomen, som bliver bevidst for os, så vil tankerne, holdningerne og følelserne altid være *om* noget (Andersen & Koch, 2015, p. 244; Langdridge, 2007, p. 13f). Jf. Husserl vil forståelser, oplevelser og erfaringer dermed altid være et produkt af den uadskillelige relation mellem subjekter og objekter (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 187). Intentionalitet kan ydermere forklares ved to begreber *noema* og *noesis*. Noema henviser til, ”hvad” der opleves, mens noesis henviser til, ”hvordan” det opleves. Det vil altså sige, at selvom to individer taler om det samme objekt (noema), så kan det opleves på to forskellige måder afhængig af individets livsverden (noesis) (Langdridge, 2007, p. 14f). I dette speciale ønsker vi med den fænomenologiske tilgang at få en dybdegående indsigt i den enkelte elitesportsudøvers livsverden gennem dets bevidsthed. Vi ønsker at få en forståelse for, hvilke tanker, holdninger, følelser og erfaringer, der kan være knyttet til det at skulle præstere samtidig med at skulle passe på sit eget mentale helbred. Dette er med blik for, at to elitesportsudøvers livsverdener (noema) kan opleves og forstås på forskellig vis (noesis). Ved at få indblik i flere enkeltoplevelser, vil vi kunne komme frem til fænomenets essens ved at analysere, hvad der er konstant, og hvad der går igen på tværs af enkeltoplevelserne.

Husserl introducerede ydermere et væsentligt begreb til fænomenologien, *epoché*, som bygger på en antagelse om, at man som forsker bør være opmærksom på ens egne forudantagelser og forforståelser omkring det specifikke fænomen for ikke at tillægge eller påvirke den viden, man får fra de undersøgte individer. Ud fra følgende citat: ”Alt empirisk givent i verden, alt historisk forgængeligt, kulturfølgende og personafhængigt skal suspenderes for at nå det transcendentale og absolut sikre” (Andersen & Koch, 2015, p. 244) tydeliggøres det, at man med et fænomenologisk perspektiv må gå helt forudsætningsløs og fordomsfri til fænomenet. Med andre ord må man altså træde ud af, gøre sig fri af eller transcendere ens naive og naturlige forståelse af verden. Martin Heidegger har senere videreudviklet Husserls forståelse af *epoché*, da han ikke mener, at mennesket kan

---

gøre sig fuldstændig fri fra egen eksisterende forståelse af verden. Han mener, at man derfor bør være bevidst omkring ens egen antagelser frem for at være decideret forudsætningsløs (Langdridge, 2007, pp. 23-25). I dette speciale vil vi benytte Heideggers forståelse ved at være bevidste og opmærksomme på egne forståelser, holdninger og tanker omkring elitesportsudøvere. Vi vil dog stadig forsøge at gøre os så frie som muligt fra vores egne antagelser i processen om at udvikle en ny forståelse for elitesportsudøveres navigation mellem præstation og psykiske helbred. Dette vil vi gøre ved at skrive vores egne forforståelser frem og dermed være opmærksomme på, hvornår vores forforståelser kan stå i vejen for nye måder at anskue informanternes fortællinger på.

Sidst skal det påpeges, at Maurice Merleau-Ponty og Jean-Paul Sartre med fænomenologien fremhæver, at kroppen skal anses som værende en mulighedsbetingelse for perception, erkendelse og for at være i verden. En af Sartres grundtanker er, at "(...) bevidstheden er kropslig, og kroppen er bevidsthed" (Hyldgaard, 2016, p. 42f). Ud fra dette citat ses det, at fænomenologien søger at bryde med den klassiske skelnen mellem krop og sjæl, mellem psyke og soma, hvor kroppen ofte er blevet anset for at være en ting blandt andre ting, som mennesket *har*, men bevidstheden er noget, som mennesket *er* (Hyldgaard, 2016, p. 42f). I dette speciale vil Merleau-Pontys måde at anskue psyke og soma på blive en grundlæggende forståelsesramme for indeværende undersøgelse.

#### 4.2 Hermeneutik

Med et fænomenologisk ståsted i vores opgave har vi fundet det relevant også at have en hermeneutisk ramme for indeværende speciale. Nedenfor vil derfor være et afsnit med en redegørelse af hermeneutik og den hermeneutiske cirkel. Løbende vil der blive argumenteret for, hvorfor vi har fundet denne rammesætning relevant. Ydermere vil vores forforståelser fremlægges.

Gennem fænomenologien er det "(...) de sociale fænomener og aktører, der studeres, er bærere af betydnings- og meningssammenhænge, og at det derfor er disse, som skal fortolkes" (Højberg, 2014, p. 289). Hvor fænomenologien giver mulighed for, at fortællinger kan udfoldes, så er det en forståelse i hermeneutikken, at disse sammenhænge og fortællinger løbende fortolkes både af fortælleren og modtageren.

---

Med dette er der derfor også en underliggende forståelse af, at fænomenerne og fortællingerne ikke bare beskrives. Vi er nødsaget til at fortolke og udfolde fortællinger for at forstå (Langdridge, 2007, p. 41). Vi har valgt at arbejde med den hermeneutiske fortolkning, da vi mener, at dette kan skabe en mere dybdegående forståelse af vores informanter og deres fortællinger i højere grad, end hvis vi udelukkende arbejdede deskriptivt. Der er en række af forskellige traditioner inden for hermeneutikken, hvor der skelnes mellem *metodisk*, *kritisk*, *filosofisk* og *traditionel hermeneutik* (Højberg, 2014, p. 289). Vi vil have fokus på at redegøre for den filosofiske hermeneutik, fordi den netop beskæftiger sig med mulighedsbetingelserne for fortolkning, samt hvilken rolle vores forståelse spiller i forhold til vores væren i verden og viden herom (Højberg, 2014, p. 292). Denne tradition vil derfor være udgangspunktet for indeværende speciale.

Det kan beskrives, at hermeneutikken skal formidle mellem fortællingen og den nye forståelse (Højberg, 2014, p. 291). Martin Heidegger og senere Hans-Georg Gadamer er nogle af tænkerne bag den filosofiske hermeneutik. Gadamer var særligt optaget af den historiske og kulturelle kontekst, som individer er indlejret i og dermed også, hvordan den menneskelige forståelse er indlejret i en social kontekst. Det er særligt vigtigt at have konteksten med i vores forståelse af informanterne, både når det kommer til den kulturelle kontekst de er indlejret i blandt andet gennem deres sport, men ydermere en opmærksomhed på vores egen situerede position (Langdridge, 2007, p. 42). Som nævnt tidligere så beskæftiger Gadamer og Heidegger sig med begrebet forforståelser i forhold til denne situerede position. Det er på baggrund af en tidligere forståelse, at vi får en forståelse af et fænomen, og det er essentielt at være bevidst om.

Hermeneutikkens fornemmeste opgave er således, at der bliver skabt en kontakt mellem det, som bliver overleveret af den undersøgte persons livsverden og fortolkerens egen forståelse. Det skal altså forstås således, at den fortolkende person har en *fortolkningshorisont*. Fortolkningen bliver på den ene side betinget af denne fortolkningshorisont, men den udvides samtidig i takt med fortolkningen (Christensen, 2014, p. 169). Vores forforståelser kan både skabe grænser for vores forståelser af de undersøgte fænomener, men kan samtidigt muliggøre forståelser (Langdridge, 2007, p. 42). Det er vigtigt at nævne, at vores forståelser er et vilkår, og det er ikke muligt at tilgå informanternes fortællinger objektivt (Hyldgaard, 2016, p. 35). Vores forforståelser er ikke objektive, men de skal dog forstås som dynamiske

---

og ikke statisk fikseret, hvilket giver os mulighed for løbende i specialet at udvikle vores forståelser gennem sproget og kommunikation med vores informanter. Målet må siges at være en fælles forståelse gennem en fusion af de forskellige fortolkningshorisonter, som vi bringer ind i samtalen hver især, både os som undersøgere og fortolkere, men også informanterne og deres fortælling. Det, der altså er essentielt, er at forstå, at det er en dynamisk proces, når der skal skabes en forståelse af et fænomen gennem fortolkning (Langdridge, 2007, p. 42f).

#### 4.2.1 Forforståelse

Som nævnt tidligere er vi nødt til at være bevidste om, hvilke forforståelser vi har i indeværende speciale, da disse kan gå ind og have betydning for vores fortolkning af fortællingerne, hvorfor vi eksplicit vil uddybe disse i dette afsnit.

Først er det vigtigt at fremhæve, at vores forståelseshorisont både er baseret på et teoretisk og personligt fundament. De fleste mennesker har en idé om eller forforståelse af, hvad en elitesportsudøver er, men det er essentielt at nævne, at vi begge har et kendskab til elitesportsmiljøer igennem tætte relationer og gennem egen erfaring. Dette har derfor givet os et personligt indblik i det pres, der *kan* være forbundet med at skulle præstere på eliteniveau, samt hvilke udfordringer der kan være sameksisterende med at passe på eget mentalt helbred. Disse har altså givet os en forståelse for, at der for nogle eliteatleter kan opstå et spændingsforhold mellem både at tage hensyn til præstation samt eget mentale helbred. Jf. model 1 rummer vores forståelseshypotese også et dynamisk samspil, således vi har en forståelse for, at nogle individer oplevet en større og mere konfliktfuld spænding mellem de to elementer, mens andre individer oplever en mindre spænding. Med andre ord har vi en hypotese om, at nogle sportsudøvere, der er i psykisk mistrivsel, får udfordringer med at præstere på et eliteniveau, mens andre ikke gør.

Vores forståelseshorisont vil altså give os nogle mulighedsbetingelser i form af kendskab til og forståelse for området samt en interesse for at undersøge dette spændingsfelt ud fra et psykologisk perspektiv. Ved at uddybe vores teoretiske og personlige forforståelse, så vil vi kunne være opmærksomme på disse undervejs, således vi ikke lader os styre af vores egne forforståelser i undersøgelsen, men stadig undersøger fænomenet ud fra de enkeltes livsverden, som er formålet med denne kvalitative undersøgelse.

---

#### 4.2.2 Den hermeneutiske cirkel

*Den hermeneutiske cirkel* er en af de grundprincipper, som alle hermeneutiske traditioner deler (Højberg, 2014, p. 292). Denne cirkel vedrører den vekselvirkning, der er mellem dele og helhed. Hvor helheden skal inddrages for at forstå delene, skal delene ligeledes forstås i kraft af helheden. Det er både fortælleren og fortolkeren, som er meningsskabende. Det er en cirkelbevægelse mellem fortællingen fra vores informanter og os som fortolkere. Den cirkulære bevægelse er ikke fastlåst, og forståelsen for begge parter udvikler sig derfor løbende (Højberg, 2014, p. 292f). Dette mener vi er essentielt, da vi i vores analyse vil tilgå fortællingerne med en psykologfaglig baggrund i form af teorier, og derfor mener, at vi er medskabere til den forståelse, vores projekt vil munde ud i (Højberg, 2014, p. 294). Vores hovedformål med indeværende projekt er at prøve at forstå vores informanternes beretninger og få dem til at føle sig forstået. Jf. Kvale og Brinkmann (2015) ønsker vi i dette speciale at sikre gyldige fortolkninger ved brug af den hermeneutiske cirkel, hvor vi løbende udvikler og udvider vores forståelse for elitesportsudøvernes livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 275f).

---

## 5. Metode

I forlængelse af dette speciales videnskabsteoretiske ståsted vil vi nu uddybe relevante metodiske overvejelser i relation til specialets formål om at undersøge elitesportsudøveres livsverden. Først vil vi præsentere en kort redegørelse for den kvalitative forskningsmetode, som vil være den overordnede metodiske ramme for dette speciale. Dernæst vil vi præsentere det semistrukturerede livsverdensinterview, hvilket vil være afsættet for den indsamlede empiri og data. I den forbindelse vil overvejelser omkring udformningen af selve interviewguiden forekomme. Derudover vil vi beskrive vores metodiske overvejelser omkring transskriberingen af interviews, dataindsamlingen samt selve analysemetoden. Sidst vil vi uddybe vores etiske overvejelser omkring dette speciales interviews.

### 5.1 Kvalitativ metode

I dette afsnit vil vi kort redegøre for den kvalitative forskningsmetodes karakteristika samt argumentere for, hvorfor denne metode er egnet til besvarelsen af indeværende speciales problemformulering. Herudover vil vi redegøre for kvalitetssikring, således vi løbende har disse pointer for øje.

Med det videnskabsteoretiske afsæt i fænomenologien vil vi i dette speciale lave en kvalitativ undersøgelse ud fra problemformuleringen, som lyder: *"Hvordan oplever elitesportsudøvere at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og hensynet til eget psykiske helbred?"* Vi er altså interesserede i at få en dybdegående indsigt i, hvordan den enkelte elitesportsudøver oplever både at skulle præstere på et højt niveau samtidig med at passe bedst mulig på sig selv og eget psykisk helbred. Netop dette er en af den kvalitative metodes hovedformål, nemlig at fremhæve *kvaliteterne* ved et fænomen i stedet for *kvantiteterne*, som er formålet med den kvantitative metode (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 17). Den kvantitative forskningsmetode står i opposition til den kvalitative, da den ofte har til formål at bestemme og forklare kausale sammenhænge samt tilstræber at kvantificere disse med statistiske tal. Med den kvalitative metode er man modsat optaget af, *hvordan* noget siges, gøres, opleves, fremtræder eller udvikles (Brinkmann & Tanggaard, 2010, pp. 17-20). I

---

vores speciale er vi netop interesseret i, hvordan elitesportsudøvere tænker, føler, handler, lærer eller udvikles i relation til det spændingsfelt, der kan være mellem et stærkt præstationspræget miljø samt det at være et menneske med tanker og følelser, der forsøger at passe på sig selv. Denne metode er dermed særlig egnet, da vi er interesserede i en forståelse af de unikke og enkeltstående oplevelser, tanker og følelser frem for at kunne forklare generelle, kausale årsagssammenhænge for spændingsfeltet ved elitesportsudøvere. I relation til fænomenologien og hermeneutikken er det vigtigt at fremhæve, at den viden og empiri der produceres, altid vil være et produkt af samspillet mellem forsker og informant inden for den kvalitative metode. Som tidligere nævnt er det derfor vigtigt at være opmærksom, bevidst og reflekteret omkring egne teorier, forståelser og naturlige indstilling til emnet (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 33).

#### 5.1.1 Kvalitetssikring i kvalitativ forskning

Begreberne *reliabilitet*, *validitet* og *generalisering* bliver ofte brugt i kvantitative forskningssammenhænge, og man skal derfor være opmærksom på betydningen, og hvordan begreberne er relevante, når de benyttes inden for den kvalitative forskning. I nogle sammenhænge anvendes begreberne *transparens*, *gyldighed* og *genkendelighed* som supplement inden for den kvalitative forskning, da de kan være bedre til at rumme den kvalitative metodes særegenhed i forbindelse med kvalitetssikring (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 490; Thagaard, 2004).

Kvalitativ forskningsmetode er gennem tiden ofte blevet kritiseret for ikke at være objektiv eller generaliserbar på samme måde som forskning inden for den kvantitative metode (Karpatschof, 2010, p. 416). I den sammenhæng er det vigtigt at være opmærksom på og respektere, hvad der er det egentlige formål med selve metoden. Som nævnt i foregående afsnit, så har den kvantitative metode til formål at sige noget om almene lovmæssigheder og kausale årsagssammenhænge, hvorimod den kvalitative metode har til formål at sige noget om kvaliteterne ved individers oplevelse af et fænomen, hvilket man bør have for øje, når man taler om generaliserbarhed (Karpatschof, 2010, p. 416). Generaliserbarhed eller genkendelighed henviser til, hvorvidt den viden, der produceres i den pågældende undersøgelse, også kan være relevant i andre situationer. Roald og Kjøppe (2008) omtaler den analytiske generalisering som værende essentiel, når man bedriver

---

kvalitativ forskning (pp. 95-97). Med den fænomenologiske tilgang kan man tale om analytisk generalisering og genkendelighed på en måde, hvor man ser på, hvorvidt der er fællestræk mellem enkeltcasene, således man kan udlede noget mere generelt omkring det undersøgte fænomen. Det vil sige, at man analyserer om, der er temaer og essentielle træk, der genkendes på tværs af de undersøgte fænomener, hvilket vil være med til at styrke generaliserbarheden (Roald & Køppe, 2008, pp. 95-97). Derudover skal det fremhæves, at teorier eller metoder altid vil bestå af generaliseringer, da teori og metode er skabt ud fra almene udsagn om et givent genstandsområde, og der kan dermed argumenteres for, at al forskning vil kunne generaliseres til en vis grad (Roald & Køppe, 2008, p. 97).

Reliabilitet eller transparens henviser til, at man i den kvalitative metode skal være særligt opmærksom på, at man som forsker forholder sig reflekteret og gennemsigtig, således læseren klart og tydeligt kan få indsigt i alle processerne fra design til analyse og resultater. Med andre ord skal det transparent fremgå, hvornår der er tale om rå-data, og hvornår der er tale om en fortolkning eller analyse fra interviewerens side (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 491; Thagaard, 2004). Ved at forskeren forholder sig gennemsigtig og transparent, så muliggør det, at resultaterne kan gentages på et senere tidspunkt og af andre forskere ved at udføre undersøgelsen på samme måde, hvilket vil være med til at styrke reliabiliteten og troværdigheden for undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 411).

Validitet eller gyldighed henviser til, hvorvidt man forholder sig kritisk til rollen som forsker i ens undersøgelse særligt i forhold til de fortolkninger, man laver. Det er vigtigt, at man som forsker forholder sig kritisk gennem hele undersøgelsen til, hvorvidt man egentlig undersøger, det som ønskes, således den viden der produceres, reelt set afspejler det fænomen, som man gerne vil formidle ny viden om (Flyvbjerg, 2010, p. 465f). Med andre ord skal man være opmærksom på, at det ikke er forskerens egne forudantagelser, der produceres ny viden om, da dette vil svække gyldigheden for viden om fænomenet. Det gælder i alle dele af undersøgelsen, at man bør lave troværdighedstjek for at sikre sig den bedst mulige gyldighed (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 493).

Kvaliteten af vores undersøgelse vil senere blive diskuteret og vurderet i diskussionsafsnittet med udgangspunkt i ovennævnte tanker og begreber.

---

## 5.2 *Det semistrukturerede livsverdensinterview*

I følgende afsnit vil vi gennemgå den valgte undersøgelsesmetode for dette speciale. Vi ønsker at indsamle empiri gennem *det semistrukturerede livsverdensinterview*, og derfor vil vi ydermere redegøre og argumentere for, hvorfor vi mener, at denne metode er mest fordelagtigt for at besvare specialets problemformulering.

Vi har videnskabsteoretisk afsæt i fænomenologien, og vores formål i indeværende speciale er at forstå elitesportsudøvernes livsverden. Derfor mener vi, at den bedste metode til at afdække deres livsverden er gennem samtalen - mere præcist gennem interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 17-19). Med et ønske om at forstå vores informanter ud fra deres livsverden, så anerkender vi dermed, at de er en aktiv del af meningsskabelse (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19).

I indeværende speciale ønsker vi at indsamle empiri ved brug af det semistrukturerede livsverdensinterview, som kan siges at være delvist inspireret af fænomenologien (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 35). Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2015) beskriver det semistrukturerede interview på følgende måde: ”(...) et interview, der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at meningsfortolke de beskrevne fænomener” (Kvale & Brinkmann, p. 22). Vi ønsker derfor at få fyldige beskrivelser og fortællinger fra informanterne, som vi senere ønsker at fortolke og dermed kreere ny viden og forståelse for (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 22). Det semistrukturerede livsverdensinterview er ikke et lukket spørgeskema, men det er heller ikke en flydende hverdagssamtale (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 49). Det semistrukturerede interview har på samme måde som andre interviewformer formål og struktur, dog er det stadig os som forskere, der kontrollerer selve interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 26). De præformulerede spørgsmål vil stå i en interviewguide, som er skabt til at guide os som interviewere, men der vil samtidigt være frihed til at udforske retninger, som virker særligt væsentlige for informanternes oplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 26).

Vi har i vores speciale til formål at producere ny viden, og derfor vil de interviews, som vi laver, blive betegnet som forskningsinterviews. Vores forhåbning er, at der gennem vores interviews bliver konstrueret ny viden, hvor vi er bevidste

---

om, at vi som interviewere også er en del af denne konstruktion (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 21).

Det kvalitative interview indebærer, at processer og fænomener beskrives og forstås, før de forklares. Der ses en værdi og kvalitet i den konkrete fortælling, som giver os en forståelse af det at være menneske (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 31f). For at vi undgår kun at producere et deskriptivt studie, ønsker vi, som nævnt, at forstå betydningen af temaer, som udfolder sig i informanternes livsverden. Dette gør vi gennem fortolkningen, hvor der hviler stort ansvar på forskeren, der skal være i stand til at afdække udtalelser både på et faktuel plan og meningsplan (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 51).

### *5.3 Interviewguide*

I dette afsnit vil vi kort redegøre for essensen af en interviewguide og relatere dette til indeværende undersøgelse. Interviewguiden kan ses i bilag 2.

Da vi i dette speciale har på sinde at lave semistrukturerede interviews i forbindelse med at indsamle topatleternes fortællinger, har vi udarbejdet en interviewguide. Den er et hjælpemiddel, der er med til at løfte samtalen fra at være en almindelig hverdagssamtale til at være et interview, som har relevans og værdi for forskningen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 184). Ved et semistruktureret interview er det vigtigt, at guiden indeholder de specifikke emner, der skal gennemgås samt spørgsmål, som bør stilles i interviewet. Man kan både vælge at holde sig meget til interviewguiden og følge den slavisk eller bruge den som en form for inspiration til, hvilke temaer der blot skal berøres (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185).

I starten af interviewguiden præsenteres en briefing, hvor vi som interviewere fortæller om interviewets og undersøgelsens formål samt informerer vores deltagere om deres rettigheder ligesom det fremgår af den samtykkeerklæring (se bilag 1), som de før interviewet har modtaget. Da vi ønsker at skabe en god alliance og skabe et trygt og fortroligt rum, vil vi i briefinggen blandt andet informere om, at de på ethvert tidspunkt kan undlade at svare på et spørgsmål eller vælge at stoppe interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185).

---

For at gøre interviewguiden relevant for undersøgelsen samt overskuelig for os som interviewer, har vi yderst i venstre kolonne skrevet temaer. I overensstemmelse med vores hermeneutisk-fænomenologiske tilgang tager temaerne i hovedtræk afsæt i forskellige teorier og tidligere forskning. Jf. Tanggaard og Brinkmann (2010) laves de stærkeste interviews af de forskere, som har en kvalificeret baggrundsviden om emnet, da de kan stille mere relevante spørgsmål (p. 37f).

Dernæst har vi en kolonne, der har til formål at hjælpe os som interviewere til at formulere overgange mellem de forskellige temaer. Efterfølgende har vi en kolonne med de konkrete interviewspørgsmål, som følges kronologisk, så længe de giver mening og ikke er blevet besvaret tidligere i interviewet. Sidst har vi en kolonne med støttespørgsmål, som skal være en hjælp til, at informanterne kan give mere beskrivende og reflekterede fortællinger i tilfælde af, at de giver korte svar. Vi har ydermere valgt at have støttespørgsmål, da nogle af vores interviewspørgsmål potentielt kan blive besvaret med ja eller nej.

I den sidste del af interviewet vil vi lave en debriefing, hvor vi blandt andet slutter af med nogle spørgsmål vedrørende oplevelsen af interviewet for at give dem plads til at udtrykke eventuelle tanker eller følelser opstået under interviewet.

## *5.4 Dataindsamling*

I dette afsnit vil vi kort præsentere vores overvejelser i forbindelse med dataindsamlingen. Vi vil forklare, hvordan vi har rekrutteret vores informanter samt præsentere, hvordan selve interviewene har udfoldet sig.

### **5.4.1 Informantsøgning**

Inden rekrutteringen af informanter og indsamlingen af data er det vigtigt at gøre sig nogle overvejelser omkring processen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 183). I vores projekt har vi gjort os nogle overvejelser ud fra tidligere forskning på området. Derudover sættes vores egne refleksioner i spil.

Rekrutteringen af vores informanter foregik ved, at vi lavede et informantsøgningsopslag, som skulle formidle specialets formål, informationer omkring hvilke informanter vi søgte samt nogle eksempler på de tanker, følelser og udfordringer, som elitesportsudøvere kan have (se bilag 3). Vi fandt blandt andet

---

inspiration til opslagets indhold ud fra eksisterende forskning beskrevet i litteraturreviewet. Et eksempel på dette er, at der i studierne af Rice og kolleger (2016) samt Purcell og kolleger (2019) blev fremhævet nogle generelle og sportsspecifikke risikofaktorer for mental mistrivsel, hvilket blev inddraget i opslaget for at henvise til nogle aspekter, som atleterne formodentligt kunne relatere til. Derudover gav Mathews og kolleger (2021) os også nogle overvejelser omkring, hvorvidt vi skulle inkludere atleter, som har indstillet deres sportskarriere, da der kunne være nogle andre aspekter på spil hos dem frem for de nuværende og aktive sportsudøvere. Jf. Mathews og kolleger (2021) medfører et karrierestop naturligt nogle udfordringer, hvis atletens identitet er stærkt funderet i sporten. Vi har valgt at inkludere nuværende atleter eller atleter som inden for det seneste år har været aktive, dog har vi i indeværende undersøgelse og i selve interviewguiden valgt at begrænse os til kun at fokusere på temaerne vedrørende den aktive sportsdel. Derfor henvender spørgsmålene sig kun til atleternes oplevelser, imens de er eller var udøvende sportsfolk.

Endvidere har vi gjort os nogle overvejelser omkring selve informanten, som tager afsæt i vores definition på den ønskede population jævnfør afsnit 1.1 om afgrænsning. Det har mundet ud i følgende kriterier for informanterne:

- 1) Alder: Minimum 15 år.
- 2) Elitesportsudøver jævnfør specialets definition i afsnit 1.1: Dyrker en sportsgren på et niveau, hvor de som minimum er blandt de bedste nationalt eller på et professionelt niveau samt yder en disciplineret træningsindsats og levevis.
- 3) Skal være aktive elitesportsudøver eller have været aktive inden for det seneste år.
- 4) Dansktalende.

I selve rekrutteringsfasen startede vi med at dele det førnævnte rekrutteringsopslag på vores egne sociale medier: LinkedIn, Facebook og Instagram. Dette muliggjorde, at vores netværk kunne videre dele, således det kunne nå ud til flere. Derudover har vi

---

en kontakt til to sportspsykologer, som er ansat hos Team Danmark<sup>6</sup>. De hjalp os ved at dele vores opslag på deres egne medier og ved at tage direkte kontakt til elitesportsudøvere i deres netværk. Endvidere valgte vi ligeledes at henvende os direkte og specifikt til elitesportsudøvere i vores eget netværk. Dette var for at sikre os, at vi kunne rekruttere et passende antal relevante informanter i vores undersøgelse.

Ovenstående resulterede i, at vi i alt udvalgte fire informanter. Dette antal af interviews blev i samråd med vores vejleder vurderet til at være passende til dette speciale, da færre interviews ville mindske muligheden for at skabe en repræsentativ analyse, mens flere interviews ville blive for omfangsrigt i forhold til at kunne lave en dybdegående analyse. Vores informanter vil senere blive præsenteret og beskrevet individuelt i afsnit 5.5.

#### 5.4.2 Interviewsituationen

I forbindelse med at skulle indsamle empiri har vi gjort os nogle overvejelser omkring udførelsen af interviewene.

Vi valgte, at vi begge skulle deltage i alle interviews, hvor den ene skulle fungere som primær interviewer, mens den anden skulle fungere som observatør, der kunne tage noter undervejs og til sidst stille opfølgende og uddybende spørgsmål, hvis dette blev anset for at være nødvendigt. De fire interviews varede hver især ca. 60-90 minutter. Alle informanterne fik mulighed for enten at deltage i interviewet som et fysisk møde eller via platformen Zoom. Efter hver informants eget ønske blev alle de fire interviews udført online med et videoopkald via Zoom. Under hvert interview sad alle tre deltagere i interviewet (interviewer, observatør og informant) på hver deres computer i hvert sit hjem, således det var muligt for alle deltagere at se hinandens ansigter tydeligt. Alle informanter samt interviewer og observatør sad i et lukket rum, hvor ingen forstyrrelser forekom. Under alle fire interviews var der ingen betydelige pauser eller afbrydelser udover, når vi, grundet Zooms tidsbegrænsning på 40 minutter, blev nødt til at fremsende et nyt møde. Dette blev der informeret om

---

<sup>6</sup> Team Danmark er en organisation, der blandt mange arbejdsområder, arbejder med at optimere og udvikle rammer og vilkår for Danmarks bedste atleter (Team Danmark, *Organisation, Bestyrelse og Værdigrundlag*)

---

inden påbegyndelse af interviewet og fungerede på tilfredsstillende vis uden længere pauser eller andre begrænsninger.

Det skal fremhæves, at vi personligt selv foretrak, at interviewene skulle afholdes som et fysisk møde, da vi så det som en fordel bedre at kunne aflæse informanternes nonverbale kommunikation ansigt til ansigt og for bedst muligt at kunne skabe en god kontakt til informanten (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 141). Derudover er der altid en risiko for, at teknikken med lyd og internet kan blive en udfordring. Derfor gjorde vi os nogle overvejelser omkring betydningen af et online interview. Som Tanggaard og Brinkmann (2010) også påpeger, så kan man ikke per definition sige, at ansigt til ansigt interaktion udgør det bedste grundlag for et interview (p. 36). Vi fandt frem til, at et onlinemøde også kunne give nogle fordele. Et onlinemøde var en fordel rent logistisk og planlægningsmæssigt i forhold til afholdelse af interviews, da vores informanter geografisk var bosat på tværs af landet. Derudover er det også en mulighed, at det var fordel for informanterne, at de sad i deres vante og trygge omgivelser i forhold til at skulle tale om potentielle sårbare emner (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 36). Derudover var det også en fordel, at vi efter flere års studietid med Corona og nedlukninger er blevet rutineret i at benytte online platforme til kommunikation gennem både forelæsninger, gruppemøder, eksaminer med mere, hvilket gjorde os mere trygge i brugen af Zoom. Under interviewene var der kun få gange, hvor lyden drillede, men dette gav ingen betydelige udfordringer i forhold til den samlede forståelse ud fra transskriptionen. Derudover skal det også nævnes, at vores informanter ligeledes var gode til at benytte den online platform, og et online videointerview blev altså ingen hindring for en værdifuld og åben samtale. Dog skal det siges, at en af informanterne var meget talende, hvilket i nogle situationer gjorde, at det for interviewerens kunne være svært at bryde ind på en naturlig måde, fordi det måske var svært for informanten at se og aflæse interviewerens kropssprog. Samlet set må det siges, at et online interview ikke var en hindring for at indsamle brugbart datamateriale.

### *5.5 Informantbeskrivelse*

I dette afsnit vil vi præsentere og kort redegøre for vores fire informanter for at give et overblik over deres baggrund og relation til elitesporten.

---

### 5.5.1 Freja

Freja er en dansk roer på 23 år. Hun har både som junior og senior roet i en båd med flere roere. Hun startede sin professionelle sportskarriere i en relativ sen alder i 2015, da hun ved et tilfælde opdagede sit talent på high school i USA. Hun fortsatte roning, da hun efter et år kom tilbage til Danmark, hvor hun blev medlem af en dansk roklub. Hendes karriere og sportslige niveau udviklede sig hurtigt i Danmark, og hun blev udtaget til Junior Landsholdet, hvor hun i 2016 placerede sig godt til både EM og VM. I 2017 blev hun udtaget til Seniorlandsholdet og har sidenhen været med til mange internationale stævner, hvor hun på seniorniveau ligeledes har placeret sig i toppen til blandt andet VM. Hun har senest deltaget ved OL i 2021. Freja har en kæreste men ingen børn. Hun har ingen uddannelse, men hun vil gerne starte til sommer. Hun startede på en uddannelse i 2020, men måtte droppe ud kort efter for at fokusere fuldt ud på sporten, da hun følte sig stresset over at have for mange bolde i luften på én gang. Freja var under interviewet meget imødekommende og venlig. Hun var meget talende og ville gerne dele ud af sine erfaringer og oplevelser.

### 5.5.2 Conrad

Conrad er en dansk fodboldspiller, som har dyrket fodbold, siden han var 3-4 år. Han har gennem tiden spillet for flere forskellige danske hold i de to bedste nationale rækker, 1. division og Superligaen, og han har også flere gange været udtaget til ungdomslandsholdene til og med U-21 Landsholdet. Han har ydermere spillet en sæson i udlandet. Som 16-årig fik han sin første professionelle kontrakt, og som 18-årig fik han debut i en Superligaklub. Han er i dag aktivt udøvende og spiller på nuværende tidspunkt i en dansk klub i Superligaen, hvor han spiller en central rolle som fast mand på holdet. Han er i dag blevet en profil både på holdet men også i Superligaen, hvor han ligger i toppen af statistikkerne på flere sportslige parametre. Han bor sammen med sin forlovede og deres fælles søn på ca. 1 år. Conrad har ingen uddannelse, idet han droppede ud af handelsskolen, da han blev professionel, men har flere karrieremæssige overvejelser i støbeskeen fra næste sommer efter sin sportskarriere. Christian var høflig, imødekommende og god til at svare uddybende på vores spørgsmål under interviewet. Christian fremhævede vigtigheden i at øge fokus på den mentale trivsel i sportslige kontekster.

---

### 5.5.3 Pernille

Pernille er en dansk håndboldspiller på 26 år, der har dyrket håndbold siden, hun var 6 år. Hun har gennem tiden spiller for forskellige danske klubber i Damehåndboldligaen, hvilket er det højeste nationale niveau. Hun har derudover været udtaget til ungdomslandshold og A-landsholdet, og hun har spillet håndbold på et professionelt niveau, siden hun var 16 år. I en tidlig alder deltog hun i forskellige vigtige danske stævner, såsom Champions League, Final 4 stævnet og EHF, hvor hun også præsterede godt på højt rangerede hold, som gjorde de tog nogle titler. Pernille fik en langvarig skade i 2019, hvilket gjorde, at hun ikke fik skrevet ny kontrakt, da hendes seneste kontrakt udløb i 2021. Grundet hendes skade er hun stadig uden klub, og hun er ikke helt afklaret med, hvorvidt hun kommer til at spille igen, eller om hun har indstillet karrieren. Pernille har en partner, men ingen børn. Hun er nu i gang med at tage en uddannelse, hvor hun læser til lærer. Hun gik i gang med uddannelsen, mens hun spillede håndbold. Pernille var imødekommende og var god til at svare uddybende og beskrivende på vores spørgsmål under interviewet, hvor hun også italesatte, at hun var interesseret i at øge fokus på den mentale trivsel i sportslige kontekster.

### 5.5.4 William

William er en 30-årig dansk sportsudøver, som har dyrket kampsport, siden han var 5-6 år. Han har altid været tilknyttet en klub i Jylland, men siden han var 16 år, har han været bosat og tilknyttet træningsfaciliteter på Fyn, hvor folk på Landsholdet er tilkoblet. Han var tilkoblet Landsholdet i 9-10 år, hvor han blandt andet har deltaget ved EM, VM og OL i Tokyo. Han har vundet medaljer til flere af stævnerne. William stoppede med at dyrke kampsport efter OL i Tokyo i 2021, da han var udbrændt og havde mistet motivationen for at dyrke sin sport på eliteniveau. William har en kæreste men ingen børn, og han er efter karrierestop startet med at læse til fysioterapeut. Han startede med en uddannelse, mens han var aktiv udøvende, men det var ikke muligt at fuldføre uddannelsen, mens han dyrkede sporten på eliteniveau. Under interviewet var William venlig og imødekommende, og han besvarede fint vores spørgsmål.

---

## 5.6 Transskription

I dette speciale har vi valgt at transskribere vores interviews på den måde, at vi respekterer samtalen, som den er foregået og optaget. Det vil sige, at vi har valgt at transskribere vores interviews så de på skrift fremstår så ens som muligt i forhold til, hvad der ordret er blevet sagt. På den måde er alle pauser, ufærdige sætninger og fyldeord så som “øhm” og “hm” med mere blevet transskriberet for ikke at udelukke eventuelle meningsfulde informationer på forhånd. Derudover valgte vi også at transskribere lyde, som ikke er konkrete ord. Det kunne for eksempel være latter, suk med mere. For at garantere transskriptionens korrekthed, læste vi hinandens transskriptioner igennem, imens vi lyttede til optagelserne. Vi har valgt at lave en transskriberingsguide, som vil fungere som et hjælperedskab til at udføre ensartede transskriptioner. Transskriberingsguiden vil blive præsenteret nedenfor:

- En kort pause: “...”
- En lang pause: “(pause)”
- Lyde sættes i parentes, for eksempel: “(suk)” / “(latter)”
- Hvis der lægges ekstra tryk på ord: Understreges
- Hvis transskribenten ikke kan høre, hvad der bliver sagt: [kan ikke høres]
- Hvis der afbrydes, skiftes der linje og sættes en bindestreg i sætningen både før og efter, hvor der afbrydes.
- Hvis man afbryder sig selv eller stammer markeres dette med en bindestreg efterfulgt af fortsættelsen af udtalelsen.
- Interviewer skrives med “I” og observatør skrives med “O”. Informanten skrives med forbogstavet.
- Hvis interviewer anerkender med for eksempel “ja”, “okay”, “mmm” skrives dette ind i parentes i informantens udtalelse: “.....(I: mmm).....”

Da vi har fået informanter, som er på et højt sportsligt niveau og derfor også potentielt kendes af mange, så har vi været opmærksomme på deres anonymitet. Efter transskriptionerne af de fire interviews har vi derfor gennemlæst alle interviews i fællesskab for at vurdere informanternes genkendelighed. Vi har af den grund anonymiseret personernes navne, klubber, geografiske bosteder og så videre, men anonymiseret på en måde hvor atletens sportslige niveau er bevaret. Hvis

---

informationer ikke har kunnet anonymiseres gennem ændringer af kendetegn, så har vi skrevet [anonymiseret] og dermed udeladt dele af sætninger.

Se bilag 4, 5, 6 og 7 for at se selve transskriptionerne af indeværende speciales interviews.

### 5.7 Analysemetode

Efter udførelsen og transskriptionen af vores fire interviews er vores indsamlede data gjort klar til påbegyndelse af analyse. Dette speciales valgte analysemetode er *Interpretive Phenomenological Analysis* (IPA), som først vil blive præsenteret for derefter at blive sat i relation til udførelsen af selve analysen.

IPA er en kvalitativ analysemetode, som er funderet i den fænomenologiske tilgang, hvor man med metoden får adgang til et menneskes livsverden. Man kan sige, at denne metode lægger sig op ad den hermeneutiske fænomenologi, da man med denne metode tillader forskeren at være mere fortolkende, end man typisk vil være inden for fænomenologien (Langdridge, 2017, p. 107f). Dette er netop argumentet for, hvorfor vi har valgt denne metode, da vi med en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang ønsker at benytte topatleters egne fortællinger til at opnå en dybere forståelse af, hvad der kan være på spil, når en topatlet skal tage hensyn til præstationen, præstationspresset og sin egen mentale trivsel. Derudover er et andet argument for IPA's relevans for dette speciale, at IPA stemmer fint overens med brugen af det semistrukturerede livsverdensinterview, da man med denne dataindsamlingsmetode ønsker at få dybdegående og detaljerede beskrivelser fra informanten omkring det ønskede fænomen (Langdridge, 2017, p. 110f).

Gennem IPA's fem stadier analyserer man data og finder hovedtemaer for ens interview. Inden påbegyndelse af selve analysen, kan man med fordel lave god plads i marginerne, så man kan notere sig pointer og kode undervejs (Langdridge, 2017, p. 110f). De fem stadier vil nu uddybes.

Stadie 1: På dette første trin læser man transskriptionen for hvert interview igennem op til flere gange. I venstre margin skriver man kommentarer omkring den overordnede mening (Langdridge, 2017, p. 111). For at skabe bedst muligt overblik

---

over vores relativt lange interviews, valgte vi i vores projekt at printe transskriptionerne ud. Vi har begge gennemlæst hvert interview og skrevet overordnet meningsdannelse ned i venstre margin.

Stadie 2: Her skriver man i den højre margin fremtrædende temaer ned, som dannes ud fra de kommentarer skrevet i venstre margin. Man koder altså teksten tematisk, og i højere grad efter mening end på det første stadie (Langdridge, 2017, p. 111). På dette andet stadie har vi hver især gennemlæst interviewet og kommentarerne fra stadie 1 igen, hvor vi i højre margin vurderede hvilke temaer, der kunne være relevante til at beskrive den overordnede mening, der blev fundet i stadie 1.

Stadie 3: Her lister man temaerne op i kronologisk rækkefølge på et separat papir. Dernæst skal forskeren forsøge enten at samle og skabe mere overordnede tematikker eller at opdele nogle temaer i flere undertemaer alt efter, hvad der giver bedst mening for de enkelte temaer (Langdridge, 2017, p. 111). Når man rekonstruerer temaerne, er det vigtigt at vende tilbage og genlæse den oprindelige transskription for at minimere fejlfortolkning (Langdridge, 2017, p. 111). Der er mulighed for overveje, hvilke temaer der bør frasorteres og beholdes. I vores projekt valgte vi først at nedskrive de temaer, som vi hver især havde fundet på et separat papir. Da vi havde dannet os et overblik over de fundne temaer, så valgte vi at samle temaerne i nogle hovedtemaer og undertemaer, som var gældende for det første interview.

Stadie 4: Der laves en tabel over de valgte temaer, og temaerne knyttes til udvalgte citater, der har til formål at skabe en tekstnær beskrivelse af de valgte temaer. Man skal som forsker igen vurdere, hvilke temaer der er overordnede, og hvilke temaer der er undertemaer. Hvis nogle temaer virker irrelevante, kan man igen sortere dem fra (Langdridge, 2017, p. 111). I vores projekt valgte vi at lave en tabel, hvor vi skrev hovedtemaer og undertemaer ind. På dette stadie gav tabellen et godt overblik over, hvilke temaer som havde overlappende flader, hvorfor vi rekonstruerede hovedtemaer og undertemaer endnu engang. Da vi kobledede citater på de tilhørende temaer, blev det også vurderet, hvorvidt nogle temaer skulle frasorteres igen.

Stadie 5: I den sidste fase vurderer man om, man enten vil gennemgå de resterende interviews ved at følge alle fem stadier for hvert interview, eller om man vil benytte tabellen fra trin fire med temaerne som en guide for de sidste interviews.

---

Til sidst ender man ud med en overordnet tabel med temaer og tilhørende citater. Hvis ikke alle trin gennemgås for hvert interview, så skal man være påpasselig med at udelukke potentielle relevante og unikke meningsdannelser i henhold til den fænomenologiske tilgang (Langdridge, 2017, p. 111f). I indeværende speciale valgte vi grundet projektets omfang at benytte vores tabel fra trin fire som en guide til de resterende interviews. I den forbindelse reviderede vi endnu engang vores hovedtemaer og undertemaer, således temaerne har været repræsentative for alle fire interviews. Dernæst begyndte vi analysedelen, hvor vi analyserede vores tematiske analyse ud fra vores valgte teori.

### 5.8 Etiske overvejelser

I vores empiriske studie har det været essentielt for os at have øje for de etiske aspekter, hvilket vi for overskuelighedens skyld har valgt at gøre igennem Kvale og Brinkmanns (2015) syv faser (p. 107). Dette har vi gjort for at sikre os, at vi løbende i processen har forholdt os til de etiske spørgsmål, der kan opstå. Ydermere har vi været opmærksomme på i arbejdet med interviews, at der er nogle særlige hensyn, som skal tages til informanterne.

Første fase, som Kvale og Brinkmanns (2015) beskæftiger sig med, er *tematisering*, hvor de peger på, at den videnskabelige værdi skal forbedre den menneskelige situation, der undersøges (p. 107). Med indeværende undersøgelse ønsker vi at kunne bidrage til et øget fokus på mental trivsel og helbred hos elitesportsudøvere, hvilket vi ud fra vores indledning mener, at der er et behov for.

Anden fase er *design*, hvor det er essentielt at sikre fortrolighed og indhente informeret samtykke fra informanterne (Kvale og Brinkmanns, 2015, p. 107). Vi har i vores speciale sendt vores informanter samtykkeerklæringen, hvori vigtige informationer vedrørende deres rettigheder og anonymitet står. Alle vores informanter har modtaget samtykkeerklæringen, dog har vi kun fået to tilbage med underskrift. I starten af vores interview har vi gennemgået deres rettigheder igen, og de resterende to informanter har givet os mundtligt samtykke inden interviewets start.

*Interviewsituationen* er tredje fase. Denne fase indebærer, at der kan være personlige konsekvenser eller en ændret selvopfattelse for informanterne (Kvale og

---

Brinkmanns, 2015, p. 107). Vi har haft overvejelser om, at vi i vores interview ville berøre emner, som potentielt kunne være sårbare for vores informanter. Vi ønskede ikke at præge vores informanter og deres fortællinger ved at validere og respondere for meget på deres beretninger. Vi var opmærksomme på, at vi gennem vores praktikforløb har vænnet os til en mere terapeutisk tilgang og kunne have et behov for at validere, rumme og gribe de personer, vi har siddet overfor, hvis de fortæller om sårbare emner. Trods vi løbende ikke havde en terapeutisk validerende tilgang, sikrede vi os dog i debriefingen, at informanterne blev efterladt et trygt sted, hvorfor vi spurgte dem ind til oplevelsen. Vi fortalte, at de var velkomne til at kontakte os, i tilfælde af noget skulle dukke op efter interviewet.

Den fjerde fase, *transskription*, behandler, hvordan vi som forskere kan være sikre på, at informanternes fortrolighed bliver sikret, og vi er loyale overfor deres fortællinger (Kvale og Brinkmanns, 2015, p. 108). Grundet vores informanternes erhverv og deres status i den sportslige verden har der været flere overvejelser vedrørende anonymisering af genkendelige elementer. Vi har ændret deres rangeringer til de forskellige konkurrencer samt alder og klub. Vi har flere steder været nødsaget til at bruge betegnelsen [anonymiseret] ved sætninger, hvor vores informanter kunne identificeres, og hvor det ikke var nok bare at ændre klubber, alder med mere.

*Analysering* er femte fase, hvor vi som forskere skal overveje, i hvilken grad vi kan analysere informanternes fortællinger, og om de skal have indflydelse på fortolkningerne (Kvale og Brinkmanns, 2015, p. 108). Vi har i vores analyse valgt at gøre vores tolkninger så gennemsigtige som muligt og har brugt mange citater, så der er mulighed for, at læseren kan tolke på citaterne og kunne erklære sig enig eller uenig ud fra teorien. Vi har ydermere valgt at benytte os af formuleringer såsom: ”Vi formoder”, ”det kan tolkes” og ”det kan argumenteres” for at gøre det tydeligt, at det er vores tolkning ud fra vores teoretiske fundament og ikke nødvendigvis sådan, vores informanter ville tolke det, da deres udgangspunkt ikke er teoretisk funderet.

Det er vores etiske ansvar at sørge for, vi rapporterer så sikker og verificeret viden som muligt. Dette er en nødvendighed i den sjette fase *verifikation* (Kvale og Brinkmanns, 2015, p. 108). Vi mener, at vi har rapporteret viden, som lægger sig tæt op ad informanternes fortællinger og at have lavet loyale tolkninger og undgået at overfortolke. Grundet vores fænomenologiske standpunkt har vi valgt ikke at være

---

kritiske over for vores informanternes udtalelser, således deres fortællinger er så tro overfor deres oplevelser som muligt.

I sidste fase *rapportering* er det igen vigtigt at tænke fortrolighed ind i rapporteringen (Kvale og Brinkmanns, 2015, p. 108). Vi vil derfor gerne være opmærksomme på, hvordan vi fremstiller atleterne og den sportslige verden. Vi vil igen understrege, at vi har fundet det særligt vigtigt at anonymisere vores informanter grundet deres genkendelighed, fordi rapporten skal offentliggøres. Vi vil gerne gennem rapporten bidrage med en så nuanceret forståelse som muligt af vores informanternes oplevelser af at navigere i spændingsfeltet mellem at passe på sig selv og præstere.

---

## 6. Teori

Vi vil med dette afsnit forsøge at forklare, hvordan fænomenet om elitesportsudøveres mentale helbred og præstation kan forstås ud fra forskellige teoretiske perspektiver. Opbygningen af afsnittet vil bestå af tre overordnede psykologiske aspekter “Hvad er psyken?”, “Præstation - hvordan håndterer individet pres?” samt “Den sociale kontekst”, som har til formål at bidrage med en bred og fyldestgørende forståelse af, hvilke aspekter der kan være på spil hos elitesportsudøvere i relation til deres mentale helbred og sportslige præstationer.

Vi er bevidste om, at de forskellige teorier, som vi har valgt, belyser forskellige psykologiske aspekter (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 160). Der er derfor også en klar forståelse af, at ved at have valgt bestemte teorier, så vil der være perspektiver, som ikke nødvendigvis bliver belyst i indeværende speciale. Vi vil dog løbende i vores teoriafsnit argumentere for, hvorfor vi mener, at de valgte teorier er relevante for at belyse vores problemfelt. Det skal dog understreges, at vi løbende gennem analysen vil forholde os kritisk og reflekteret til vores teoretiske fortolkninger i relation til atleternes fortællinger og derfor løbende vil udvikle vores forståelseshorisont for at være tro mod vores videnskabsteoretiske fundament.

### 6.1 *Hvad er psyken?*

I dette afsnit vil vi præsentere forskellige teoretiske aspekter, som har til formål at give en forståelse af, hvad psyken er for et fænomen, da vi vil mene, at psyken muliggør, at vi overhovedet kan tale om mental trivsel. Det skal understreges, at vi er bevidste om, at dette fænomen om psyken er en omfangsrig størrelse, og derfor skulle man skrive en hel afhandling for at kunne afdække fænomenet fyldestgørende. Grundet begrænsede ressourcer vil det kommende afsnit derfor blot belyse én forståelse af psyken.

I afsnittet vil vi præsentere psyken ud fra et alment teoretisk perspektiv, som tager udgangspunkt i en forståelsesramme af Svend Brinkmann, som er professor i almenpsykologi. Derudover vil vi belyse, hvordan psyken og kroppen skal ses som uadskillelige.

---

Når vi inden for psykologien taler om *psyken*, så vil de fleste have en fornemmelse af og forståelse for, hvad psyken indebærer. Alligevel er psyken som begreb en kompleks størrelse og et svært fænomen at definere. Psyken er ydermere blevet beskrevet på forskellige vis alt efter, hvilken psykologisk retning og teoretiker, der beskriver psyken. Brinkmann har med sin forskning og bogen *Psyken - mellem synapser og samfund* (2009) beskæftiget sig med psyken og givet et bud på, hvordan psyken kan forstås, hvilket vil være udgangspunktet for dette afsnit.

Begrebet psyke kommer oprindeligt fra oldgræsk, den græske mytologi, hvor gudinden Psuché personificerede *sjælen*. Filosofen Aristoteles forstod psyken som et biologisk begreb, hvor psyken var et ord for *ånd* i biologisk form. Han mente, at dyr, planter og mennesker kan siges at have en psyke i kraft af, at de er levende væsner (Brinkmann, 2009a, p. 20). Ifølge Aristoteles adskiller menneskets psyke sig fra planter og dyr ved, at vi kan tænke rationelt og træffe beslutninger, fordi vi gennem vores opdragelse og samfundet socialiseres og kultiveres (Brinkmann, 2009a, p. 20f). Som titlen på Brinkmanns bog også antyder, så kan psyken ses ud fra et samspil mellem den naturvidenskabelige og biologiske forståelse samt det samfundsmæssige perspektiv (Brinkmann, 2009a, p. 20). Psyken bør ikke ses, som noget mennesket blot fødes med, eller noget der blot kan studeres i hjernen. Psyken skal derimod ses som noget, der også skabes i relation til vores omgivelser og det samfund, vi lever i. Denne dobbelthed kan siges at stamme fra det gamle Grækenland, hvor Aristoteles ligeledes beskrev både det biologiske og samfundsmæssige perspektiv ved psyken (Brinkmann, 2009a, p. 20f).

Psyken bliver ofte beskrevet gennem biologien, hvilket kræver en præcision for at hindre misforståelser. Det er unægteligt, at vi fødes med en hjerne, som har nogle strukturer, der både biologisk og evolutionært gør os overlevelsedygtige gennem vores egenskaber (Brinkmann, 2009a, p. 78). Psyken har en række vigtige evner og funktioner, hvilket blandt andet indebærer tænkning, følelser, reaktioner, rationalitet, beslutninger, intelligens, motivation, bevidsthed med mere. Disse egenskaber og funktioner vil ikke kunne eksistere uden en hjerne (Brinkmann, 2009a, p. 79). Derfor er hjernen meget betydningsfuld, når vi taler om psyken, men dette skal ikke forstås, som at psyken *er* hjernen eller kan findes *i* hjernen. Hjernen muliggør blot nogle evner og egenskaber, som psyken består af (Brinkmann, 2009a, p. 79, Brinkmann, 2009b, p. 9). Den hjerne, vi fødes med, er skabt til at kunne udvikle sig over tid gennem forskellige stadier og prægninger i livet, blandt andet gennem tidlig

---

tilknytning, opdragelse og samfundets strukturer. I den forbindelse er det essentielt kort at fremhæve et vigtigt begreb; *normativitet*, som yderligere vil blive uddybet selvstændigt senere teoretiske afsnit. Brinkmann mener, at dette begreb må bringes i spil, når vi taler om psykologiske fænomener som psyken. Han mener, at der i samfundets strukturer og de sociale praksisser, vi er en del af, er indlejret nogle væsentlige normer og værdier, som har indflydelse på, hvordan vores psyke udvikler og udspiller sig (Brinkmann, 2009a, p. 130). Dette adskiller sig fra en forståelse af psyken, som noget der blot følger love og er baseret på årsagssammenhænge. Vi reagerer altså på en bestemt måde i en situation baseret på en normativ vurdering (Brinkmann, 2009b, p. 6f).

Ud over at hjernen er en mulighedsbetingelse for psyken, så er kroppen ligeledes en betingelse for psykens eksistens. Kroppen bør ikke anses som et objekt, men som en levende og levet krop. For at understrege vores argument i vores videnskabsteoretiske afsnit om, at psyke og krop er uadskillelige, vil vi kort redegøre for og uddybe denne forståelse gennem den franske eksistentielle filosof Merleau-Ponty (2013).

Merleau-Ponty beskriver, hvordan vi ikke objektivt kan observere kroppen og se den som et objekt i verden, da det er en permanens, og den altid er med én. Kroppen kan ikke anskues på samme måde som et møbel eller en lampe, da disse objekter kan vendes og drejes ud fra flere vinkler, hvorimod kroppen altid kun vil kunne perciperes på én måde ud fra individets eget perspektiv. På den måde kan ens egen krop ikke perciperes på samme måde som andre objekter i verden. I forlængelse af dette skal det fremhæves, at kroppen er en betingelse for, at vi overhovedet er i stand til at observere de eksterne objekter omkring os (Merleau-Ponty, 2013, p. 93). Det er derfor en utilstrækkelig forståelse, at konceptet om vores krop er objektivt, og at vi kan have objektive forestillinger om verden (Baldwin, 2004, p. 79). På den måde er vi kun i stand til at forstå og percipere eksterne objekter gennem kroppen, og kroppen er den, som udgør horisonten for al oplevelse (Merleau-Ponty, 2013, p. 95).

Han beskriver sindet, som noget der er rodfæstet i kroppen og i verden. Individet oplever og perciperer derfor ikke bare ved blot at blive udsat for eksterne ting *mod* kroppen, men der forekommer et samspil mellem sindet og kroppen for at percipere verden, og dermed kan sindet og kroppen ikke adskilles. (Baldwin, 2004, p. 34). Psykiske erfaringer, oplevelser og evner sker derfor på baggrund af kroppen.

---

Uden en krop vil vi ikke kunne fungere og erfare den psykiske del af det at være et menneske på samme måde (Brinkmann, 2009a, p. 104).

Som belyst ovenfor er psyken et komplekst begreb at definere, men det er essentielt at bemærke, at psyken ikke er placeret i hverken hjernen eller kroppen, men at psyken tværtimod bør forstås i relation til både biologi, krop og samfund. Vi har valgt kort at beskrive, hvordan psyken er et komplekst begreb, da vi i dette projekt vil belyse, hvordan det mentale helbred har en betydning for elitesportsudøvere. Efter beskrivelsen af psykens kompleksitet og flersidighed, vil vi nu teoretisere forskellige elementer, som formodentligt kan have indflydelse på individets psykiske og mentale tilstand i relation til indeværende speciales problemfelt.

## *6.2 Præstation - hvordan håndterer individet pres?*

I det følgende afsnit vil vi forklare, hvordan man kan forstå, hvordan individet klarer og håndterer pres. Dermed vil vi også belyse, hvordan individet formår eller ikke formår at præstere sportsligt, når de er under pres. Til dette vil vi inddrage forskellige teorier omkring coping og stress for at kunne belyse deres betydning for evnen til at præstere under pres samt teoriernes betydning for det mentale helbred.

### **6.2.1 Coping**

I dette afsnit vil vi belyse coping ud fra forskellige teoretiske perspektiver. *Coping* kan forstås på forskellige måder, men vi har valgt at tage udgangspunkt i teorier omkring *affektregulering*, *kognitioner* og *emotioner* samt *locus of control*. Coping perspektivet kan benyttes til at forstå, hvordan individet præsterer under pres samt copings betydning for deres mentale helbred. Teorierne har ydermere til formål at bidrage med en forståelse for, hvordan elitesportsudøvere balancerer det at skulle tage hensyn til både præstationen og eget mentale helbred i en sportslig kontekst.

#### *6.2.1.1 Affektregulering*

Begrebet *affektregulering*, eller *emotionsregulering* som andre teoretikere kalder det, er gennem tiden blevet brugt på forskellig vis. Peter Fonagy, Allan Schore og Daniel Stern er tre af verdens førende navne inden for forskningen omkring tidlig tilknytning og udvikling, herunder også affektregulering, hvorfor vi har valgt at tage udgangspunkt i deres forståelse i indeværende speciale (Fonagy, Schore & Stern,

---

2006). Ifølge Fonagy, Schore og Stern (2006) henviser affektregulering overordnet til individets evne til at regulere og kontrollere emotionelle og følelsesmæssige reaktioner samt sig selv (Fonagy, 2006, p. 134). Det vil sige, at affektregulering fungerer som en kontrol eller bremseklods af følelseslivet (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2018, p. 113). Affektregulering henviser altså til evnen til at kunne justere eller regulere intensiteten og varigheden af vores følelsesmæssige reaktioner til et mere adaptivt og behageligt niveau (Berk, 2009, p. 407; Fonagy et al., 2018, p. 114).

Der har gennem tiden været stor interesse for at undersøge affekt og emotioner inden for forskellige psykologiske felter, herunder blandt andet udvikling og tilknytning (Fonagy et al., 2018, p. 113). Udvikling- og tilknytningsperspektivet er en vigtig del af at forstå individets evne til senere at kunne regulere emotionelle tilstande selvstændigt og adaptivt (Fonagy & Target, 2006, p. 186ff; Sørensen, 2006, p. 13). Vi vil i det følgende ikke gå i dybden med tilknytningsteori men i stedet belyse, hvordan forskellige aspekter inden for teorien er betydende for den følelsesmæssige udvikling.

Overordnet belyser tilknytningsteori, hvordan kvaliteten af relationen til og omsorgen fra barnets primære personer bliver fundamentet for barnets senere udvikling af blandt andet følelseslivet (Fonagy et al., 2018, p. 113). Barnets evne til at kunne forstå og genkende forskellige emotionelle tilstande læres gennem barnets relation til de primære omsorgspersoner. De tidlige emotionelle og relationelle erfaring indlæres og danner dermed indre, mentale repræsentationer af først omsorgspersonerne og senere af sig selv og resten af omverdenen (Fonagy & Target, 2006, p. 190; Schore, 2006, p. 167; Sørensen, 2006, p. 13). John Bowlby<sup>7</sup> kalder dette for *indre arbejdsmodeller*, som sagt på en anden måde indeholder mentale billeder af selvet, af andre samt de følelser, der er koblet hertil (Grünbaum & Mortensen, 2016, p. 26).

For at et barn senere i livet kan regulere sig selv og egne emotioner, så har barnet brug for støtte og hjælp fra forældre eller andre primære personer for eksempel ved, at omsorgspersonen kan stimulere, rumme og berolige dem (Schore, 2006, p. 175f; Berk, 2009, p. 408). Med andre ord har barnet i de tidlige år brug for,

---

<sup>7</sup> John Bowlby (1907-1990): Psykiater og psykoanalytiker, der var med til at udforme tilknytningsteori (Grünbaum & Mortensen, 2016, p. 26)

---

at de primære personer hjælper barnet med at håndtere og regulere intense emotioner og lærer dem strategier hertil. Fonagy betegner dette som *co-regulering*, som netop betyder, at forældre eller andre primære personer regulerer emotionerne for barnet (Sørensen, 2006, p. 20). De hjælper altså barnet med til at finde ro ved at regulere intensiteten og varigheden af emotionelle stresstilstande, såsom frustration, gennem deres kontakt, nærvær og voksne strategier (Berk, 2009, p. 408). På den måde adskiller co-regulering sig fra det, som Fonagy betegner som *selvregulering*, som henviser til, når barnet senere i livet selvstændigt kan affektregulere uden direkte hjælp fra omsorgspersonen (Sørensen, 2006, p. 20). Det er altså gennem spejling og relationen til sine primære omsorgspersoner, at barnets fundament for senere at lære at regulere egne affekter og emotioner, finder sted. I de tilfælde hvor de primære omsorgspersoner ikke formår at skabe en generel sikker base, spejle emotioner og co-regulere på lang sigt, er der en risiko for, at det skader barnet, og at det ikke lærer at finde adaptive copingstrategier. Der er dermed risiko for dysregulering ved langvarig negativ affekt (Fonagy & Target, 2006, p. 193; Schore, 2006, p. 173f).

Det skal fremhæves, at affektregulering sker på baggrund af individets egen forståelsesramme af emotioner, som nævnt tidligere udvikles gennem individets tidlige tilknytning. Det vil altså sige, at affektreguleringen er afhængig af den forståelse, som individet har udviklet for emotioner, eget indre følelsesliv samt graden af forståelsen for, at egne emotioner kan være forskellige fra andres (Fonagy, 2001, p. 42). Dette kender vi også som *mentalisering* og *theory of mind* (ToM) inden for psykologiens verden, og disse to begreber hænger, som belyst ovenfor, altså uløseligt sammen med udviklingen af adaptiv affektregulering. En tilegnelse af en forståelse for den mentale struktur, hvor mennesket er i stand til at forstå og fortolke betydningen af andres handlinger i interpersonelle kontekster, er vigtig for at kunne selvregulere (Fonagy & Target, 2006, p. 200). Sidst skal det nævnes, at evnen til både at kunne affektregulere og mentalisere kræver kognitive evner såsom eksekutive funktioner; vedvarende opmærksom, skift i opmærksomhed, evnen til at hæmme tanker og adfærd samt planlægning (Fonagy & Target, 2006, p. 202; Berk, 2009, p. 407).

Udviklingen af en velfungerende affektreguleringsevne er essentiel og fundamental for at kunne håndtere pres og stress i forskellige situationer gennem livet (Fonagy & Target, 2006, p. 186). Som det blev belyst i forskningsreviewet, bærer den sportslig

---

kontekst unægteligt præg af et stort pres, høje krav og mange forventninger til eliteatleter. Det kan derfor antages ud fra ovenstående teori, at evnen til at affektregulere er fundamental og særlig vigtig for, at atleterne kan præstere og trives under det velkendte pres, hvorfor denne teori er valgt til at belyse, hvordan coping, i form af affektregulering, er et vigtigt element for elitesportsudøveres mentale helbred. Samtidig ved vi, at affektregulering også er vigtig for, at individet ikke befinder sig i langvarig negative affekttilstande, og dermed ikke udsættes for en øget risiko for at udvikle mental mistro og psykopatologier (Schore, 2006, p. 173f).

### *6.2.1.2 Kognition og emotioner*

Flere forskellige psykologiske teorier bygger på en forståelse af, at tanker og følelser kan have en betydning for hinanden. I henhold til den førnævnte forståelse af kropslig psyke, så har vi valgt at tage udgangspunkt i en teori, som beskæftiger sig med coping ud fra en forståelse af, at kognition og emotioner er tæt forbundet.

Adrian Wells er en engelsk klinisk psykolog, som har udviklet teori inden for *metakognition*, hvilket blandt andet har mundet ud i den metakognitive metode, som placerer sig inden for den tredje bølge af kognitiv terapi (Callesen, 2017, p. 8; Sørensen, 2019, p. 30). I dette afsnit vil vi fokusere på udvalgte og relevante aspekter af teorien og ikke dens anvendelse i praksis.

*Metakognition* er et begreb, der henviser til, hvordan vi som individer forholder os til og forstår, hvordan vores tanker, emotioner og andre kognitive processer fungerer, og hvilken funktion de har for os (Wells, 2009, p. 15f; Sørensen, 2019, p. 31). Det er altså dette metakognitive niveau, der rummer en viden eller overbevisning om, hvorvidt individet selv kan kontrollere, hvilke strategier de benytter sig af, når de står over for udfordringer, der kan fylde mentalt. Med andre ord så er det altså de metakognitive overbevisninger, der har en betydning for, hvorvidt vi føler, at vi har et valg i forhold til vores tankeprocesser, og om vi vælger at lade tanker, bekymringer og følelser fylde hos os (Callesen, 2017, p. 26).

Et af hovedbegreberne inden for den metakognitive teori er *the Cognitive Attentional Syndrom* (CAS), som på dansk kan oversættes til det kognitive opmærksomhedssyndrom. CAS kan forklare, hvordan psykisk mistro kan være

---

forårsaget af samspillet mellem kognition og emotioner. Ifølge Wells skyldes stress, angst, depression og andre former for psykisk mistrivsel ikke mængden af negative tanker, deres indhold eller sågar mængden af negative oplevelser i sig selv. Psykisk mistrivsel kan derimod forklares ved CAS, som henviser til de uhensigtsmæssige copingstrategier, som individer bruger i forhold til deres tanker (Wells, 2009, p. 11f; Callesen, 2017, p. 29). CAS bygger overordnet på følgende tankeprocesser, handlemåder og strategier:

- Bekymring
- Grublerier, eller rumination i fagsprog
- Selvfokus og selvanalyse
- Andre uhensigtsmæssige coping strategier som for eksempel overdrevet forbrug af alkohol, undertrykkelse af tanke og følelser, forsøg på at ændre tanker og følelser eller social tilbagetrækning

Fælles for ovenstående punkter er, at de kognitive strategier alle fører til et overdrevent fokus på sig selv og egne tanker og følelser, som er med til at forårsage og forstærke psykisk mistrivsel (Wells, 2009, p. 11f; Sørensen, 2019, p. 33). Begrebet *rumination* kan forklares ved cirkulær tænkning, hvor tankerne kører i ring og centrerer sig omkring det samme over længere tid uden, at man når frem til et tydeligt svar. På engelsk bruges ordet “to ruminate” om en ko, der tygger drøv. Forestillingen om koen der tygger og tygger på det samme stykke græsstrå, kan give et billede af, når et menneske grubler og grubler over de samme ting (Wells, 2009, p. 14; Callesen, 2017, p. 33). Når vi bliver pressede og stressede, ønsker vi ofte at løse problemet. Vi forsøger at tænke og gruble os frem til en løsning med ønske om at få kontrol over en ubehagelig eller uønsket situation. En anden strategi er som nævnt, hvis individet forsøger at kontrollere og lægge låg på sine tanker og følelser. Denne undertrykkelse er ligeledes en maladaptiv copingstrategi, da det også medfører et øget fokus på indgribende tanker eller følelser og kan medvirke til mental mistrivsel (Koster, Soetens, Braet & De Raedt, 2008, p. 1068). Ved man bevidst forsøger at undertrykke eller ændre negative tanker, vil dette, modsat hensigten, medføre, at tankerne bliver tillagt yderligere tankekraft. Et eksempel på effekten af undertrykkelse af tanker kan være; hvis du bliver fortalt, at du *ikke* må tænke på en stor lyserød elefant, så vil du ofte ikke kunne lade vær med at tænke på andet end

---

den lyserøde elefant, fordi du tillægger denne tanke et større fokus. Derfor kan man sige, at hverken grubleri, rumination eller undertrykkelse af tanker er hensigtsmæssige copingstrategier, fordi alle strategierne, som nævnt, medfører et øget fokus på de indgribende tanker.

Jævnfør den metakognitive teori har alle mennesker tusindvis af tanker i løbet af en dag, både positive og negative, og alle mennesker kan bekymre sig eller gruble over bestemte ting, men nøgleordet her er det *overdrevne fokus og opmærksomhed*, vi tillægger vores tanker og følelser (Wells, 2009, p. 15; Callesen, 2017, p. 30). Det er altså brugen af CAS og vores metakognitive overbevisninger om egne tanker, følelser og strategier, der blandt andet har en betydning for, hvorvidt og i hvilken grad vi kan opleve psykisk mistrivsel.

Dette skal ikke forstås som om, at individet selv er skyld i deres mistrivsel, da ingen mennesker med vilje forårsager mistrivsel. Dog kan måden vi forholder os til vores tanker og følelser på være u hensigtsmæssige copingstrategier, som kan være medindflydende på udviklingen af psykisk mistrivsel (Callesen, 2017, p. 30f + pp. 58-63).

Ovenstående teori omkring kognition og emotioners dynamiske samspil er valgt til indeværende speciale, da det kan give en forståelse for, hvordan tanker kan påvirke kroppen. Heri ligger der også en forståelse af, at emotioner og psykisk mistrivsel kan vise sig i kropslige reaktioner, som resultat er vores metakognitive overbevisninger. Samspillet mellem kognition og emotioner er derfor med til at understøtte vores tidligere argument om, at psyke og soma er en del af det samme system. Som nævnt tidligere så vil mennesker altid have tanker, og ingen vil nogensinde kunne stoppe med hverken at tænke, føle eller opleve kropsligt. Når vi bliver indviklet i vores tanker og vores følelser og kan begynde at ruminere, gruble eller bekymre os, så kan tankestrømmene dominere og påvirke vores adfærd, hvilket i elitesport kan argumenteres at være med til at påvirke evnen til at præstere (Birrer, Diment & Schmid, 2020, p. 61f). Nogle elitesportsudøvere kan have et stort behov for at kontrollere og forsøge at ændre deres tanker og følelser, hvilket altså kan være med til at påvirke evnen til at præstere.

For at forstå CAS' relevans i relation til vores projekt, så vil vi eksemplificere, hvordan CAS kan benyttes af elitesportsudøvere. Atleten kan få en udløsende tanke

---

“Hvorfor lavede jeg den fejl i sidste kamp?”. Coping strategien kan blive at gruble, ruminere og overtænke tanken, hvilket medfører en cirkulær tænkning så som “Jeg burde være bedre. Hvad hvis jeg laver samme fejl næste gang? Var det kun min skyld? Hvad kan jeg gøre bedre til næste gang for at sørge for, at det ikke sker? Hvad hvis dette ikke er nok?”. Denne selvanalyse og det overdrevne fokus på tanken kan medføre kropslige reaktioner og emotioner så som stress, søvnproblemer og tristhed.

### 6.2.1.3 *Locus of control*

Begrebet *locus of control* er oprindeligt udviklet af Julian B. Rotter i 1954 i forbindelse med udviklingen af sin teori *social learning theory* (social indlæringsteori) (Rotter, 1966, p. 2). Rotters teori om social indlæring fremhæver, at forventninger og overbevisninger spiller en væsentlig rolle for vores adfærd. Teorien giver en forståelse af baggrunden for og effekten af forstærkning, hvor personens forventninger om disse forstærkninger er af stor betydning (Rotter, 1966, p. 2).

Locus of control er et af de mest essentielle begreber af Rotter og handler overordnet om individets kognitioner. Det handler om, hvordan individet tænker, og i hvilken udstrækning det tror på, at det selv kan kontrollere udfaldet og konsekvenserne af begivenhederne i dets liv (Rotter, 1966, p. 1; Ewen, 2014, p. 353). Et individ kan være styret af enten *internal locus of control* eller *external locus of control*. Internal locus of control henviser til en tro på, at man kan styre og kontrollere sit eget liv. Med det menes der, at et individ styret af internal locus of control, tror på, at udfaldet af begivenhederne i eget liv hovedsageligt er et produkt af egne handlinger. Disse individer vil ofte tænke, at der er en direkte kobling mellem at arbejde hårdt og opnå sine mål - altså at man bliver belønnet efter egen indsats og egne handlinger. Omvendt vil disse individer også tænke, at det er ens egen skyld, hvis man begår fejl, ikke opnår mål eller ikke handler som tilsigtet (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). External locus of control henviser til en overbevisning om, at livet er styret af eksterne faktorer. Med andre ord betyder dette, at et individ styret af external locus of control tror på, at livets gang og begivenheders udfald er styret af tilfældigheder, held, skæbne eller af andre mennesker, og derfor har individet ikke selv nogen kontrol over udfaldet i sit liv. Disse individer vil derfor have en tendens til at rose eller bebrejde eksterne faktorer i

---

modsatning til individer med internal locus of control, der som sagt vil rose eller bebrejde dem selv (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353).

Selvom der stadig mangler mere forskning omkring sammenhængen mellem locus of control og individers mentale helbred, så ses der overordnet en tendens til, at individer der overvejende er styret af internal locus of control har et sundere mentalt og psykologisk helbred sammenlignet med dem, der hovedsagligt er styret af external locus of control (Ewen, 2014, p. 353). Individer med internal locus of control har ofte en bedre evne til at finde adaptive copingstrategier til at håndtere udfordringer og krisesituationer, har en større livstilfredshed og har større selvtillid, hvorimod individer, der tenderer til depressive og angstetilstande, hovedsagligt er styret af external locus of control. Hvis individet har den overbevisning, at det kun er eksterne faktorer, såsom andre mennesker, der har kontrollen over ens handlinger og mål, så kan det også øge mistrivlsen og stressen, da de kan føle sig magtesløse og opgivende (Ewen, 2014, p. 353). Det kan overvejes, at hvis et individ føler, at det har kontrol over udfald og situationer i livet, så kan det på den ene side bidrage til trivsel, men hvis resultatet er uønsket, så vil individet sandsynligvis bebrejde sig selv, hvilket kan øge mistrivlsen. Det kan derfor formodes, at der også kan være nogle udfordringer ved at være styret af internal locus of control, hvis man bebrejder sig selv for at have ansvaret for udfaldet af situationen, hvor det ikke er berettiget.

Denne teori omkring locus of control kan i indeværende speciale være gavnlig til at belyse, hvordan en elitesportsudøver sætter sine mål, samt hvilke overbevisninger atleten har omkring, hvem eller hvad der har ansvaret for og kontrollen over præstationerne. Ud fra dette og det foregående afsnit er det altså blevet belyst, hvordan individers overbevisninger og metakognitioner kan være betydende for, hvordan individet håndterer udfordringer og pres i situationer, samt hvordan det formodentlig også kan påvirke den mentale trivsel samt præstationen.

### 6.2.2 Stress

*Stress* er et begreb, som mange af os kender og bruger i vores hverdagsprog. I og med at stress er blevet et alment og hyppigt brugt ord i hverdagssproget, så benytter vi ordet til at beskrive tilstande, som kan opleves og forstås forskelligt. Vi bruger for eksempel ordet til at beskrive vores mentale tilstand, når vi føler os pressede, har

---

travlt eller føler at vores opgaver bliver svære at overkomme, men fælles er, at ordet oftest bruges til at beskrive en negativ eller sårbar mental tilstand. Stress er derfor et begreb, som bør teoretiseres i fagligt og psykologisk øjemed for at opnå en teoretisk værdi, da vi formoder, at stress har en væsentlig betydning for elitesportsudøvere både i relation til præstationsevnen og deres mentale helbred.

Stress er gennem tiden blevet beskrevet på forskellig vis og ud fra forskellige perspektiver. Som nævnt ovenfor bliver stress ofte brugt i den offentlige debat og bliver ofte betegnet som en sygdom eller folkesygdom, hvilket kan skabe en misforståelse af termen. Stress bør ikke anses som en reel sygdom, men i stedet som en belastningsreaktion, når der opstår en ubalance mellem krav og ressourcer (Psykiatrifonden, 2022; Lazarus, 2006, p. 58). Krav til individet kan både være indre eller ydre, såsom krav relateret til arbejdslivet eller privatlivet samt fysiske eller psykiske krav. Individets ressourcer kan være relateret til et bredt spektrum af elementer, såsom energi, fysisk eller psykisk overskud, økonomi, humør eller tid (Lazarus, 2006, p. 71; Psykiatrifonden, 2022). Hvis der opstår en ubalance mellem krav til individet og dets ressourcer, så belastes individet med risiko for en stresstilstand. Hvis ubalancen forbliver over længere tid vil der være en risiko for, at det kan medføre fysiske eller psykiske sygdomme såsom blodpropper eller depression (Lazarus, 2006, p. 58f; Psykiatrifonden, 2022).

Hans Selye var endokrinolog, videnskabsmand og vigtig inden for forskningen i stress, og han har udviklet en teori og model, som forklarer, hvordan stress kan forstås og defineres ud fra et biologisk og fysiologisk perspektiv. Han mener grundlæggende, at stress skal ses som non-specifik fysiologisk respons til krav (Selye, 1999, p. 398; Selye, 1956, p. 1). Med teorien *General Adaptation Syndrome* (GAS) fremhæver Selye via sin model tre stadier, som beskriver fysiologiske og kropslige ændringer, når et individ er udsat for stress. *Det første stadie* indebærer, at individet bliver udsat for en stressor, som bringer kroppen i alarmberedskab. Der sker en fysiologisk reaktion i kroppen efter påvirkning af stress, hvor det sympatiske nervesystem aktiveres, hvilket blandt andet indebærer, at pulsen stiger, stresshormonet kortisol frigives via binyrerne og adrenalin frigives ligeledes (Selye, 1999, p. 399). Den hurtige frigivelse af adrenalin påvirker kredsløbet, således musklerne gøres parate til optimal ydeevne. Disse fysiologiske reaktioner medfører en kamp/flugt reaktion, som øger kroppens evne til at kunne præstere under pres

---

(Selye, 1999, p. 399; Selye, 1975, p. 274). *Det andet stadie* kaldes resistens og indebærer, at kroppen forsøger at modstå eller tilpasse sig til den pågældende stressor, efter det umiddelbare chok har lagt sig. Med andre ord begynder kroppen at reparere og genoprette sig selv til niveauet før stressreaktionen. Kroppens fysiologiske reaktioner forsøger at normalisere sig, hvilket betyder, at pulsen vil falde, og kroppen vil frigive færre stresshormoner. Kroppen vil dog stadig være i højt alarmberedskab i nogen tid, og hvis ikke stressoren og problemet bliver løst, vil kroppen til sidst tilpasse sig det nu højere stressniveau (Selye, 1999, p. 399; Selye, 1975, p. 274). Hvis denne resistensfase fortsætter i længere tid, uden kroppen får ro, og stressniveauet normaliseres, vil individet opleve det tredje stadie, som er udmattelsesstadiet. *Dette tredje stadie* indebærer, at kroppen er drænet for energi. Det gælder både for de fysiske, følelsesmæssige og mentale ressourcer, og kroppen kan ikke længere opretholde tilpasningen og modstå den stressende stimuli. Dette er et resultat af, at kroppen i en længere periode har været udsat for stress og forsøgt at bekæmpe denne tilstand, hvilket medfører både fysisk og psykisk mistrivsel (Selye, 1999, p. 399). Dette viser, at der er forskel på kort og langvarig stress og effekten heraf. Det viser sig altså, at kortvarig stress ikke fører til en generel mistrivsel hos individet, men stressen gør det faktisk muligt for individet at reagere og handle optimalt i ekstreme situationer. Den kan derfor være adaptiv for at kunne præstere og håndtere udfordrende situationer (Selye, 1999, p. 399; Lazarus & Folkman, 1984, p. 14). Hvorimod langvarig og kronisk stress medfører en tilstand, hvor kroppen ikke får ro og nedreguleres, hvilket kan påvirke det mentale helbred negativt og føre til mistrivsel og fysisk eller psykisk sygdom (Selye, 1999, p. 399; Lazarus & Folkman, 1984, p. 14).

I den forbindelse er det essentielt at belyse en anden teori ved navn *Yerkes-Dodson Law*, som oprindeligt er udviklet i 1908 af to psykologer Robert M. Yerkes og John D. Dodson. Denne teori var oprindeligt udviklet ud fra forsøg med mus, hvor fokus var på sammenhængen mellem arousal og læring (Yerkes & Dodson, 1908, p. 459). Teorien er senere blevet videreudviklet af flere forskere, herunder blandt andet af Donald Hebb i 1955, som gjorde teorien relevant for mennesker i relation til forholdet mellem stress og præstationsevne (Corbett, 2015, p. 742f). Grundlæggende fremhæver teorien, at præstationsevnen øges, hvis individet oplever en vis mængde af fysiologisk eller mental arousal. Dog vil for meget stress omvendt mindske præstationsevnen. Teorien er eksemplificeret ved en klokkeformet kurve, hvor

---

præstationen og læring aflæses ud fra x-aksen, og stress aflæses ud fra y-aksen. Denne teoris model illustrerer således, præstationen er højest ved et middel niveau af stress, hvor imod lav og høj stress medfører lav præstation (Corbett, 2015, p. 742).

Den amerikanske professor i psykologi, Richard Lazarus, er en af de fremtrædende forskere inden for stress i nyere tid. Lazarus har sammen med kollegaen Susan Folkman kritiseret Selyes begrebsliggørelse af stress. Selyes definition kritiseres for at være for ensidig, da Lazarus og Folkman ikke mener, at stress skal ses som værende et objektivt begreb. De mener i stedet, at man bør se stress i relation til individets personlige træk og miljø og dermed ikke kun ud fra nogle generaliserede fysiologiske stress-processer (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 15-20). Lazarus og Folkman har udviklet en teori omkring stress, hvor *den transaktionelle stressmodel* er i fokus. Modellen hævder, at stress består af tre elementer og reaktioner: En kognitiv, emotionel og fysiologisk reaktion (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 15-21). Med denne model fremhæver Lazarus og Folkman, at oplevelsen af stress skal ses i samspil med individets subjektive vurdering af situationen, ydre og indre krav samt individets egen overbevisninger og vurderinger af egne evner for adaptivt at kunne finde en løsning på problemet. Det er således også individets subjektive og kognitive vurdering, som er påvirket af personlige og miljømæssige faktorer, der medfører en emotionel og fysiologisk reaktion i form af stress (Lazarus, 2006, p. 36). På den måde handler stress og mental mistrivsel jævnfør Lazarus også om individets egne overbevisninger, hvilket er i overensstemmelse med teorierne fra afsnittene om kognition og emotioner samt locus of control. Lazarus fremhæver, at individets evne til at cope er helt centralt for denne teori i forhold til stress og emotioner. Han beskriver, at coping handler om individets evne til at kunne reducere en emotionel og fysiologisk reaktion, stresstilstand, gennem bevidste strategier, adfærdsmæssige og mentale reaktioner på en situation, hvor der er ubalance mellem krav og individets ressourcer (Lazarus, 2006, pp. 36-41+p. 101f; Lazarus & Folkman, 1984, p. 33).

Ud fra dette afsnit er det beskrevet, at effekten af stress afhænger af både mængden og varigheden af stress stimuli i forhold til, hvorvidt stress er fremmende eller hæmmende for præstation men også i forhold til individets mentale tilstand. I relation til vores projekt, så bidrager ovenstående teorier med en forståelse for, at en vis grad af stress og pres er en betingelse for, at elitesportsatleter kan præstere på højt niveau.

---

Dog er det samtidig vigtigt at bemærke, at langvarige og kroniske stresstilstande kan medføre og øge mistrivlsen for elitesportsudøverne såvel som for alle andre individer. Derfor er disse teorier relevante at have for øje, når vi som nævnt i forskningsreviewet ved, at der i den sportslige kontekst er et særligt pres jævnfør afsnit 3. Stress er ydermere relevant i forhold til copingperspektivet, da coping er essentielt for at begrænse stressniveauets intensitet og varighed, som belyst i de to foregående afsnit omkring coping (affektregulering jævnfør afsnit 6.2.1.1 samt kognition og emotioner jævnfør afsnit 6.2.1.2).

### **6.3 Den sociale kontekst**

Som tidligere beskrevet indeholder den sportslige kontekst nogle særlige elementer jævnfør afsnittene forskningsreview (afsnit 3) og afgrænsning (afsnit 1.1). Derfor ville det være problematisk, hvis vi i indeværende speciale så individet isoleret og ikke forholdt os til teori vedrørende kontekst, kultur og normativitet. Vi har altså en forståelse af, at kulturen i det sportslige miljø har en betydning for, hvordan atleterne oplever at navigere i spændingsfeltet mellem at præstere og passe på sig selv.

#### **6.3.1 Diskurs og normativitet**

Vi vil i dette afsnit belyse, hvordan de to tæt beslægtede begreber *diskurs* og *normativitet* kan forstås. Jævnfør Jesper Holst (2021) er vi som individer normativt og socialt indlejret både i samfundet men også i forskellige andre kontekster og subkulturer (p. 359). Når vi indgår i sociale sammenhænge, vil der uundgåeligt skabes normer, forventninger og regler i forhold til den specifikke kontekst. Når vi beskæftiger os med diskursbegrebet, er det essentielt at se på, hvordan disse kontekster skaber mulige handlingsrum men også begrænsninger. Det kan diskuteres, om der overhovedet findes én sandhed og én virkelighed uden for vores egen erkendelse. Ifølge poststrukturalismen så er ”virkeligheden diskursivt konstitueret” (Stormhøj, 2006, p. 33), og mening og betydning ikke er til stede uden for diskursen. Diskursen opstår på baggrund af sproget men bliver samtidigt medieret gennem sproget. Der er altså nogle kollektive virkelighedsopfattelser, som giver os bestemte handlemuligheder (Stormhøj, 2006, p. 33). Normerne udgør de forskrifter og standarder i samfundet og kan således være handlingsvejledende og

---

handlingsbegrænsende (Willig, 2016, p. 121). Norbert Elias (1897-1990) beskriver, hvordan der i diskurser er indlagt idealer eller normative vurderinger for, hvordan individet skal begå sig i samfundet og hvilke måder, der er socialt acceptable at begå sig på (Gilliam & Gulløv, 2012, p. 18). Dette skaber en genkendelighed og forudsigelighed i forhold til, hvordan det forventes, at vi opfører os. Det medfører dog også uundgåeligt en vurdering af hvilke handlinger, som bliver socialt anerkendt, og hvilke der ikke gør (Gilliam & Gulløv, 2012, p. 17).

Der har gennem tiden været forskellige teoretikere, der har beskæftiget sig med dette normative og diskursive perspektiv, hvor Michel Foucault er en af dem. Han beskriver i sit tidligere arbejde, at bestemte perioder i historien indeholder en specifik viden. Den viden er ydermere formet af de betingelser, der er for den givne historiske periode. Mulighedsbetingelserne kalder Foucault et *episteme*, som dikterer, hvad der overhovedet kan erkendes, erfares og tænkes i den specifikke periode (Stormhøj, 2006, p. 54). Der er derfor en definition af, hvad der er muligt og ikke muligt at forestille sig og tænke. De forskellige perioder tager over for hinanden og skaber derfor nye grænser for viden. Foucault beskriver altså ikke viden, som en objektiv sandhed, men snarere et produkt af tiden og rammerne for denne periode (Inglis, 2012, p. 180). Som mennesker er vi med til at skabe og genskabe de diskurser, som vi er en del af, og det er umuligt at tænke uden for, hvad disse rammer tillader. Individer, som er defineret gennem diskursen blandt andet som topatleter, har tendens til at tro på denne definition af dem selv (Inglis, 2012, p. 180). Dog kan individet også give modstand til disse kategoriseringer (Taylor, 2014, p. 22).

I forbindelse med diskurser bliver *magt* et vigtigt begreb at forholde sig til. Jævnfør Inglis (2012) så Foucault ikke magt som udelukkende undertrykkende, men derimod som en produktiv kraft. Magten har kapaciteten til at skabe diskurser, hvilket betyder, at magten også har muligheden for at skabe nye diskurser og ikke fastholde individer i diskurserne (Inglis, 2012, p. 181). Magten har både en begrænsende og muliggørende karakter og har til formål at forme og regulere (Stormhøj, 2006, p. 57). Diskurserne *er* magt og skal ses som subtile måder at styre mennesker på (Inglis, 2012, p. 182). Magten skal også forstås som relationel, hvilket betyder, at det vil være muligt at handle - og dermed også at handle på hinandens handlinger, hvilket betyder, at vi også udøver magt over for hinanden (Stormhøj, 2006, p. 57).

---

Magten er ydermere til stede i *viden*, og det er magten, som sætter betingelserne for produktionen af viden for, hvad der kan vides noget om, og hvordan vi forstår ting (Stormhøj, 2006, p. 55). Viden skal i denne sammenhæng forstås som historiske og sociale betingelser for, hvad vi som individer ved, og hvilke måder vi frembringer sandhed på (Stormhøj, 2006, p. 55). Her peger Foucault på, at vi skal fremdrage hvilke regler, som udgør diskursen og hive dem frem i lyset gennem *vidensarkæologi*. Dette handler i bund og grund om, at det bliver tydeliggjort, hvad der kan tales om i diskursen - med andre ord kan vi grave de diskursive regler frem, som vi ellers ikke har øje for (Stormhøj, 2006, p. 56). Målet er ydermere at kunne stille sig kritisk til de diskurser, som er blevet de dominerende på grund af magtens effekter (Stormhøj, 2006, p. 59).

Endnu et begreb, som er koblet til magtbegrebet, er *subjektivering*. Foucault understreger, at individer ikke er subjekter som en substans, men tværtimod at vi også bliver konstrueret som subjekter gennem historien: "Subjectivity is a social, cultural and historical form rather than a pre-given "substance" that is outside of and therefore distinct from sociocultural norms and values" (Taylor, 2014, p. 21). Det skal altså forstås, at vi alle er normativt funderet og vores egen forståelse af os selv som subjekter ikke er biologisk funderet, men derimod sociokulturelt skabt. Det er igen magt i kulturen, som producerer os som subjekter. I magtrelationerne er der også forskellige mulige kategorier til stede og subjekter bliver skabt både gennem de forskellige kategoriseringer, men også ved at være i opposition til kategorierne (Taylor, 2014, p. 22). Hos mennesket forekommer der altså en tilpasning og internalisering. Norbert Elias mener, at denne internalisering sker gennem en iagttagelse af andre for normativt at kunne vurdere og tilpasse sig selv, hvilket altså handler om en social positionering. For Foucault ses internaliseringen mere som en formning af individet gennem den magt og viden, som er indlagt i diskursen (Gilliam & Gulløv, 2012, p. 27).

Ud fra ovenstående teori, som er gennemgået, er det blevet tydeligt, at der på forskellige måder kan være sociale regler og diskurser, som kan have en betydning for, hvordan individer agerer. I indeværende projekt har vi fundet det relevant at have teori, som muligvis kan blotlægge nogle af de diskurser, der er at finde i den sportslige kontekst. Da vi beskæftiger os med forskellige sportsgrene, kan det være, at der er nogle diskurser og regler, som gør sig gældende i de enkelte sportsgrene,

---

men vi har dog også en formodning om, at der vil være fælles forståelser af diskursen på tværs af de forskellige sportsgrene. Som skrevet ovenfor, så er diskurser og normer ikke noget, som vi individer nødvendigvis har blik for, da vi også bliver formet af disse og internaliserer dem. Det *kan* derfor være svært for atleterne at se hvilke diskurser, som er på spil i deres kontekst.

### 6.3.2 Emotioner i den sociale kontekst

Det er i den sociale kontekst også relevant at se på, hvordan emotioner udspiller sig. En af de teoretikere, som gør det, er sociologen Arlie Russel Hochschild. Hun mener ikke, at vi skal adskille skarpt mellem følelser og tænkning. Begge skal ses som sociale og psykologiske processer, som ikke kan ses som noget udelukkende individuelt, men noget som vi er fælles om i forskellige kontekster. Dette betyder dog ikke, at følelser føles ens (Glavind Bo & Hviid Jacobsen, 2017, p. 26). Hun stiller sig kritisk over for tanken om, at emotioner er noget, der *ikke* er styret af sociale regler, blot fordi det virker ukontrollerbart (Hochschild, 1979, p. 551). Hun beskriver, hvordan de sociale aspekter har en effekt på, hvordan individer tænker og handler på baggrund af, hvad de føler. Dette kalder hun *emotionsstyring* (emotion-management) (Hochschild, 1979, p. 552).

Hochschilds (1979) beskrivelse af emotioner og følelser baserer sig på det *interaktive* perspektiv, hvor hun beskriver, at ”normale” voksne er i stand til at kontrollere sine følelser (p. 555). Emotioner er ud fra dette perspektiv set som noget, der er mere socialt, hvilket står i kontrast til det *organismiske* perspektiv, hvor emotioner ses mere som en biologisk impuls, hvor de sociale faktorer ikke influerer, hvordan emotioner er aktivt fremkaldt og undertrykt (Hochschild, 1979, p. 554).

Hochschild (1979) trækker blandt andet på Erving Goffman (p. 555ff), som hun dog også mener at adskille sig fundamentalt fra. Hun peger på, hvordan Goffman ikke har nok fokus på hvilke processer, som opstår hos individer, når de skal undertrykke eller fremprovokere følelser. Goffmans teori handler i højere grad om at håndtere ydre udtryk gennem skuespil, end hvordan individer aktivt håndterer deres indre følelser (Hochschild, 1979, p. 557). Hochschilds mener, at individer gennem *emotionsarbejde* (emotion work) prøver at føle på bestemte måder og ikke bare *virker* til at føle på bestemte måder. De forsøger dermed at ændre på deres specifikke emotioner (Hochschild, 1979, p. 560). Hochschild beskriver dog også, at disse

---

sociale regler, for hvordan vi skal føle, ligger latent i os, hvilket altså peger på, at emotionsarbejdet til tider er noget som hænder, uden vi lægger særlig tanke i det (Hochschild, 1979, p. 563).

Hochschild beskriver, hvordan individer, gennem emotionsarbejde, prøver at ændre graden af en følelse eller måske endda kvaliteten af den. Denne proces handler ikke om selve resultatet, da resultatet kan være mere eller mindre succesfuld, men at forskellige forsøg stadig kan ses som en aktiv proces. Emotionsarbejde handler både om at undertrykke følelser, samt fremkalde og udvide dem. Der kan være tidspunkter, hvor der er et behov at fremkalde følelser, som *ikke* er til stede, og andre gange er der et behov for at fokusere på uønskede følelser, som *er* til stede og ændre dem (Hochschild, 1979, p. 561). Der kan være formuleringer, som beskriver, hvordan emotionsarbejdet kan komme til udtryk i sproget, som: ”Jeg *prøvede* virkelig ikke at blive skuffet”, ”jeg *lod* mig selv være glad” og ”jeg *kørte* mig selv op” (Hochschild, 1979, p. 561).

Emotionsarbejde indebærer teknikker, som både kan være *kognitive*, *kropslige* og *ekspressive*. Den kognitive teknik omhandler mest ændring af billeder og tanker, hvor den kropslige handler om at ændre de somatiske udtryk for emotioner for eksempel gennem vejtrækning. Sluttelig er der den ekspressive, hvor individer prøver at ændre ekspressive udtryk og for eksempel smiler eller græder (Hochschild, 1979, p. 562). Emotionsarbejde foregår individuelt, men skal forstås som noget, der følger specifikke sociale regler (Hochschild, 1979, p. 563). Disse regler kalder Hochschild for *følelsesregler* (feeling rules), som både indeholder, hvordan vi *forventer* og *burde* føle i situationer. Denne forventning bliver tit idealiseret, hvilket betyder, at personen sammenligner oplevelsen med en idealiseret forventning til, hvordan de burde føle, og det vurderes altså her hvilke følelser, som er passende til den specifikke situation (Hochschild, 1979, p. 566f). Hochschild beskriver, hvordan der også er nogle mere generelle regler for situationer: *Rammeregler* (frame rules). Der er således mere overordnede regler for, hvordan vi definerer og giver en situation mening. Det skal understreges, at rammeregler og følelsesregler hænger uløseligt sammen (Hochschild, 1979, p. 566). De forskellige regler er ikke statiske, men kan både udvikle sig med tiden gennem forskellige bevægelser, men de kan også udvikle sig ved, at personer simpelthen nægter at udføre det følelsesarbejde, som situationen kræver (Hochschild, 1979, p. 566).

---

I forhold til vores projekt er ovenstående teori af Hochschild relevant, da det kan give en forståelse for, hvordan emotioner skal ses i relation til miljøet og den sociale kontekst, som atleterne befinder sig i. Vi har en formodning om, at det muligvis bliver tydeligt i interviewene, hvilke følelser og måder at agere på, som er acceptable i den sportslige kontekst. Ved at forstå følelser som noget, der også er normativt og diskursivt funderet, så har vi mulighed for at have blik for hvilke følelseskulturer, der er i de konkrete sportslige sammenhænge (Bo & Jacobsen, 2017, p. 34). Der kan ydermere være nogle vendinger i vores interviews, som peger på, at vores informanter benytter sig af emotionsarbejde, hvilket betyder, at de arbejder med deres følelser i forhold til forskellige situationer. Grundet, at vi arbejder med topatleter, som benytter deres krop meget, kan det være nærliggende at forvente, at de bruger deres krop til emotionsarbejdet og er mere bevidste om, hvordan de ændrer emotioner gennem fysiske tiltag.

Slutteligt vil det være interessant at se på samspillet mellem diskurser og de emotionelle udtryk. Herunder om der er forskel på, hvordan informanterne identificerer sig med kategorien elitesportsudøver, og hvad denne diskurs indeholder, eller om de nogle gange vælger at stå i opposition til, hvordan en atlet skal være og ydermere nægter at følge følelsesreglerne.

---

## 7. Analyse

Vi har arbejdet med vores informanternes udtalelser ud fra de fem stadier i den kvalitative analysemetode IPA og er endt ud med tre hovedtemaer og syv undertemaer. Vores analyse vil være bygget op omkring disse temaer. Ud fra IPA er temaerne blevet indkredset til nedenstående på baggrund af vores informanternes fortællinger. De gør det muligt for os at have blik for tværgående og forskelligartede aspekter i informanternes udtalelser. Dette er med henblik på at skabe en god grobund for at besvare vores problemformulering så fyldestgørende som muligt. Med udgangspunkt i vores hermeneutisk fundament har vi løbende vurderet vores temaer i forbindelse med analysens udformning. Efter en proces med vurdering og revurdering af temaerne er vi endt med følgende:

- Aspekter af den sportslige kontekst
  - Hvad kræver det at være eliteatlet?
  - Sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel
  - Mental sårbarhed - et tabu eller ej?
- Pres
  - Håndtering af pres
- Forholdet mellem mental trivsel og præstation
  - Mentalt pres som fremmende eller hæmmende for præstation?
  - Den kropslige reaktion
  - Negative tankers effekt

### 7.1 Aspekter af den sportslige kontekst

Vi vil under dette hovedtema beskæftige os med forskellige aspekter i den sportslige kontekst, som har betydning for elitesportsudøverne. Vi vil uddybe dette hovedtema gennem følgende tre undertemaer: *Hvad kræver det at være eliteatlet?*, *sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel* samt *mental sårbarhed - et tabu eller ej?*

---

### 7.1.1 Hvad kræver det at være eliteatlet?

Da vi med udgangspunkt i vores forskningsreview ved, at der er særlige krav til topatleter, (McLoughlin et al., 2021, p. 3) har vi fundet det relevant at undersøge, hvad informanternes sport egentlig indebærer, og hvor meget det fylder i hverdagen. I vores interviews spørger vi derfor, hvad det i informanternes øjne kræver at være elitesportsudøver. Til trods for at vores informanter dyrker forskellige sportsgrene, ser vi alligevel, at de nævner nogle af de samme aspekter på tværs af sportsgrenene. Både Pernille og William nævner, at man som person skal være dedikeret: ”Elitesportsudøvere er... professionel øhm... dedikeret... har hjertet inden for det tror jeg” (bilag 6, l. 123). Pernille nævner blandt en række af andre ting, at det også kræver struktur i sin hverdag for at kunne dyrke sin sport: ”Jamen altså det er jo en der... brænder for sin, den nichesport man nu har valgt at dyrke... øhm.. som har drømme og mål og ambitioner og derfor også har en, en hverdag der er struktureret efter, efter den sport man nu gerne vil dyrke” (bilag 5, l. 134-137). Dette peger Freja også på, hvor hun nævner, at det blandt andet kræver disciplin, struktur og stædighed (bilag 7, l. 173-178). Conrad berører nogle af de samme aspekter (bilag 4, l. 78-81).

Ud fra ovenstående finder vi det interessant, at stort set alle de egenskaber, som vores informanter nævner, er noget, som de *selv* skal besidde. Informanterne peger ikke på ydre faktorer, som skal være til stede for at være elitesportsudøver. Deres egenskaber gør dem i stand til at kunne være elitesportsudøvere, og man kan derfor formode, at det også gør dem i stand til at styre, hvorvidt de kan opnå at blive elitesportsudøvere. Det kan formodes, at atleterne hovedsageligt er styret af internal locus of control, og de er i stand til selv at styre deres liv ved, at de selv skal besidde disse egenskaber (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). Udfaldet for, om de klarer sig godt i deres sport, handler derfor i høj grad om, hvorvidt de har en overbevisning om, at det er deres egen fortjeneste, at de har opnået deres mål (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). Hvis de tværtimod *ikke* klarer sig godt, vil det også være deres egen skyld, og de vil bebrejde sig selv, hvilket vil blive uddybet senere. Det skal nævnes, at informanternes svar og deres fokus på egne evner, kan være relateret til vores måde at stille spørgsmålene på. Hvis vi havde spurgt mere direkte ind til hvilke *elementer*, der skal til for at være elitesportsudøver, så kan det være, at informanterne også havde peget på aspekter uden for dem selv.

---

Generelt for alle vores informanter nævner de, at det selvfølgelig kræver en form for fysisk styrke for at kunne være topatlet. Freja nævner i sit interview at: “(...) det kræver noget fysisk, altså ja det en kræver en vis fysik” (bilag 7, l. 169-170). Der er ingen tvivl om, at det fysiske aspekt af at være elitesportsudøver fylder meget for vores informanter, og at det kan tage hårdt på kroppen at dyrke en sportsgren i flere år omkring 15-20 træningstimer om ugen, som vores informanter i gennemsnit gør (bilag 5, l. 109). Der er et særligt aspekt af Williams sportsgren, da han dyrker kampsport og derfor til tider skal gå ned i vægt, når det er højsæson for konkurrencer:

Det er det værste jeg nogensinde ved og jeg - det, det galt, og du går bare og er deprimeret hele tiden og du går bare og venter på næste gang kan få mad og plus at øh det er jo ikke sundt for kroppen at tabe den mængde, som, som jeg gjorde (...) man kan jo se, at de skavanker man har fået fysisk er jeg gået meget på, hvad skal man sige, på kompromis eller overskredet mine egne grænser – eller min krops grænser ikk’ (bilag 6, l. 772-783).

Her fortæller William, om de gange han har skulle opnå et vægtkrav grundet en konkurrence. Han beskriver i den forbindelse, at han som topatlet nogle gange har været nødsaget til at overskride egne grænser fysisk. Alle vores informanter har på den ene eller anden måde prøvet at have en skade grundet deres sportsgren, hvilket indikerer, at de alle presser deres krop til det yderste og nogle gange over kanten. Freja beskriver, hvordan overskuddet mangler i perioder med meget træning:

(...) jeg laver ikke meget mere end sådan den normale studerende for jeg tænker at mange studerende (...) jeg tænker mange, studerende I sidder jo bare og læser og læser og skriver (...) så det er ikke fordi jeg har så meget mere på min tallerken, som sådan, men jeg tror det her med at der er kroppen der fysisk bliver brugt, 20-25 timer om ugen, så går der bare rigtig meget af det overskud, det forsvinder (bilag 7, l. 223-230)

Hun beskriver ydermere, at hun ikke har mere at se til sammenlignet med andre, men at det fysiske aspekt netop er det, som gør, at hun mister overskuddet. Freja nævner,

---

at man selvfølgelig kan være genetisk disponeret for at have en god fysik, men det dog ikke kan stå alene, da det stadig kræver hårdt fysisk arbejde at nå et højt sportsligt niveau (bilag 7, l. 169-173). Her ser vi igen et tegn på internal locus of control, hvor det ikke bare er op til den genetiske disposition at være fysisk i stand til at være elitesportsudøver, men at det kræver noget af den enkelte for at opnå sit mål også rent fysisk. På den måde ser Freja altså en kobling mellem at arbejde hårdt og at blive belønnet efter egen indsats og egne handlinger, hvilket vil sige, at hun har en tro på, at hendes succes er drevet af egen indsats (Rotter, 1966, p. 1f).

I forlængelse af spørgsmålet om, hvad det kræver at være elitesportsudøver, beskriver alle atleterne, hvordan de har måtte indgå en række kompromisser for at kunne nå dertil i sporten, hvor de er i dag. Både Freja og Conrad nævner, at de har været nødsaget til at droppe ud af en påbegyndt uddannelse, og William beskriver, at det ikke har været muligt at starte imens, han dyrkede kampsport på så højt niveau. Freja beskriver ligeledes, at hun endte med at have for mange bolde i luften, og hun mærkede stresssymptomer, da hun både havde studiet og sporten at skulle se til (bilag 7, l. 148-153). Det er dog ikke kun på uddannelsesfronten men også flere forskellige aspekter, hvor Pernille beskriver, at det simpelthen kræver at vælge ting fra for at kunne være atlet (bilag 5, l. 137-140). Disse fravalg består meget tit i relationelle sammenkomster, som: "(...) fester og vennekomsammener, ferier og sådan nogle ting, det må man ligesom fravælge fordi der er nogle, noget man prioritere højere" (bilag 7, l. 175-177). Kompromisser er altså endnu et aspekt, som det kræver for at være eliteatlet. Det kan for nogle lyde mærkeligt, at familie og venner bliver fravalgt til fordel for sporten, og Freja nævner selv, at hun tvivler på, at de ofre, som hun laver, er det værd (bilag 7, l. 178-182).

Ud fra overvejelse omkring samfundsmæssige regler kan det antages, at der er en norm i samfundet om, at det ikke er velanset at sætte sine familiære relationer til side for at opnå et sportsligt mål (Stormhøj, 2006, p. 33). Som Lazarus beskriver, har individet forskellige ressourcer, som blandt andet handler om fysisk og psykisk overskud og tid (Lazarus, 2006, p. 71). Som beskrevet oven for, kan det fysiske overskud være udfordret hos atleter. Derudover er der heller ikke tid til både at tage uddannelser samt deltage i familie- og vennearrangementer. Det er dog først, når kravene ikke kan forenes med individets ressourcer, at der opstår en stresstilstand, hvilket kan have fysiske og psykiske konsekvenser (Lazarus, 2006, p. 58f), som vi

---

ser i tilfældet med Freja, der får en stressreaktion. Det virker til, at de fleste af vores informanter er indforstået med, at disse fravalg er en nødvendighed, som Pernille beskriver: ”Ja en, en, en atlet hvor man er, man er... man er bevidst om, at man er nødt til at lave nogle fravalg for at kunne nå til de stadier man gerne vil nå med sin sport” (bilag 5, l. 137-140). Som Lazarus beskriver, er der en subjektiv vurdering af situationen ud fra, om man kan leve op til de krav, som stilles ud fra sine ressourcer og sluttelig individets overbevisninger (Lazarus, 2006, p. 36). William oplever blandt andet følgende ved sine mange rejser: “Det var svært at have relationer i Danmark fordi at... man så dem aldrig. Så snart jeg kom hjem ville jeg gerne se min familie, øhm jeg er et stort familiemenneske, og så lige pludselig ku’ jeg ikke se øhm samtlige af mine kammerater” (bilag 6, l. 163-166). William beskriver, at han har oplevet at overskride egne grænser for at opnå et sportsligt mål, idet han ikke kunne se sin familie. Dette indikerer, at hans ressourcer og kravene om at rejse ikke altid er forenelige. Der er altså ikke ressourcer til at kunne dyrke sporten og se sin familie og venner i det omfang, som han gerne vil.

Det tyder altså på, at atleterne går på kompromis for, at de overhovedet kan nå til det niveau, som vores informanter er på. Ud fra ovenstående lader det i høj grad til at være op til atleterne selv at komme dertil. Det kan lyde krævende, men det virker samtidig til, at sporten bidrager med nogle positive elementer i atleternes liv. Vores informanter beskriver særligt positive emotionelle oplevelser ved at dyrke elitesport. Generelt italesætter vores informanter, at deres sportsgren giver glæde, og Pernille beskriver det endda som eufori, når hun opnår et mål i sporten:

Det jo bare sån en følelse af... øhm... eufori, sådan en boblende glæde helt ind i maven. Helt ind i knoglerne nærmest. Som man mærker bare, gennemsyrrer en i alt hvad man laver. Når man har den følelse, så kan du jo altså, så føler du at du kan gå på vandet og så er der ikke noget federe end og øh ja, end at spille håndbold (...) det svære for mig er at der faktisk ikke så meget andet jeg kan sammenligne det med (I: ja) det er en helt særlig følelse man får ikk (bilag 5, l. 170-180).

Conrad beskriver også den glæde, han får gennem fodbold, fordi han elsker at spille (bilag 4, l. 104-106). Det kan argumenteres, at begejstringen og oplevelsen af glæde,

---

når de klarer sig godt i sporten, kommer særligt til udtryk grundet deres generelle styring af internal locus of control, fordi de netop selv har en oplevelse af at have bidraget til, at det er lykket for dem. De opnår altså en belønning for alt det hårde arbejde, de har lagt i deres sport, og deres overbevisning er, at når det lykkes, så er det hovedsageligt et produkt af deres egen indsats (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). Det kan også antages, at det er derfor Pernille ikke oplever den her form for glæde andre steder, fordi der ikke i samme grad er noget, som hun selv lægger så meget arbejde i.

Slutteligt er der et særligt aspekt, som William får ud af at dyrke sport, hvilket er at få afløb for en række følelser: "(...) jeg blev jo næsten mere aggressiv, fordi jeg ikke kunne komme ud med mange ting (...)" (bilag 6, l. 651-652). Her beskriver William, da han var skadet og ikke havde mulighed for at træne, at han oplevede at blive mere aggressiv, fordi han ikke havde det naturlige afløb for de mere aggressive følelser. Det kan antages, at det er passende at vise denne aggression, når han dyrker kampsport, hvilket det ikke nødvendigvis er uden for den sportslige kontekst. Vi ved ud fra vores teori, at de sociale kontekster også sætter en ramme for, hvordan vi burde føle og dermed prøver at føle på denne bestemte måde (Hochschild, 1979, p. 561). Hochschild beskriver, hvordan der er forskellige strategier, hvor individer kan benytte sig af emotionsarbejde, som blandt andet kan gøres gennem kropslige metoder (Hochschild, 1979, p. 562). Vi ved, at William bruger sin krop i sporten, og det kan derfor argumenteres, at han gennem sin sport har mulighed for at udtrykke sine følelser, fordi disse følelser netop er passende inden for sportsgrenen. Tværtimod kan han ikke udtrykke sine følelser, eller hvert fald sin aggression, når han ikke dyrker sporten. Vi kan dog ikke sige noget om hans aktive emotionsarbejde omkring, hvordan han håndterer følelsen af aggression uden for træning, da vi ikke spørger ind til dette, men vi kan antage, at han prøver at undertrykke følelserne, som er uønsket uden for sporten (Hochschild, 1979, p. 561).

#### *7.1.1.1 Afrunding*

I ovenstående undertema: *Hvad kræver det at være eliteatlet* ser vi, hvorledes det, ifølge vores informanter, kræver bestemte egenskaber og en række kompromisser for at være elitesportsudøver. Vi ser også her, at informanterne i højere grad er styret af internal locus of control, når det kommer til at skulle leve op til disse krav for

---

topatleter. Ydermere beskriver informanterne, at sporten også bidrager med mange aspekter, såsom glæde og muligvis afløb for bestemte følelser. Det kan derfor antages, at der skal være en balance mellem kravene, som atleterne oplever, og de positive elementer, som sporten bidrager med for at være i psykisk trivsel.

### **7.1.2 Sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel**

Ud fra vores informanternes udtalelser har vi en klar forståelse af vigtigheden af den sportslige kontekst både i relation til, at atleterne trives, men også i forhold til at de kan præstere optimalt. Vi vil derfor berøre aspekter omkring de sportslige rammers betydning i dette undertema. Vores informanter fortæller særligt om betydningen af trænere og professionelle fagpersoner, som er omkring dem.

Der er ingen tvivl om, at trænere og resten af staben er en stor del af atleternes hverdag. Til trods for at vi tidligere fandt, at atleterne fremhæver egne egenskabs betydning for at opnå mål, kan det formodes, at trænerne har en indvirkning på atleterne. Conrad beskriver blandt andet, at han på et tidspunkt i sin karriere følte, at en træner ikke kommunikerede hensigtsmæssigt med ham, og derfor ikke altid gjorde det muligt for ham at præstere og udvikle sig, som han ønskede: “Ja tidligere i min karriere der følte jeg at der var nogle trænere der desværre spændte ben for at jeg kunne få mulighed for at udvikle mig øh qua kommunikationen” (bilag 4, l. 502-503). William fortæller derimod om, at hans træner nogle gange ønskede, at William lykkedes mere, end han selv gjorde. Dette bidrog til, at han fik øje på, at han ikke var den eneste, som lagde arbejde i sin sport (bilag 6, l. 419-421). Pernille beskriver, hvordan hun i sin skadesperiode følte, at hun blev mindre gjort, fordi hun ikke præsterede som ønsket. Dette havde yderligere konsekvenser for hendes psykiske trivsel, som i forvejen var udfordret på dette tidspunkt:

Når man ser objektivt på det, så er jeg som spiller jo bare en, en brik i puslespillet, der bare skal gå op. Og når man ikke præsterer, når man ikke kan spille, så bliver man også på en eller anden måde... mindre gjort, selvom om det ikke er hensigten (...) og det var jo også medvirkende til, at jeg fik det endnu dårligere (bilag 5, l. 377-385).

---

Vi ser altså her, at trænerne eller stabens håndtering af Pernilles situation havde en effekt på hende og gjorde, at hun faktisk fik det dårligere og mistrivedes endnu mere. Hun beskriver, hvordan det kan være svært at skulle vise sit værd, hvis man ikke er i mental trivsel:

(...) sportsverdenen bliver meget... bliver meget sådan en hårdhedskultur. Det er rigtig meget øh... ja hvor stærk er du? Hvor meget kan du udholde? Hvor øh, hvor meget, altså hele tiden, du bliver målt og vejjet på dine præstationer, så, så, så det der med hvordan man egentlig har det, og hvordan man egentlig føler det bliver bare sådan tilsidesat helt vildt. Og i bund og grund er det bare øh megaafgørende for alle de ting man nu skal måles og vejes på ikk'. (bilag 5, l. 676-682)

Ud fra dette citat belyses det, at trænere og klubben har en betydning for, hvorvidt Pernille har mulighed for at præstere. Conrad nævner også, at hvis han ikke præsterer godt, så kan det have den konsekvens, at han ikke kommer til at spille den efterfølgende kamp på baggrund af, at trænerne ikke vurderer, at han er i stand til at kunne præstere (bilag 4, l. 422-426). Vi ser derudover, at det kan være svært for atleterne at give udtryk for en mental sårbarhed over for trænere og andre i den sportslige kontekst, da det kan have en betydning for, om de får lov til at præstere til næste kamp eller konkurrence. William nævner, at det decideret kan blive brugt mod en, hvis man italesætter, at man ikke er helt på toppen mentalt (bilag 6, l. 797-798). Det kan altså argumenteres, at der bliver skabt et handlerum for, hvad der er muligt, og hvad der ikke er, hvor trænerne er med til at sætte den begrænsning for, hvordan atleterne kan ses (Stormhøj, 2006, p. 33). Der ses en diskurs eller rammeregulering om, at atleterne ikke er i stand til at præstere, hvis de ikke trives psykisk, hvilket kan have den betydning, at atleterne derfor ikke bliver udtaget til kamp eller konkurrencer. Det kan selvfølgelig være, at det er trænerens måde at tage hensyn til atleterne på, hvilket kan ende i en ond spiral. Dette vil blive uddybet i temaet: *Forholdet mellem mental trivsel og præstation*.

I forbindelse med trænerens rolle for atleternes mentale trivsel og præstation kan det argumenteres, at locus of control måske ikke skal ses som værende en enten-eller vurdering, og at man enten er styret af internal eller external locus of control. Vi har tidligere beskrevet, at informanterne er *mere* styret af internal locus of control,

---

men vi ser ligeledes her, at informanterne har en overbevisning om, at der også er ydre faktorer, som gør, at de ikke altid har kontrol over udfaldene (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). Derfor kan locus of control argumenteres i en vis grad at være påvirket af konteksten. Som Pernille nævner, så er det faktisk de ydre omstændigheder, som gør, at hun får det endnu værre. Modsat nævner William, at det er trænerens arbejde, der får ham til at have mere lyst til at præstere. Dette kan virke modstridende i forhold til informanternes tidligere udtalelser, som i høj grad peger på, at de er styret af deres egne handlinger. Hvis vi formoder, at atleterne primært er styret af internal locus of control, kan det anses for at være positivt medvirkende til deres oplevelse af at være i psykisk trivsel, idet der jf. Rotter er en tendens til, at disse individer generelt har et sundere mentalt helbred (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353). Dette vil betyde, at atleterne vil opleve at have en grundlæggende bedre evne til at finde hensigtsmæssige copingstrategier til håndtering af udfordringer. Derudover vil de have en større livstilfredshed og større selvtillid, hvilket kan tolkes at gøre dem bedre til at balancere mellem at passe på sig selv og præstere. Det kan dog diskuteres, hvorvidt det, at atleterne primært er styret af internal locus of control, udelukkende er positivt for deres mentale trivsel. På den ene side bidrager internal locus of control med en indre motivation, en følelse af kontrol og indflydelse på, hvordan ens karriere udvikler sig og tager form, men på den anden side lægger det også et stort pres på dem selv. Hvis atleterne fejler sportsligt eller ikke føler, at de har ressourcer til at imødekomme de krav, der bliver stillet af dem selv eller i den sportslige kontekst, så vil de ofte bebrejde sig selv og påtage sig al ansvar (Lazarus, 2006, p. 71; Rotter, 1966, p. 1f).

Det kan overvejes, om der måske er en normativ forventning i elitesportskulturen til at have internal locus of control. Det kan antages, at der er skabt nogle normer og handlerum for, hvordan vores atleter har mulighed for at præstere og trives psykisk alene af den årsag, at den sportslige kontekst er social (Holst, 2012, p. 359). Det vil sige, at den sociale kontekst uundgåeligt vil have betydning for den måde, atleterne og de involverede vil tænke og tale om præstation og psykisk helbred på, hvorfor vi bliver nødt til at forstå atleterne ud fra de normer og diskurser, der er i de sportslige rammer. Det kan også argumenteres, at der er en kollektiv virkelighedsopfattelse i sportsmiljøerne, som gør, at det sætter nogle begrænsninger for, hvornår man kan

---

præstere, og hvordan det ikke altid er passende at vise mental sårbarhed. Dette vil blive adresseret dybdegående i næste afsnit.

#### *7.1.2.1 Afrunding*

Vi ser særligt i indeværende undertema: *Sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel*, at trænere og staben har en betydning for, om atleterne har mulighed for at præstere eller ej. Det opleves forskelligt fra atlet til atlet, om trænerne fordrer eller hæmmer trivslen og præstationen, men det vigtige at notere er, at staben *har* en effekt uanset udfaldet. Balancen mellem at præstere og passe på sig selv kan derfor argumenteres ikke udelukkende at være op til den enkelte atlet.

#### **7.1.3 Mental sårbarhed - et tabu eller ej?**

Vi har en formodning om, at der er særlige diskurser og normer, når det kommer til at være elitesportsudøver, og vi spurgte derfor ind til vores informanternes oplevelse af at være sårbar i sportsverdenen. Vi har derfor ud fra vores empiri valgt dette undertema, som beskæftiger sig med, hvordan den mentale sårbarhed bliver italesat i den sportslige kontekst.

Vi spørger vores informanter, om de oplever, at det kan være svært at give udtryk for sine følelser i den sportslige kontekst. Her svarer Conrad: "(...) det er jo kæmpe tabu i den her verden at være ked af det øhm så det, det var rigtig svært, det var noget jeg gik med selv, det var noget af det der var med til at gøre, at jeg fik et ... ja som vi har snakket om, et lille sammenbrud, der tidligere i min karriere" (bilag 4, l. 214-217). Han fortæller her, at han tidligere fik det værre, netop fordi der ikke var mulighed for at give udtryk for sin mistrivsel, hvilket førte til en depression. Her kan det ud fra teori om metakognition argumenteres, at han benytter sig af en uhensigtsmæssig strategi, hvor han undertrykker sine følelser om at være ked af det (Koster, Soetens, Braet & De Raedt, 2008, p. 1068). Ud fra affektreguleringsteori kan det tolkes, at han i dette tilfælde ikke er i stand til at regulere sine emotioner, hvilket medfører, at han oplever at få et sammenbrud, som han kalder det (Fonagy et al., 2018, p. 114). Det skal dog nævnes, at han ikke selv siger, at han undertrykker dem, men han fortæller, at han ikke taler med nogen om det. Det kan dermed være, at han går og ruminerer

---

og grubler over, hvordan han har det uden at få det vendt med andre. Dette er ifølge den metakognitive teori en maladaptiv strategi, som kan føre til psykisk mistrivsel (Wells, 2009, p. 11f). Han oplever derfor, at hans måde at håndtere sine følelser på gør, at han ikke er i stand til at navigere mellem at præstere og passe på sig selv.

Informanterne beskriver alle sammen, at der er en tendens til ikke at ville fortælle, når de mistrives mentalt. Freja beskriver det således: "(...) jeg tror, jeg tror bare jeg var så god til at lægge det her låg på, (...) at folk ikke lagde mærke til det, det er også noget, altså, jeg lagde virkelig, virkelig skjul på det, af den her frygt for at mine holdkammerater skulle se mig som værende svag" (bilag 7, l. 911-914). Freja beskriver her, hvordan hun var god "til at lægge låg på" sine følelser, og hvordan hun havde en frygt for, at hun virkede svag. Det kan argumenteres, at hun benytter sig af emotionsarbejde, hvor hun aktivt "lægger låg på", fordi hun oplever, at de tanker og følelser, hun har, ikke er passende i den sportslige kontekst (Hochschild, 1979, p. 555). Ud fra den metakognitive teori ser vi, at Freja ender med at få stresssymptomer og angstanfald, hvilket kan tyde på, at det ikke er den bedste strategi for hende på samme måde, som vi ser, at det heller ikke er den bedste strategi for Conrad (Wells, 2009, p. 11f).

Som nævnt i vores teori, så er diskurser ikke noget, der bliver skabt ud af den blå luft, men tværtimod noget, at vi som mennesker er en del af og er med til at skabe og genskabe (Inglis, 2012, p. 180). Det kan derfor formodes, at vores atleter også har haft en tendens til at reproducere den "hårdhedskultur", vi ser i sportsverdenen. William beskriver et tænkt scenarie, hvor en kollega i kampsporten har haft det skidt og oplevet depressive eller stress symptomer:

Lad os sige, at der var en, der kom sagde, at de havde en depression, eller de var stressede... sån' lidt hm, altså så havde vi spurgt dem, hvad er det agtigt for noget? Er det ikke nogen dum undskyldning, fordi du ikke har lyst. Vi har aldrig haft den... form for tilgang til, at der faktisk kunne være noget galt... mentalt med folk agtigt (I: okay). På den måde er det, den, den det meget lukket. Det talte man ikke sån' så meget om, at man er et dårligt sted (bilag 6, l. 845-851).

---

William giver udtryk for, at han selv ville komme til at se det som en ”dårlig undskyldning”, hvis en af hans holdkammerater fortalte, at de mistrivedes psykisk. Her ser vi altså, at han er med til at reproducere, at der ikke er plads til at tale om sine psykiske udfordringer inden for sporten. Han kommer med en reaktion, da vi stiller et spørgsmål, om han har fået redskaber af organisationen til at passe på sig selv, hvor han svarer følgende: “Ikk’ passede på mig selv, men gjorde mig stærkere via en sportspsykolog ved Team Danmark” (bilag 6, l. 358-359). Her kan han altså ikke genkende sig selv i formuleringen ”passe på sig selv”, men han mener derimod, at han er blevet stærk gennem arbejdet med sin sportspsykolog. Vi fornemmer, at han mener, at skal være stærk for at dyrke sporten. Han beskriver også senere, hvordan der ikke er plads til ”nogen kære mor lige meget hvad” (bilag 6, l. 338), hvilket gør én benhård, og giver én en stærk mentalitet. Han beskriver, at miljøet på en måde har skånet ham, fordi det har lært ham at være hård (bilag 6, l. 332-345). Her ser vi altså, at han både er skabt og er medskaber til denne hårde diskurs. Vi får ydermere en fornemmelse af, at han mener, at miljøet har været med til at definere, hvem han er (Inglis, 2012, p. 180). Det kan argumenteres, at vi ser et eksempel på, at magten i diskursen ikke udelukkende er undertrykkende, men rent faktisk har en produktivitet ved at have formet William til at kunne begå sig i diskursen (Inglis, 2012, p. 180). Pernille beskriver også, at hun godt kan lide den her følelse af at være stærk, og at hun også selv har levet efter den norm om, at man som atlet bør være stærk:

(...) når det er sagt, at sporten bærer præg af en hårdhedskultur, så tror jeg også, at jeg har kunnet se mig selv meget i det her med, at jeg godt lide og.. og gå til den, og være stærk og, altså... Jeg kunne godt lide den der følelse, så på en eller anden måde tager jeg - selv også tappet meget ind i det, i den der kultur (bilag 5, l. 803-807).

Vi ser ud fra dette citat, at Pernille ligeledes er med til at reproducere diskursen om, at elitesportsudøvere bør være stærke, idet hun selv ønsker at blive set på denne måde. På samme tid føles det også rigtig for hende at være stærk og gå til den. Hun fortæller dog videre og beskriver, at lige så snart hun, grundet sin skade, ikke er i stand til at være stærk, så føler hun sig udenfor:

---

Men, men så er det at man selv bliver ramt på ens sårbarhed og sådan, så er det bare....at man ser at der ikke er plads på til at være det andet, til at være sårbar... og der har jeg følt at sådan, der har jeg følt... altså... det har været helt forkert at skulle prøve at være hård, at prøve at være stærk og sådan noget (...) Men jeg har følt, at jeg ikke passede ind så snart jeg blev sårbar (bilag 5, l. 807-814).

Her ser vi, at Pernille har øje for diskursen, og hvad normen dikterer, så snart hun ikke er i stand til at efterleve den. Hun får blik for, at der er bestemte ting, som kan tales om i diskursen, og bestemte ting der ikke kan. Hun beskriver senere, at hun mener, der burde være plads til at fortælle, når man mistrives psykisk (bilag 5, l. 673-674). Hun udfordrer altså i en grad den dominerende magt (Stormhøj, 2006, p. 59).

Flere af vores informanter peger på, at de dog ser, at der er sket en ændring i sportsverden, og det er blevet mere acceptabelt at italesætte sit psykiske helbred. Flere nævner, at de bevidste omkring, at den her hårdhedskultur *har* hersket. Conrad beskriver udviklingen således:

(...) det tror jeg øh stammer mange år tilbage, der er ingen tvivl om det er en machoverden, men den har været meget værre, end den var, end den er nu, øh, nåede også selv at være lidt en del af den inden den nye kult, kom frem, hvis man kan sige det sådan øh, altså der var der ikke plads til at være ked af det og der blev du virkelig set ned til, hvis du var svag i et omklædningsrum eller du var svag på banen jamen så blev du kigget ned på, øh og så blev du ikke accepteret i sådan en trup (bilag 4, l. 257-263)

Han ser en forskel fra tidligere og beskriver også, hvordan der er kommet stort fokus på det mentale aspekt i sporten, og hvordan det ikke længere ses ned på at være mental sårbar. Conrad forklarer yderligere, at han gennem spillerforeningen har været med til at sætte fokus på den mentale trivsel. Han mener derfor ikke, at det i dag er et tabu at italesætte sine følelser (bilag 4, l. 264-274). Det kan altså forstås, som om at Conrad er med til at skabe nogle nye diskurser omkring følelser og mentalt helbred i sportsverden ved ikke at acceptere diskurserne, som de var. Han bruger altså her magten til at skabe en ny diskurs ved at italesætte en problematik,

---

som han mener skal ændres (Inglis, 2012, p. 181). På den anden side kan det også tolkes, at han blot er blevet opmærksom på ændringen og værdsætter denne.

For at understrege, at der er sket en ændring i diskursen, hvor der er plads til at være sårbar og have brug for hjælp, nævner Freja en episode om en romakker. Det er værd at bemærke den måde, som Freja fortæller om situationen på:

(...) jeg havde en romakker sidste år, som, som lige havde en årrække, hun kom ikke sådan igennem træningerne øhm hun græd næsten hver dag til træning og kunne ikke konkurrere, hvor vi som hold, hvor vi bare var sådan, vil du ikke nok få noget hjælp fordi vi synes du er en dygtig roer og vi vil gerne bare kunne ro med dig, så der var det mere sådan en, vi kan godt se, at du har det svært, så gider du ikke godt få noget hjælp (bilag 7, l. 838-844).

Frejas pointe er, at hun ønsker, at hendes romakker får hjælp - altså at der er sket en ændring i diskursen om at italesætte sit psykiske helbred. Hun beskriver, at hendes romakker græder hver dag, men hendes formulering giver stof til eftertanke. Ved første øjekast kan denne fortælling tyde på, at Freja går op i, hvordan hendes makker har det og ønsker, hun får det bedre. Der er dog også en underliggende indikation på, at makkeren burde få hjælp for, at hun kan komme til at ro - altså for at kunne komme til at præstere igen. Det tyder heller ikke på, at de taler med hinanden om, hvad der egentlig rører sig, men at makkeren må tale med en professionel for at løse sin egen problematik. Spørgsmålet er, om der egentlig er sket en ændring i diskursen, hvor det er mere passende at være sårbar i den sportslige kontekst, eller om det nu handler mere om ”det er okay, du har det svært, men så tal med nogen om det og få det fixet, så du kan komme tilbage og præstere bedre”. Vi kan ikke udelukke, at Freja rent faktisk kommer fra et omsorgsfuldt sted. Dog skal det nævnes, at ved at Freja taler om det psykiske helbred på denne måde, bliver vi opmærksomme på, at et øget fokus på det mentale helbred i sporten ikke bør blive brugt som et redskab til kun at kunne præstere bedre.

Når vi taler om, at der kan være sket en ændring i tabu og måden at forholde sig til mentalt helbred på, så skal det ses ud fra Foucaults perspektiv om, at diskurser og viden er skabt ud fra den historiske periode, som vi er i. Derfor må vi også se denne ændring i diskursen ud fra den nuværende tidsperiode, hvor det kan

---

argumenteres, at der generelt er kommet et større fokus på mentalt helbred generelt i samfundet, men også i den sportslige kontekst.

#### *7.1.3.1 Afrunding*

I undertemaet: *Mental sårbarhed - et tabu eller ej?* ser vi altså generelt en tendens til, at elitesportsudøvere oplever, at det kræves at være ”hård” på tværs af de forskellige sportsgrene. Derudover oplever de, at der mangler plads til at give udtryk for, hvordan man har det psykisk. Det kan både være frygten for at blive set som svag eller måske, som nævnt i det foregående undertema, at trænerne har noget at skulle have sagt i forhold til, om atleterne får lov til at præstere og deltage i bestemte sportslige begivenheder. Det virker til, at atleterne oplever, at der er kommet et *nyt* råderum for at italesætte sit mentale helbred i forhold til førhen, og at der *er* sket en ændring. Hvor omfattende denne ændring er, kan dog diskuteres. Ændringen kan potentielt gøre det muligt for atleterne at tale mere om deres psykiske helbred og dermed også gøre deres oplevelse af at balancere deres mentale trivsel og præstation nemmere.

### *7.2 Pres*

I dette hovedtema vil vi belyse, hvordan pres opleves at have indflydelse på elitesportsudøvernes liv, og dermed også deres oplevelse af at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og mentalt helbred. Vi vil herunder inddrage både indre og ydre påvirkninger på individet. Afsnittet vil indeholde et undertema, som har til hensigt at belyse atleternes håndtering af pres.

Alle vores informanter er startet med at dyrke sport, da de var børn, bortset fra Freja, og de er alle blevet professionelle atleter i deres teenageår (bilag 4, l. 16-19; bilag 5, l. 34-35). William forklarer, at han oplever et stort pres som elitesportsudøver, fordi det er noget, han har kæmpet for *hele* livet: “Jeg tror, det er et pres, der er – eller hvad skal man sige – det er bare, det bare et pres der er, fordi det er noget du har kæmpet for hele dit liv, så selvfølgelig har du lyst til, at det skal gå godt agtigt, det skal jo give pote” (bilag 6, l. 213-215). Det kan tolkes, at William oplever et stort indre pres grundet den betydning, som sporten har fået, da den har fyldt så meget,

---

siden han var barn. Udover at sporten har en stor betydning for atleterne, muligvis fordi den har fyldt hele livet, så har den sportslige kontekst også formet deres måde at opleve pres på. Det kan formodes, at der i sportens kontekst er diskurser og normer for, hvordan pres bør opleves af den enkelte, og det kan ydermere formodes, at denne måde at opleve presset på er blevet internaliseret (Gilliam & Gulløv, 2012, p. 27). Dette tolkes ved, at Freja beskriver presset som et indre pres, fordi hun oplever, at man kun kan blive skuffet over sig selv og ikke træneren, hvis hun ikke præsterer (bilag 7, l. 384-386). Pernille beskriver ligeledes, at hun har høje krav til dig selv:

Ja for det første bliver man jo, øh, bliver man jo skuffet over sig selv, fordi man har nogle forventninger til sig selv og måske også altid lidt højere – jeg har i hvert fald altid haft ret høje krav til mig selv og til hvad jeg skulle ku' (...). Og hvis jeg ikke levede op til det, jamen så var det jo selvbeprejelse og, og, og et dunk oven i hovedet på en selv (...) (bilag 5, l. 290-295)

Hun fortæller, at det bliver et “dunk oven i hovedet på en selv”, hvis hun ikke præsterer som ønsket, hvilket, som nævnt, skaber et yderligere præstationspres fra hende selv.

Ud over et personligt pres, så kan et pres fra ydre elementer også spille en væsentlig rolle for både det mentale helbred og for atleternes sportslige præstation, hvilket ses hos alle fire atleter på forskellig vis. Pernille sætter nogle ord på en situation, hvor hun oplevede, at ydre faktorer pressede hende:

Jeg har en knæskade med i bagagen faktisk, som jeg havde lige inden jeg slog hovedet. Og både med den og med min hjernerystelse, der har jeg... ja oplevet et pres fra staben og omkring klubben øh... om at vende hurtigere tilbage end, end hvad godt var, egentlig, for kroppen og for for mit mentale helbred (...) Og der der blev jeg, blev jeg presset af både min fys og min træner til ligesom og træne, fordi der visuelt, ude fra set ikke noget galt (bilag 5, l. 230-246).

---

Ud fra citatet belyses det, hvordan Pernille oplevede at blive presset af fagpersoner fra sin klub til at presse sig selv både mentalt og fysisk, da hun var skadet. Ud fra Lazarus' teori kan det tolkes, at der i denne situation opstår en ubalance mellem krav og ressourcer (Lazarus, 2006, p. 71). Det kan antages, at Pernille ikke oplevede at have tilstrækkelige mentale og fysiske ressourcer til at kunne præstere og yde det, som klubben havde af krav til hende som håndboldspiller. Det ydre pres tolkes altså i denne situation som en stress stimuli, der både medfører en mental og fysisk mistrivsel. Ydermere kan det tolkes, at den subjektive og kognitive vurdering af presset i denne situation spiller en rolle, fordi Pernille formodentligt havde en oplevelse af *ikke* at kunne indfri klubbens forventninger til hende. Det er Pernilles subjektive vurdering, at presset fra klubben ikke kan ændres, hvorfor hun blot presser sig selv mere fysisk og mentalt. En anden udtalelse fra Pernille kan ydermere fremhæves i denne forbindelse:

Øhm ja det er så komplekst så om det, det er et direkte pres fra ydre trænere og fysser og sån noget, eller om det også er et pres fra mig selv, det ved jeg ikk' (...) jeg oplevede at presse mig selv til det yderste, og jeg fik så også et voldsomt tilbagefald efter, efter en periode med det (bilag 5, l. 266-279).

I dette citat er det interessant at lægge mærke til, at det for Pernille kunne være svært at vurdere, hvor presset egentlig kom fra. Det kan tolkes, at det ydre pres fra klubben internaliseres og bliver til et indre pres, hvor det så kan være svært at skelne mellem, hvor presset reelt set kommer fra. Dette gjorde, at hun arbejdede endnu hårdere for at indfri krav og mål, hvilket til sidst medførte, at hun oplevede, at hendes psykiske tilstand blev udfordret. Som nævnt oplevede Pernille at føle sig presset af trænere og klub i forbindelse med et klbskifte til en lavere rangeret klub, hvor der var nogle mere konkrete og større krav til hende som spiller. Hun oplevede samtidig følgende: "(...) At få mange minutters spilletid og en stor rolle, så jeg kunne udvikle mig" (bilag 5, l. 78-79). Ud fra denne fortælling kan det altså tyde på, at det ydre pres også gav hende en mulighed for at udvikle sig og få en stor rolle på holdet. Rent sportsligt kan det ydre pres på den måde også opfattes som en motivationsfaktor for at opnå nogle store målsætninger. Dette sagt velvidende om, at Pernilles subjektive og kognitive vurdering af situationen var, at hun følte sig presset og stresset, da hun fik

---

et større ansvar med flere direkte krav til hende. Derudover kan det fremhæves, at William også italesætter, at han har følt en stor støtte fra særligt sin mor, og som ender med at være grunden til, at han dyrker sporten. Dette kan altså også anses som et pres, men hvor William beskriver det som en motivation at gøre sin familie stolt (bilag 6, l. 186-187).

Når sportsudøvere opnår et højt sportsligt niveau, så kan det medføre en oplevelse af et større pres, idet sporten får langt mere opmærksomhed fra omverdenen. William fortæller om, hvordan han oplevede, at ydre faktorer kunne øge presset og gav en følelse af forventningspres, da han nåede et vist sportsligt niveau, hvor han blev vist på tv og begyndte at blive genkendt på gaden (bilag 6, l. 219-228). Conrad fortæller ligeledes, at der i Superligaen er langt flere øjne på en fodboldspiller, idet der er mange flere tilskuere og fans, som har en mening og holdning til én i både det private og offentlige rum (bilag 4, l. 537-540). Ud fra teori om affektregulering kan det formodes, at det for sportsudøvere på eliteniveau er helt essentielt, at de kan regulere deres emotionelle tilstand, således det beskrevne forventningspres ikke bevares over længere tid, så det dermed ikke opleves at påvirke hverken det mentale helbred eller den sportslige præstation (Fonagy et al., 2018, p. 114). Det er derfor essentielt, hvordan atleterne forholder sig til det oplevede pres, hvilket vil blive uddybet senere i det efterfølgende undertema.

De sportslige rammer i sig selv kan også anses for at være rod til et ydre pres. To af vores informanter, Conrad og William, italesætter, at sporten er deres levebrød. Det kan derfor formodes, at der inden for nogle sportsgrene kan opstå et pres i form af, at sporten er ens primære indtjeningskilde. Det skal dog påpeges, at det ikke er alle sportsgrene, hvor eliteatleter tjener penge på sporten, og selve lønnen kan også variere meget alt efter sporten, niveauet og så videre. Conrad sætter ord på en situation, hvor han oplevede at sportens rammer skabte et pres:

(...) jeg har jo ... to gange stået uden i et kontraktudløb (...) ender jeg faktisk med at stå på fuldstændig bar bund, så der var jeg presset (...) lige meget hvem jeg snakkede med, spurgte de, nå jamen hvor skifter du hen nu og hvad skal der ske og på den måde, så kom der et pres og det pres ramte desværre mig måske lidt hårdere end jeg måske lige havde håbet på

---

fordi det var også med til at gøre at jeg havde et lille ... et lille sammenbrud (bilag 4, l. 145-157).

I dette citat belyses det, hvordan Conrad som fodboldspiller er afhængig af at få forhandlet gode kontrakter. Fodboldens rammer kræver altså, at de præsterer hver eneste gang for, at de kan få forhandlet en ny og god kontrakt, som kan være det næste springbræt for en god og sund økonomi samt for de næste sportslige målsætninger. Som belyst i citatet kan dette altså føles som et pres, hvis ikke dette lykkes. Han oplevede i denne forbindelse også et pres fra andre, der spurgte ind til hans fremtidige karriere, hvilket var uvist for Conrad. Det kan formodes, at der i denne tid uden kontrakt og vished omkring fremtiden kan opstå en usikkerhed både økonomisk men også i forhold til, hvorvidt ens karriere er slut eller udvikler sig, som man har drømt om fra barnsben. Det kan også formodes, at der kan opstå spørgsmål omkring hans identitet, idet han står over for en mulig karriere- og identitetskrise. Som nævnt tidligere, så har mange atleter dyrket sporten siden de var helt små, og derfor bærer deres identitet formodentligt meget præg af det at være elitesportsudøver, hvilket er betydende for, hvordan den subjektive vurdering af presset opleves i sådan en krisesituation set ud fra Lazarus' teori (Lazarus, 2006, p. 36). Det kan ydermere antages, at der opstår en ubalance mellem de krav, der er til at være fodboldspiller, og de ressourcer, som Conrad grundet stress og pres, er i mangel af til at kunne håndtere situationen på en optimal måde (Lazarus, 2006, p. 71; Rotter, 1966, p. 1). Det kan i den sammenhæng formodes, at han oplever et sammenbrud, som han kalder det, fordi han i denne specifikke situation er styret af en external locus of control. Conrad har en overbevisning om, at det ikke er op til ham, om han finder en ny klub, da han ikke kan styre, hvorvidt der er en interesse fra klubberne. Den manglende følelse af kontrol og indflydelse på situationen er medindflydende på udviklingen af psykisk mistrivsel. Dog kan det stadig argumenteres, at han hovedsageligt er styret af internal locus of control ligesom vores andre informanter.

### **7.2.1 Afrunding**

Som belyst i ovenstående analyse kan der være forskellige former for pres, og presset kan opleves at have en negativ indflydelse på atleternes mentale helbred samt på muligheden for at kunne præstere og nå de sportslige mål, de har sat sig. Det kan dog

---

diskuteres, hvorvidt et ydre pres udelukkende har en negativ indflydelse på individet, eller om dét pres også kan bidrage med positive aspekter, såsom motivation.

### 7.2.2 Håndtering af pres

Indtil nu har vi under dette hovedtema ”pres” belyst, hvordan både indre og ydre pres har betydning for eliteatleten, og at det kan være svært at vurdere, hvor presset kommer fra. Vi vil nu belyse, hvordan atleterne forholder sig til det pres, der kan opstå som topatlet.

Conrad fortalte i interviewet, hvilke følelser det gav ham, hvis han ikke præsterede. Han fortalte blandt andet, at han blev rigtig ked af det, når han ikke kunne indfri egne forventninger. Når han oplevede at blive ked af det og skuffet over ikke at præstere, så havde han ”en tendens til nogle gange til at gå lidt ind i mig selv (...) fordi fodbold betød så meget” (bilag 4, l. 199). Han oplevede at have svært ved at lægge sine tanker og følelser væk, og at det kunne være svært at gå alene med de negative tanker og følelser efter en dårlig præstation, fordi det først var efter en ny kamp weekenden efter, at der var mulighed for at få nogle nye tanker og følelser (bilag 4, l. 224-230). Ud fra begrebet metakognition kan det antages, at Conrad havde en metakognitiv overbevisning om, at han ikke selv havde kontrol over sine tanker og følelser, men at der skulle nogle ydre omstændigheder til for at ændre disse. Han havde en overbevisning om, at det først var ved en ny god præstation, at hans negative tanker og følelser kunne fylde mindre for ham (Wells, 2009, p. 15f). Det kan ydermere tolkes, at han i denne periode benyttede sig af uhensigtsmæssige copingstrategier i form af at lade de negative tanker og følelser fylde i en hel uge op imod en ny kamp, fordi han brugte meget tid på selvanalyse og rumination (Callesen, 2017, p. 29). Conrad fortæller ydermere følgende:

Hvis der var nogle der spurgte, hvordan jeg havde det, så svarede, med mit standardsvar det var altid, jeg har det fint (I: mmm) øh så jeg snakkede ikke med nogen om det og jeg lagde fuldstændig låg på det (...) men det er jo bare sådan i den her verden her, at lige meget hvad, så kommer der en regning på et tidspunkt (bilag 4, l. 380-388).

---

Ud fra dette citat kan det ydermere tolkes, at Conrad, ud over at ruminere, også lagde låg på og undertrykte tanker og følelser. Det kan formodes, at han havde svært ved at åbne op omkring sin psykiske mistrivsel, idet han havde en forståelse af, at der herskede en diskurs om, at fodboldspillere ikke har mentale udfordringer eller udviser en sårbarhed. Conrad har selv erfaret, at det er uhensigtsmæssigt at undertrykke sine følelser og tanker, idet han nævner, at der “altid kommer en regning” ved at benytte sig af denne copingstrategi (bilag 4, l. 388). Det kan tolkes, at Conrads reaktion på pres og brug af uhensigtsmæssige copingstrategier (Cognitive Attentional Syndrome - CAS) har været medindflydende på hans oplevelse af at mistrives psykisk (Wells, 2009, p. 11f). Conrad fortæller, at han i dag har lært, at det er vigtigt at få talt om sine udfordringer med enten sin psykolog, sin kæreste eller sin agent (bilag 4, l. 281-284). Conrad nævner: “(...) jeg er meget bedre til at lægge det fra mig nu end jeg var tidligere” (bilag 4, l. 190). Set ud fra CAS tyder det altså på, at han i dag accepterer de negative tanker, der uundgåeligt vil opstå, og at han benytter sig af mere hensigtsmæssige copingstrategier, da han ikke længere ruminerer, grubler og bruger lang tid på at selvanalysere. Han formår at bruge dialogen med folk fra sit netværk til at sætte ord på sine tanker og følelser, hvilket står i kontrast til den tidligere nævnte undertrykkelse.

Derudover kan det formodes, at han i dag lykkes bedre med at affektregulere, når han møder mentale udfordringer: “(...) så sørger jeg bare at få det snakket, med det om det og så får grint lidt af det, få lavet lidt sjovt med det, så der kommer noget glæde ind i det så det ikke bliver alt for seriøst” (bilag 4, l. 290-293). Conrad bruger som sagt dialogen til håndtering af pres, og forsøger derved også at regulere sin negative emotionelle tilstand til et mere behageligt niveau set ud fra affektreguleringsteori (Fonagy et al., 2018, p. 114). Derudover kan man ud fra Hochschild's begreb emotionsarbejde tolke, at Conrad arbejder med sine emotioner ved at bruge humoren og det at grine til at ændre negative følelser til en følelse af glæde (Hochschild, 1979, p. 563). Det kan antages, at Conrad arbejder med sine emotioner, fordi følelsesreglerne dikterer, at positive emotioner er mere passende end de negative i den sportslige kontekst, hvorfor der i Conrads forståelse er indlejret en norm om, at han bør ændre sine negative emotionelle tilstand til en mere positivt (Hochschild, 1979, p. 565).

Det kan antages, at William og Pernille ligeledes har en maladaptiv måde at forholde sig til psykiske udfordringer på, særligt da de var yngre. William forklarer:

---

“Jeg har sån et sind, at hvis jeg åbner op for posen, så kører det derud af agtigt øhm (I: okay). Så min taktik, hvad skal man sige, det, det var og lade vær og tænke på det” (bilag 6, l. 533-535). William fortæller i den forbindelse, at han forsøger at lægge de dårlige ting væk, hvilket med tiden har givet ham en tvivl på, hvorvidt han reelt set får bearbejdet sine udfordringer (bilag 6, l. 636-639). Der er nogle selvmodsigelser i det, William fortæller. På den ene side siger han, at han undertrykker sine tanker og følelser ved at undgå at forholde sig til dem, mens han på den anden side italesætter, at han gør følgende, når han mentalt er udfordret og tankerne fylder for meget: “(...) gå og tænke på, på hvad, hvad sker der egentlig, hvad er godt, og hvad er skidt, og hvad skal jeg genoverveje, og hvad skal jeg bearbejde og de her ting (...)” (bilag 6, l. 883-888), hvilket indikerer, at han faktisk bruger meget tid på at gå og tænke. Teoretisk kan dette forklares ved CAS, som vi kender fra den metakognitive teori. Det, at William forsøger at undertrykke sine uønskede negative tanker og følelser, kan modsat hensigten betyde, at Williams tanker og følelser fylder endnu mere hos ham, idet det giver et større fokus på de indgribende tanker. Da undertrykkelsen medfører yderligere mistvivl, forsøger han i stedet at cope med de negative tanker ved at gruble sig frem til en løsning (Callesen, 2017, p. 29). Hverken undertrykkelse eller grubleri og rumination er hensigtsmæssige copingstrategier, og CAS kan derfor være en teoretisk forklaring på, hvorfor han ender med at opleve at have svært ved at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og psykisk trivsel.

Som belyst oven for, så er det fælles for vores atleter, at de tidligere i deres karriere har tillagt deres præstation og fejl til en kamp eller konkurrence rigtig stor betydning og meget tankekraft. Det har været svært for dem at lægge deres præstationer bag sig, men med tiden har de udviklet deres måder at håndtere udfordringer på i større eller mindre grad, selvom dette stadig er noget de arbejder med. De har lært at finde mere hensigtsmæssige måder at håndtere pres, stress og udfordringer på, særligt gennem deres sociale netværk, hvilket for eksempel belyses ud fra følgende udtalelse fra Pernille:

(...) Når man får sagt det højt at man – hvis man føler at man ikke er god nok... hmm, så får det lidt mindre værdi på en eller anden måde når, når man snakker med nogle om det ikk’, så kan man, så kan man bedre

---

komme videre (I: mmm). Altså fordi man ligesom har en, der møder en, der hvor man er ikk' (bilag 5, l. 328-332).

Den sociale støtte og dialogen med deres relationer fungerer som en adaptiv coping strategi, når de møder udfordringer i relation til deres karriere og mentale helbred. Det sociale sikkerhedsnet er essentielt for atleterne, da der er nogle, som kan gribe dem, når tingene bliver for svære at gå med selv. Den sociale støtte kan for vores atleter både være familie, partner, psykolog, mental træner eller klubben i sig selv.

#### *7.2.2.1 Afrunding*

Ud fra dette undertema: *Håndtering af pres* kan det altså udledes, at atleternes copingstrategier er betydningsfulde for, hvordan atleterne oplever, at pres har indflydelse på dem. Det har vist sig, at atleterne både benytter sig af hensigtsmæssige og mindre hensigtsmæssige måder at håndtere pres på, hvilket har stor indflydelse på, hvordan pres i forskellige situationer opleves at have en påvirkning på dem. Selve håndtering af pres må derfor anses for at have en betydning for at atleterne kan balancere det både at skulle tage hensyn til præstationen og samtidigt at passe på sit eget mentale helbred.

### *7.3 Forholdet mellem mental trivsel og præstation*

Ud fra vores tematiske analyse har vi valgt dette hovedtema, som omhandler mental trivsel og præstation. Efter tematisering ud fra IPA er det blevet tydeligt, at den psykiske trivsel har en betydning for præstationen, men samtidig spiller atleternes præstation også en rolle for deres mentale trivsel. Ved at analysere deres oplevelser af forholdet mellem mental trivsel og præstation vil det kunne bidrage med at besvare vores problemformulering. For at præcisere og overskueliggøre dette hovedtema har vi valgt at opdele temaet i tre undertemaer *mentalt pres som hæmmende eller fremmende for præstation, den kropslige reaktion samt negative tankers effekt*.

---

Der er mange elementer, der spiller ind, når vi taler om evnen til at skulle præstere, og hvorvidt et individ trives mentalt. Et element, der er grundlæggende for alle fire informanter, er, at der er nogle helt basale og fysiologiske behov, som skal være opfyldt for, at de som eliteatleter kan præstere på højeste niveau. Da vi spørger Conrad, hvad der skal til for, at han præsterer bedst, og om der er nogle ritualer, han gør sig, inden han skal til at præstere, svarer han følgende: "Jamen jeg vil gerne, jeg vil altid gerne spise ... mellem fire og tre en halv time før, det vil jeg gerne (...) jeg skal altid have minimums 10 timers søvn øh på kampdag" (bilag 4, l. 327-329). Det belyses, at Conrad har behov for den rette mængde af mad og søvn for at kunne præstere til en kamp, hvor det kræver, at han gør sit bedste, hvilket er i overensstemmelse med vores tre andre informanter, Pernille, William og Freja.

### **7.3.1 Mentalt pres som fremmende eller hæmmende for præstation?**

Ud fra de fire interviews med eliteatleterne kan det udledes, at de to elementer, præstation og mentalt helbred, opleves at have indflydelse og kan påvirke hinanden i et dynamisk og komplekst samspil. Det er en tværgående forståelse hos vores informanter, at det mentale element er uundgåeligt, når vi taler om elitesport og præstation. Dog ses det, at det er individuelt fra person til person, hvordan den psykiske trivsel opleves at påvirke den enkelte i deres sportskarriere.

I forbindelse med at beskrive mental eller psykisk trivsel nævner Conrad følgende: "(...) så det mentale kommer lige efter, det der kan enten gøre dig til den allerbedste eller faktisk kan spænde ben for dig, så det har rigtigt meget at skulle have sagt uden tvivl" (bilag 4, l. 99-101). I Conrads beskrivelse ligger der altså en forståelse af, at den mentale tilstand har en fundamental betydning for, hvordan man som eliteatlet kommer til at klare sig sportsligt. Ud fra beskrivelsen kan det tolkes, at den mentale tilstand kan være en hæmsko for præstationen, hvis ikke den psykiske tilstand er i balance. Omvendt ses det også, at en sund mental tilstand kan opleves at være fordrende for præstationen. Hvis man ser ovenstående citat i lyset af den videreudviklede teori Yerkes-Dodson Law, så kan man argumentere for, at der skal den rette mængde af stress eller pres til for at kunne præstere på sit højeste niveau. Ud fra Yerkes-Dodson Law kan det dermed tolkes, at for lavt eller for højt stressniveau kan medføre en ringe præstation, men der skal samtidig være en vis mængde af arousal eller stress til stede for at kunne præstere (Corbett, 2015, p. 742).

---

Conrad giver et konkret eksempel på en situation, hvor han oplevede *ikke* at kunne præstere grundet sin mentale tilstand. Han fortæller om en oplevelse med sin tidligere kæreste, hvor han en aften blev ringet op af hende, som fortæller, at hun har været ham utro. Han fortæller om, hvordan det påvirkede ham både den næste dag til træning men også generelt i den efterfølgende periode rent sportsligt:

(...) og jeg tager så til træning og det var ikke nogen god præstation lad mig sige det sådan til den træning og var fuldstændig ude af den (...) det resulterede faktisk også i, at jeg til den kamp der skulle spilles, heller ikke var med i truppen, fordi de godt kunne se, at jeg ikke var ... jeg var ikke i stand til at være en del af at være en del af en kamprup på det tidspunkt øhm så ja det havde nogle konsekvenser (...) mens sæsonen var i gang og jeg så heller ikke skyggen af spilletid på det tidspunkt, så øh jeg har prøvet at være igennem sådan et øh psykisk, mentalt show der hvor det påvirkede mit spil på fodboldbanen (bilag 4, l. 419-439).

Dette citat belyser, hvordan Conrads mentale tilstand direkte påvirker hans evne til og mulighed for at kunne præstere. Ud fra teorien Yerkes-Dodson Law kan det altså tolkes, at mængden af stress var for stor til, at han kunne yde sit maksimale, hvilket også havde nogle langvarige konsekvenser for ham rent sportsligt. Han fik ikke spilletid i kampene i den efterfølgende periode, fordi han ikke formåede at præstere til træningerne, således træneren kunne udtage ham til truppen. Hvis man ser det i lyset af teorien af Lazarus, opstår der altså en ubalance mellem ydre krav og egne ressourcer i denne situation. I den sportslige kontekst er der nogle krav, der lyder, at Conrad som fodboldspiller skal kunne præstere på sit højeste niveau for at blive udtaget til truppen. Dette har Conrad ikke ressourcer til grundet det mentale pres, der har påvirket ham over en længere periode (Lazarus, 2006, p. 71). Ud fra Selyes teori, General Adaption Syndrome (GAS) kan det ydermere tolkes, at han i denne periode er nået det tredje stadie i GAS, hvor både de fysiske, følelsesmæssige og mentale ressourcer er opbrugt grundet den langvarige stress. Stressen er dermed ikke adaptiv for Conrad, da kroppen ikke længere kan opretholde tilpasningen og modstå den stressende stimuli i form af en krise i parforholdet (Selye, 1999, p. 399). Dog er det også tidligere blevet belyst, at trænerne *også* kan have en indflydelse på muligheden for at præstere. Conrad beskrev yderligere, at han præsterer bedst, når han har det

---

godt uden for banen, når der er ro på og ikke for mange bolde i luften på en gang, hvilket gør, at han stoler så meget på sig selv og egne evner, at han kan opnå det rette spændingsniveau og præstere godt (bilag 4, l. 481-496 + 705-707). Pernille beskriver følgende, da hun ligeledes bliver spurgt ind til, om hun har oplevet, at hendes mentale sundhed kan være afgørende for, hvordan hun præsterer på håndboldbanen:

Ja (...) der var et større pres og nogle, nogle mere direkte krav til, hvad der blev forventet af mig (...) der havde jeg sådan et, et, sådan et dyk i forhold til hvor godt jeg egentlig havde præsteret i Odense Håndbold der. (...) Det påvirkede mig også rigtig meget (bilag 5, l. 542-554).

Pernille forklarede i den forbindelse, at hun havde en oplevelse af, at der var fans og folk omkring klubben, som snakkede i krogene og spekulerede i, hvorfor hun nu ikke længere kunne præstere. De snakkede om, at hun var bedre i sin tidligere klub, og at hun ikke udnyttede sit fulde potentiale, da hun endda fik meget mere spilletid nu i den nye klub. Med citatet belyses det, at hendes mentale tilstand påvirkes af et ydre pres fra både klub, træner og fans, da hun skifter til en lavere rangerende klub. I denne klub oplever hun som sagt flere og højere krav, da hun på dette hold får et større ansvar i en relativ ung alder. Pernille oplever altså på samme måde som Conrad, at der opstår en ubalance mellem ydre krav og egne ressourcer, hvilket resulterer i en mental mistrivsel (Lazarus, 2006, pp. 36-41). Det mentale pres medfører, at hun ikke længere oplever at kunne præstere på samme niveau som tidligere, hvor hun derimod oplevede følgende:

Så derfor havde jeg faktisk også nogle år, hvor jeg næsten præsterede over egne, egen evne, fordi der ikke var noget for mig, der hed præstationsangst, fordi jeg bare – jeg skulle - jeg har selvfølgelig også fået rigtig tillid fra mine trænere og opbakning fra holdet og holdkammeraterne, som, som ligesom også gjorde, at jeg følte mig tryk og fri til at gøre, gøre det jeg var god til (bilag 5, l. 523-528).

Det belyses altså, at hvis Pernille oplever at have præstationsangst, så har det en klar negativ indflydelse på præstationsevnen, hvorimod hun kan præstere på topniveau, nærmest ud over egne evner som hun selv siger, hvis hun føler sig tryk, fri og uden

---

følelsen af præstationsangst. Som uddybet tidligere i analysen af Conrads fortællinger, så viser dette igen, at et *for* højt stressniveau kan betyde, at de sportslige præstationer er ringere set i lyset af teorien Yerkes-Dodson Law (Corbett, 2015, p. 742). Vi kan altså ud fra de ovenstående citater se, at både Pernille og Conrad har oplevet, at et psykisk pres kan være en hæmsko for præstationen. Det er interessant, at vores to andre informanter, William og Freja, har oplevet at være mentalt udfordret uden, at det altid har påvirket deres sportslige præstation. William fortæller i den forbindelse, at han oplevede at være brændt ud i de sidste år af sin sportskarriere:

Jeg var brændt ud (...) det her med træningslejr, hele tiden væk fra min familie, mine relation, jeg havde ikke nogen kæreste, (...) var væk fra folk brændte dig så lidt ud, hvad skal man sige, mentalt. Altså jeg havde ikke lyst til at være udlandet mere (...) tror det var min sportschef, hvor han sagde; du kommer til at sidde med en eller anden grim ølvom om 40 år hvor du sidder og ser OL i fjernsynet, hvor du kommer til at tænke tilbage på, det kunne godt være, at jeg skulle have givet det en chance de sidste her 2-3 år, og såå.. så gjorde vi det (bilag 6, l. 270-282)

Dette citat viser, at William har oplevet et grundlæggende pres ved at være topatlet, hvilket har medført, at han til sidst i sin karriere følte sig udbændt. Hvis man skal se dette citat og hans følgende fortællinger ud fra Lazarus' transaktionelle model omkring stress, så kan det tolkes, at den stress, som William har oplevet over en længere periode i sporten kan forstås ud fra tre forskellige typer af reaktioner (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 15-21). William oplever en emotionel reaktion, som består af en manglende lyst og glæde ved sporten. Han oplever en fysiologisk reaktion i form af træthed i kroppen, manglende fysisk energi, søvnproblemer samt overbelastningsskader. Derudover ses der i citatet også en kognitiv reaktion på stressen, som indebærer tanker om, hvad det ville kunne betyde, hvis han stoppede, da han første gang følte sig udbændt, og hvilke mål og drømme han dermed ville være gået glip af (bilag 6, l. 270-282). Williams udbændthed kan endvidere forklares ud fra Selyes teori GAS. Det at være udbændt kan anses som et resultat af langvarig stress uden nedregulering. Ud fra citatet kan det udledes, at sportschefen har en betydning for, hvorfor William fortsætter på trods af at være i mental mistrivsel.

---

Dette gør det svært for ham at lytte til sit eget behov for at stoppe, hvorfor det kan argumenteres, at William når til det, som Selye betegner som stadie tre. Selvom William tre år forinden karrierestop oplever at være i psykisk mistrivsel, så fortsætter han i flere år, hvilket resulterer i, at han til sidst er både fysisk, følelsesmæssigt og mentalt drænet for energi. Han mangler derfor ressourcer på alle tre parametre samtidig med, at de ydre krav i den sportslige kontekst forbliver de samme, hvilket skaber en ubalance mellem krav og ressourcer og fører til oplevelsen af mental mistrivsel (Lazarus, 2006, pp. 36-41, p. 101f). På trods af at opleve at være udbændt de sidste 2-3 år af sin sportskarriere, vælger William at fortsætte, og han formår alligevel at kvalificere sig til OL og dermed også at præstere på et vist niveau. Uanset om han formår at præstere på højt niveau eller ej, så skal det fremhæves, at den langvarige og kroniske stress har betydelige konsekvenser for hans mentale helbred. De sportslige mål vægtes i denne situation højere end hans mentale tilstand af både træneren og William selv. Freja fortæller ligeledes om en situation, hvor hendes psykiske tilstand blev påvirket negativt. Hun fortæller, at hendes søster var i behandling for kræft, hvor vi i den forbindelse spørger ind til, om de bekymrende, negative tanker spiller ind på evnen til at kunne præstere. Freja svarer:

(...) det tarveligt og umenneskeligt (I: nej) altså det gør det ikke, men det er nok fordi så inden man skal ind og præstere (...), nu skal jeg lige komme i det rigtige mindset og jeg skal begynde sådan lige at fokusere (...) så kommer man sådan ind i sådan en osteklokke og lukker alt ude, og jeg slukker ofte min telefon x antal timer op mod mit løb, fordi jeg er sådan, der skal ikke lige tikke en eller anden dårlig nyhed ind, der sådan skal påvirke mig (bilag 7, l. 648-658).

Dette citat viser, at Freja er bevidst om, at hendes mentale helbred kan have en effekt på præstationen, hvorfor hun har fundet en måde, hvorpå hun oplever at kunne håndtere dette på. Hun må derfor tage fysisk afstand fra sin telefon og sine relationer i timerne op til en konkurrence, således hun ikke udsætter sig selv for en risiko for at blive kontaktet med potentielt negative nyheder. Ud fra den metakognitive teori CAS kan det tolkes, at Freja har formået finde en hensigtsmæssig måde at håndtere pres og mentale udfordringer på, når hun skal præstere. Ud fra citatet kan det tolkes, at Freja kan stoppe med at gruble, ruminere og så videre, når hun skal præstere sportsligt,

---

hvilket kan være en forklaring på, hvorfor hun netop *kan* præstere godt, mens hun er under mentalt pres i det private (Callesen, 2017, p. 29).

### 7.3.1.1 Afrunding

Analyse og fortolkning i dette undertema: *Mentalt pres som fremmende eller hæmmende for præstation* indikerer altså, at der er et komplekst og dynamisk samspil mellem mentalt helbred og præstation. Det kan udledes, at et mentalt pres både kan være nødvendigt for, at eliteatleter overhovedet kan præstere på højt niveau, men det viser sig samtidig også, at oplevelsen af for meget eller langvarig stress kan betyde, at det kan være svært for atleterne at præstere. Det ses dermed, at det er individuelt fra person til person, hvordan mental trivsel samt pres og præstationen opleves at påvirke hinanden. Dog skal det understreges, at *for* højt stressniveau generelt opleves at have en negativ indflydelse på både det mentale helbred og præstationen.

### 7.3.2 Den kropslige reaktion

Under det foregående undertema blev det kort berørt, hvordan kroppen reagerer under pres. Det blev nævnt, at mængden og varigheden af stress og pres spiller en udslagsgivende rolle for præstationsevnen og det mentale helbred. Fokus for det første undertema var mest, hvordan for meget eller langvarig stress kunne opleves at have en betydning for det mentale helbred, hvilket i nogle situationer også kunne opleves at påvirke præstationsevnen. Vi vil derfor nu i dette undertema uddybe, hvordan pres og stress har indflydelse på præstationen set ud fra kroppens reaktion på stress.

Freja beskriver i interviewet, hvordan hun oplever det i kroppen, når hun skal til at præstere inden en konkurrence. Hun beskriver, at hun kan mærke en nervøsitet og adrenalin i kroppen, inden hun skal ud at præstere. Hun oplever, at det er en god form for nervøsitet og adrenalin, som topper på det rette tidspunkt uden, det udvikler sig til en form for præstationspres (bilag 7, l. 550-558). I relation til dette nævner Conrad, at han kan mærke sommerfugle i maven, et pres og en kriblen i kroppen samt en god form for nervøsitet lige før en kamp (bilag 4, l. 524-532). Pernille fremhæver ydermere, at hun kan mærke pulsen stiger, hun får svedige håndflader og

---

hjerterbanken, når hun gør sig nogle tanker inden en kamp (bilag 5, l. 600-606). Ud fra Selyes teori GAS kan det tolkes, at Freja, Conrad og Pernille i det første stadie bliver udsat for en stress stimuli, som i dette tilfælde er at skulle præstere til en konkurrence eller kamp. Denne stressor bringer deres kroppe i alarmberedskab, og den fysiologiske reaktion er, at det sympatiske nervesystem aktiveres, hvor de kan mærke en nervøsitet, pulsen der stiger, adrenalin der pumper rundt i kroppen, som gør musklerne og generelt kroppen klar til at udøve det maksimale og præstere under pres (Selye, 1999, p. 399; Selye, 1975, p. 274). Når Freja italesætter, at hun ikke oplever præstationsangst, og de andre atleter nævner, at det er en god form for nervøsitet, så kan det ud fra Selyes teori antages, at deres kroppe, i henhold til stadie to, formår at genoprette sig selv, og de fysiologiske reaktioner normaliseres, efter presset har lagt sig. Det betyder for eksempel, at pulsen vil falde, og der frigives færre stresshormonerne og adrenalin. På den måde ses det, at den kortvarige stress er adaptiv og tilmed også nødvendig for, at eliteatleterne kan præstere og yde deres maksimale i den periode, hvor de er fysisk aktive (Selye, 1975, p. 274; Corbett, 2015, p. 742).

Denne kortvarige form for stress står i kontrast til den indgribende eller langvarige stress, der blev uddybet i det forhenværende undertema. Freja stiller selv den stress, pres og nervøsitet, som hun oplever inden en konkurrence, op imod hendes oplevelse af at have angstanfald og længerevarende stresssymptomer. Hun beskriver, at hun oplevede at hyperventilere, mens tårerne løb ned ad kinderne, at have en trykken for brystkassen samt summen i arme og ud i fingerspidserne, da hun i en periode oplevede at være maksimalt presset psykisk (bilag 7, l. 213-216 + 461-462). Denne form for mental stress gjorde, at kroppen reagerede på en anden måde, sammenlignet med den form for stress og nervøsitet hun oplevede inden sin sportslige præstation. Denne reaktion var både mere indgribende i forhold til hendes mentale sundhed men også længerevarende. Dette er, set ud fra Selyes teori, et eksempel på en situation, hvor kroppen ikke får ro eller genopretter og normalisere stressniveauet efter stress stimuli, hvilket resulterer i, at hun når det tredje stadie, udmattelsesstadiet, hvor hun oplever at mistrives mentalt over en længere periode. Stressen er ikke længere adaptiv for hende (Selye, 1999, p. 399). I denne forbindelse kan et citat af William fremhæves:

---

Det så mærkeligt øhm, fordi at jeg er så nervøs, jeg blive nødt til at sætte mig ned inden en kamp, altså fordi mig krop næsten laver shut-down på mig altså, jeg bliver sådan helt både shaky, hvad skal man sige (...) jeg gik egentlig og ventede på at jeg skulle blive, hvad skal man sige, opstemt, nervøs, være klar agtig ikk (...) Der var bare et eller andet oppe i mit hoved, der, der ikke lige kører over til, hvad skal man sige, konkurrencemode på samme måde (bilag 6, l. 705-958)

Citatet illustrerer, hvordan William over en lang periode på flere år havde været mentalt presset, stresset og udrændt, hvilket betød, at han ikke længere kunne mærke den fysiske reaktion og parathed, som han havde været vant til op til en kamp. Han oplevede, at han blev så nervøs, at han mentalt ikke var klar. Samtidig oplevede han også, at kroppen havde lukket ned, og at hans krop fysiologisk ikke var klar til at yde det maksimale, fordi han mentalt var udrændt. Ud fra Seyles og Lazarus' teorier er dette et eksempel på, at stress er en nødvendighed for præstation, men hvis mængden eller varigheden af stress er for stor eller langvarig, så har det en negativ indflydelse på evnen til at kunne præstere på et optimalt niveau (Selye, 1999, p. 399; Lazarus, 2006, pp. 36-41).

#### 7.3.2.1 Afrunding

Ud fra dette undertema: *Den kropslige reaktion* er det altså blevet belyst, hvordan et mentalt og sportsligt pres kan vise sig som en reaktion gennem kroppen, der kan have indflydelse på evnen til at kunne præstere. Den kropslige reaktion er en nødvendighed for at kunne præstere, dog kan denne reaktion på stress og pres også ende med at stå i vejen for atleternes oplevelse af både at kunne præstere og trives psykisk.

#### 7.3.3 Negative tankers effekt

I det første undertema blev det belyst, hvordan mentalt pres kan have forskellig indvirkning på evnen til at kunne præstere, og det blev overfladisk berørt, at negative tanker kan indgå som et element af det mentale pres. Vi vil nu dykke ned i, hvordan

---

negative tanker kan opleves at have en effekt på enten det mentale helbred eller præstationen for elitesportsudøvere.

Alle fire informanter italesatte under deres interviews, at de kunne opleve at have negative tanker, bekymre sig eller selvanalysere. Vi har valgt at tage udgangspunkt i Pernille og Williams oplevelser til at belyse dette undertema. Pernille fortæller for eksempel følgende:

Hvis man ikke får dem bearbejdet, de der onde tanker, man kan have om sig selv og om sine præstationer og sit værd generelt, så øhm så kan det virkelig påvirke en dårligt i næste kamp øh, fordi man jo bare – ja – det går jo rigtig meget ud over ens selvtillid de her tanker. Og selvtillid er jo altafgørende i sportsverdenen, man skal tro på sig selv og, og tro på egne evner (bilag 5, l. 467-472)

Ud fra dette citat belyses det, hvordan Pernille oplever at ende i en ond cirkel, hvor negative tanker om både sig selv, sine præstationer og sit eget værd kan påvirke hende i de efterfølgende sportslige situationer. Det belyses samtidig, hvordan hun oplever, at ringe præstationer påvirker hendes mentale tilstand negativt og giver hende negative tanker. Ud fra Wells metakognitive teori kan det tolkes, at Pernille benytter CAS som en uhensigtsmæssig copingstrategi for at håndtere negative tanker (Wells, 2009, p. 15). Pernille kan få en udløsende, negativ tanke, som for eksempel indebærer selvbefejdelse. Her kan copingstrategien blive at gruble og ruminere over situationen og den dårlige præstation, hvilket illustrerer den cirkulære tænkning. Det kan altså argumenteres, at det er denne selvanalyse og det overdrevne fokus på de negative tanker og følelser, der er medvirkende til, at Pernille oplever at mistrives mentalt. Pernille beskriver også i interviewet, at det kan blive en ond spiral, hvis hun begynder at tage tankerne om de dårligere præstationer med videre til en ny kamp, fordi hun oplever, at det medfører nye negative tanker, som så igen tages med til den næste kamp (bilag 5, l. 308-311). På den måde avles negative tanker og ringere præstationer ved brugen af CAS.

William beskriver, at negative tanker også kan give kropslige reaktioner i form af nervøsitet og trykken for brystet (bilag 6, l. 473-515). William fortalte ydermere, at han ofte gik en tur og satte sig ned for at tænke over, hvad han havde gjort godt,

---

hvad han havde gjort dårligt, hvad han kunne gøre bedre og så videre. Dette giver et billede af, hvor meget tid William bruger på at gruble og ruminere i et forsøg på at kontrollere situationer, hvor han oplevede pres (bilag 6, l. 879-882). Han beskriver ydermere, at han havde et stort ønske om at slippe for at blive presset – presset over ikke at præstere, fordi det medførte en ond cirkel med tanker og bekymringer omkring, hvad han skulle gøre til næste gang, og hvordan udfaldet så ville blive. William beskrev, at det havde følgende effekt: “så du gik jo i, hvad skal man sige, i en form for nervøsitet, form for frygt hele tiden for at det ikke skulle gå godt agtigt, og det trættede en endnu mere” (bilag 6, l. 941-942). Ud fra den metakognitive teori kan ovenstående oplevelser tolkes som brugen af de uhensigtsmæssige copingstrategier, såsom rumination og grubleri. Dette kan medføre oplevelsen af kropslige reaktioner og emotioner så som søvnproblemer, bekymring og ængstelighed - generelt psykisk mistrivsel (Wells, 2009, p. 15). Pernille beskrev ydermere, hvordan hun nogle gange forsøgte at kontrollere sine tanker og følelser:

Det blev på en eller anden måde meget... forsøg og flygte eller sådan, forsøge at flygte fra alle de her følelser, fordi nu kan man ikke vise følelser, når.. for så kan man ikke præstere og sådan noget.. og så blev det jo meget den der... hvis man forsøger at flygte fra dem uden at face dem, så vender det jo tilbage... så ja, ja man kan nok godt sige, at jeg forsøgte at lægge låg på mine følelser, frustrationer (O: mmm), når jeg præsterede dårligt og – det gjorde jo, at jeg endte i den der onde cirkel, fordi jeg ikke facede dem (bilag 5, l. 786-792)

Ud fra citatet ses det, hvordan Pernille forsøgte at kontrollere sine tanker og følelser ved at undgå dem, da hun antageligt havde en opfattelse af, at det var de negative tanker i sig selv, der var roden til, at hun ikke kunne præstere. Men ud fra den metakognitive teori er det altså ikke indholdet eller mængden af de negative tanker og følelser, der er problemet, det er i dette tilfælde forsøget på at kontrollere, ændre eller fjerne de negative tanker, da denne undertrykkelse medfører et øget fokus på de indgribende tanker (Koster, Soetens, Braet & De Raedt, 2008, p. 1068). Det er netop dette overdrevne fokus, der kan være medvirkende til den mentale mistrivsel, hun oplever, og igen også det der i sidste ende kan være roden til ikke at præstere.

---

Ud fra ovenstående analyse tyder det altså på, at atleterne har en tendens til at gruble og ruminere over negative tanker set ud fra den metakognitive teori. Hvis man yderligere ser det ud fra affektreguleringsteori, kan det tolkes, at Pernille og William har svært ved at affektregulere på en adaptiv måde. Fordi de går og grubler, bekymrer sig og selvanalyserer over længere tid, så lykkes det ikke at få nedreguleret deres emotionelle tilstand til et neutralt og behageligt niveau, hvilket kan være medvirkende til, at de oplever psykisk ubehag og mistrivsel set ud fra teori om affektregulering og CAS. Affektreguleringen er dermed vigtig for, at de trives mentalt, men grundet den cirkulære tænkning og dens indflydelse på præstationen, så får den manglende affektregulering også en negativ indflydelse på deres evne til at præstere.

Hvis man skal benytte begrebet metakognition i denne forbindelse, så kan det formodes, at William og Pernille har en bevidst eller ubevidst overbevisning om, at de ikke selv kan kontrollere, hvilke strategier de bruger. Det vil altså med andre ord sige, at det er deres metakognitive overbevisninger, som er betydende for, hvorvidt de føler og oplever, at de har et valg i forhold til deres tankeprocesser. De metakognitive overbevisninger har ydermere en betydning for, hvorvidt atleterne vælger at lade tanker, bekymringer og følelser fylde hos dem via brugen af de uhensigtsmæssige copingstrategier i et ønske om at opnå kontrol over og ændre deres situation (Callesen, 2017, p. 26).

#### 7.3.3.1 Afrunding

Ud fra analyse og fortolkning af undertemaet: *Negative tankers effekt* kan det tyde på, at der er et komplekst og dynamisk samspil mellem mentalt helbred og præstation, idet atleterne både oplever, at det mentale helbred kan påvirke præstationen, men de sportslige præstationer kan også opleves at påvirke atletens psykiske helbred, for eksempel ved brugen af maladaptive copingstrategier. Afsnittet kan tendere til at være mere individfokuseret og have mere fokus på, hvordan atleterne forholder sig til deres tanker og følelser. Dette er dog blot én måde at anskue det på, vi mener dog at atleternes strategier for at håndtere tanker og følelser kan have en indflydelse på hvordan de navigerer i spændingsfeltet mellem at præstere og passe på eget mentale helbred.

---

#### 7.4 Samlet opsamling

I forhold til det første hovedtema ”*Aspekter af den sportslige kontekst*” kan det ud fra vores informanternes oplevelser udledes, at det kræver specifikke egenskaber og at kunne indgå kompromisser for at være elitesportsudøver. Informanterne oplever, at sporten også kan bidrage med mange positive aspekter, såsom glæde og afløb for bestemte følelser. Det kan antages, at der bør være en balance mellem de oplevede krav til at være eliteatlet og de positive elementer, som sporten bidrager med for at være i psykisk trivsel og for at kunne præstere. Det kan ydermere tolkes, at atleterne hovedsageligt er styret af en internal locus of control, men at der er nogle specifikke kontekster, hvor de formodes at være mere styret af external locus of control, eller blot ydre aspekter.

Derudover så vi, at de sportslige rammer havde en betydning for både præstationen og den mentale trivsel. Atleterne oplevede, at trænere og stab havde en essentiel betydning, og at de enten kunne fordre eller hæmme den psykiske trivsel samt muligheden for at kunne præstere. Balancen mellem at kunne præstere og passe på sit eget psykiske helbred kan derfor argumenteres ikke udelukkende at være op til den enkelte atlet.

I dette tema blev det yderligere belyst, hvorvidt mental sårbarhed skal anses for at være et tabu eller ej. Atleterne oplever, at der eksisterer en hårdhedskultur på tværs af sportsgrene, hvor der mangler plads til at give udtryk for, hvordan man som atlet har det psykisk. Oplevelserne bar både præg af en frygt for at blive anset som svag samt en frygt for at italesættelse af mental sårbarhed ville kunne have indflydelse på træneres beslutning vedrørende deltagelse i bestemte sportslige begivenheder. Dog skal det fremhæves, at atleterne oplever, at der er sket en ændring i sportskulturen, og at der i dag er kommet et nyt råderum til at italesætte sit mentale helbred i forhold til førhen.

Ud fra det andet hovedtema ”*pres*” blev det belyst, at atleterne oplever, grundet flere forskellige elementer, at føle sig presset i relation til det at være elitesportsudøver. Atleterne oplevede, at dette pres kunne have en negativ indflydelse på både deres mentale helbred og på muligheden for at præstere og opnå sportslige mål. Dog blev det også belyst, at et ydre pres i nogle situationer kunne tolkes at bidrage med nogle positive aspekter; for eksempel at være en motivation for at opnå store målsætninger.

---

Det blev også tydeligt, at det kunne være svært at vurdere, hvor presset kom fra, fordi et ydre pres kan være internaliseret i atletens egen forståelse.

Ud fra temaet viste det sig ydermere, at atleterne både benytter sig af hensigtsmæssige og mindre hensigtsmæssige måder at håndtere pres på, hvilket har stor indflydelse på, hvordan pres i forskellige situationer opleves at have en påvirkning på dem. Selve håndtering af pres må derfor anses for at have en betydning for, hvordan atleterne oplever at balancere præstation og eget mentalt helbred.

Ud fra det sidste hovedtema ”*forholdet mellem mental trivsel og præstation*” blev det belyst, at der er et komplekst og dynamisk samspil mellem mentalt helbred og præstation. Atleterne oplevede, at et pres både var nødvendigt for overhovedet at kunne præstere på højt niveau, men for meget eller langvarig stress kunne samtidig betyde, at det kunne være svært for atleterne at præstere og trives. Dog skal det understreges, at *for* højt stressniveau generelt ses at have en negativ indflydelse på både det mentale helbred og præstationen. Det blev også belyst, at et mentalt og sportsligt pres kan vise sig som en reaktion gennem kroppen, der kan have indflydelse på evnen til at kunne præstere.

Det blev ydermere belyst, at negative tanker kunne have en essentiel betydning for deres oplevelse af både det mentale helbred og præstationsevnen. Det kan udledes, at det ikke er de negative tanker eller udfordringerne i sig selv, der fører til oplevelsen af mistrivsel eller ringe præstationer, men det derimod kan være affektreguleringsevnen eller brugen af uhensigtsmæssige copingstrategier, der har en betydning for oplevelsen af mistrivsel.

---

## 8. Diskussion

I indeværende diskussion vil vi først diskutere metode i forhold til reliabilitet, validitet og generalisering. Dernæst vil vi diskutere vores teoris forskelle og ligheder for dernæst at diskutere teorierne i relation til vores fund. Sidst ønsker vi at diskutere vores fund i forhold til den eksisterende forskning på området.

### 8.1 Diskussion af metode

I det følgende afsnit vil vi diskutere vores metodiske overvejelser og fremgangsmåde i forhold til indeværende kvalitative undersøgelser. Vi har tilstræbt at producere viden og resultater med højest mulig evidens, og derfor har vi, som tidligere nævnt i det metodiske afsnit, haft reliabilitet, validitet og generalisering for øje gennem hele processen. Vi vil i dette afsnit diskutere de tre aspekter i forhold til indeværende undersøgelses metodiske fundament og udførelse.

#### 8.1.1 Reliabilitet

I forhold til indeværende speciale er det vigtigt at diskutere, hvor troværdig vores undersøgelsesresultater er. Det kan diskuteres, hvorvidt vi har været tilstrækkeligt transparente for, at vores undersøgelse potentielt ville kunne udføres af andre forskere på et senere tidspunkt.

Vi har i udformningen af denne kvalitative undersøgelse forsøgt at efterleve en høj troværdighed og reliabilitet ved at være så gennemsigtige som muligt gennem alle processerne - fra valg af design til analysen. Vi har forsøgt at beskrive eksplicit, hvilke til- og fravalg vi har gjort os undervejs samt argumenteret for, hvorfor vi har valgt at gøre, som vi har gjort. I indeværende speciale har vi for eksempel forsøgt at være gennemsigtige i afsnittet omkring vores forforståelse (afsnit 4.2.1), hvor vi gjorde læseren opmærksom på, at vi begge i indeværende speciale har haft en forudgående indsigt i elitesporten gennem nære relationer. Denne gennemsigtighed er med til at styrke reliabiliteten. I vores analyse har vi forsøgt at være troværdige og øge reliabiliteten ved løbende at være transparente omkring, hvornår der er tale om vores informanternes konkrete udtalelser, og hvornår der er tale om vores subjektive tolkninger ud fra teori (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 491; Thagaard, 2004). Det

---

er altså en styrke, at andre kan få et indblik i, hvornår det er os, der har foretaget en tolkning, og hvornår det ikke er. Ved at være transparente, så muliggør det, at andre forskere ville kunne udføre vores undersøgelse igen.

### 8.1.2 Validitet

I forlængelse af ovenstående omkring reliabilitet, så kan det ydermere diskuteres, i hvilket omfang vores undersøgelse er valid og gyldig. Som nævnt før i dette speciale, handler validitet overordnet om, hvorvidt man undersøger det, som man reelt har til formål at undersøge. Validitet indebærer altså, at vi foretager en vurdering af, hvorvidt vores fund er gyldige og troværdige, hvorfor vi må have validiteten gennem hele undersøgelsens proces for øje (Tanggaard og Brinkmann, 2010).

Som nævnt tidligere peger Tanggaard og Brinkmann (2010) på, at man bør sætte sig selv og egne forforståelser i parentes for ikke at lade dette styre undersøgelsen. Derudover peger de også på, at man aldrig ville kunne gøre sig fuldstændig fri af sine forudantagelser, men at man derimod bør være opmærksom på og forholde sig kritisk til egne forforståelser. I indeværende speciale har vi derfor forsøgt at sikre validiteten ved at reflektere over, hvilke forudantagelser vi havde inden projektets påbegyndelse. Dette er med til at styrke gyldigheden af vores resultater. Vi har været bevidste omkring, at vores forforståelser, som er dannet ud fra både vores eget liv, teori og forskningsreview, har haft indflydelse på både vores problemformulering men også udformningen af interviewguiden. Forforståelsens indflydelse skal dog ikke udelukkende ses negativt, idet det også har medvirket til, at vi har kunnet stille relevante spørgsmål. På den anden side kan faren herved være, hvis vi ubevidst under interviewet har ladet os styre for meget af vores egne forforståelser. Dog skal det fremhæves, at vi med den valgte dataindsamlingsmetode, det semistrukturerede interview, har haft mulighed for undervejs i interviewet at stille opfølgende spørgsmål, således informanterne fik mulighed for at be- eller afkræfte den forståelse, som vi havde fået på baggrund af deres fortællinger. Dette muliggjorde også, at der blev skabt en fælles forståelse af det sagte. Vi har gennem opfølgende spørgsmål ydermere opnået en dybdegående og detaljeret forståelse for informanternes fortællinger og deres livsverden, hvilket både er med til at mindske risikoen for fejlfortolkninger, og det kan også ses som et argument for, at vi har forsøgt at sikre en høj troværdighed og validitet gennem undersøgelsen.

---

Ud fra vores informantsøgningsproces kan det diskuteres, hvorvidt vi havde information nok om informanterne til at vurdere, hvorvidt vi ville have mulighed for at undersøge det, som vi ønskede ud fra de atleter, vi fik henvendelser fra. Det skal nævnes, at vi også selv henvendte os til atleter og fik Team Danmark til at hjælpe os, hvorfor vi alligevel havde en idé om, at informanterne levede op til vores rekrutteringskriterier. Derudover ønskede vi også, at vores informanter var i stand til at tale om deres oplevelse af det mentale helbred og dennes relation til præstation. Eftersom vi i vores informantsøgningsopslag søgte bredt på eliteatleter, som havde forskelligartede tanker og udfordringer i relation til sporten og mentale helbred, så valgte vi også at udforme vores interviewguide derefter. Det kan derfor argumenteres, at vores interviewguide har været med til at sikre en god og tilstrækkelig validitet, idet vi på forhånd var bevidste omkring, at det kunne være individuelt, hvordan atleterne oplevede at balancere mentalt helbred og præstation.

Man kan ydermere diskutere, hvorvidt de valgte temaer i analysen, afspejler det fænomen, som vi ønsker at undersøge i henhold til vores problemfelt. Eftersom vi i analysen har formuleret temaer ud fra empirien, og at vi undervejs i analysens fremgang har revurderet, fjernet og tilføjet temaer, så har vi gennem hele processen forsøgt at have både vores problemformulering og empiri for øje, hvilket er med til at styrke validiteten og gyldigheden i de fundne analytiske temaer. Dog kan det i denne forbindelse diskuteres, hvorvidt vi har været tilstrækkeligt opmærksomme på vores fænomenologiske ståsted gennem alle processer. Det kan diskuteres, om vi med vores spørgsmål i interviewet har lagt nok vægt på oplevelsesaspektet, idet vi i analysen har haft en tendens til at lave nogle slutninger, som lægger op til forklaring af årsagssammenhænge. Efter vi havde lavet interviewguiden, gik vi den igennem igen for netop at revurdere spørgsmålene og yderligere tilføje støttespørgsmål, som havde oplevelsen i fokus. Dette var for at sikre os, at vi i interviewet ikke blev "forført" af ellers interessante fortællinger. Dog erfarede vi, at vi havde mange spørgsmål, og det kan diskuteres, om vi havde haft mulighed for bedre at kunne følge op med støttespørgsmålene vedrørende uddybelsen af oplevelserne, hvis vi havde haft færre spørgsmål. Det kan dog alligevel argumenteres, at vi med brugen af det semistrukturerede interview alligevel *har* fået mulighed for at få fortællinger rige på beskrivelser. Det kan dog overvejes, om dette var noget, som vi burde have været mere opmærksomme på. Det skal ydermere påpeges, at vi i udførelsen af analysen har haft denne tendens til at have årsagssammenhængeslutninger for øje, men idet

---

årsagsforklaringer også lader til at være en væsentlig dimension af eliteatleternes egne forståelser, har vi valgt ikke at udelade dette aspekt. Det kan være svært at beskrive det at navigere mellem præstation og mentalt helbred uden at forholde sig til *relationen* mellem de to aspekter. Dette forhold skal unægtelig forstås ud fra eliteatleternes egne oplevelser og ikke hvordan disse objektivt og kausalt påvirker hinanden, hvorfor dette er med til at styrke validiteten.

Endvidere har vi gennem hele processen været to forfattere på projektet samt løbende fået kritiske tilbagemeldinger og vurderinger fra vores vejleder, hvilket er med til at styrke troværdigheden, da vi i samarbejde har kunnet diskutere og reflektere over forskellige vigtige beslutninger i alle dele af processen. Derudover har vi begge foretaget stadie 1 i IPA og lavet de tematiske kodninger af transskriptionerne individuelt og uafhængigt af hinanden, hvor vi derefter har sammenholdt og udformet fælles temaer, hvilket ligeledes er med til at sikre troværdigheden og mindske fejlfortolkninger og et énsidet perspektiv i undersøgelsen.

### 8.1.3 Generalisering

Overordnet set så handler generaliserbarhed inden for kvalitative forskning om, hvorvidt den viden, der produceres i den pågældende undersøgelse, også kan være relevant i andre henseender. Det vil altså sige, at vi bør vurdere og diskutere, hvorvidt dette studies fund kan genkendes hos eller overføres til andre individer, situationer og kontekster ud over denne undersøgelses kontekst (Karpatschhof, 2010, p. 416).

Som nævnt før er vores formål med dette studie at undersøge, hvordan eliteatleters unikke erfaringer kan give et indblik i, hvordan det kan opleves at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og samtidig have øje for sit mentale helbred. Som nævnt i metodeafsnittet kan man inden for kvalitativ forskning også inddrage den analytiske generalisering, som Roald og Køppe (2008) omtaler (pp. 95-97). Idet vi har valgt at have en fænomenologisk tilgang, så kan man argumentere for, at der med vores undersøgelse laves en analytisk generalisering. Vi har på den måde analyseret os frem til fællestræk og forskelligheder mellem vores fire enkeltcases, og dermed har vi kunnet udlede noget mere generelt omkring det undersøgte fænomen (Roald & Køppe, 2008, p. 96). Det vil altså sige, at vi har

---

analyseret os frem til tværgående temaer, hvor essentielle træk har været genkendelige på tværs af de enkeltstående og unikke cases, hvilket er med til at styrke generaliserbarheden. Derudover kan vi argumentere for, at vores undersøgelse indeholder en teoretisk generalisering, da vores informanternes oplevelser sættes i relation til både forskellige teoretiske perspektiver, som er skabt ud fra almene udsagn om et givent genstandsområde, og senere også sættes i relation til eksisterende forskning (Roald & Køppe, 2008, p. 97).

Dernæst kan det diskuteres, hvorvidt vores fund vil kunne generaliseres til alle elitesportsudøvere. Det skal ud fra indeværende undersøgelse påpeges, at det *ikke* kan antages, at vores fund gør sig gældende for alle elitesportsudøvere på tværs af sportsgrene. På den anden side kan det fremhæves, at undersøgelsen derimod bidrager med en forståelse for, hvilke unikke kvaliteter og karakteristika, der er ved eliteatleters oplevelser af at balancere både at tage hensyn til præstation og deres mentale helbred. Hvis man dermed ser generaliserbarhed i lyset af mulighederne for genkendelighed (Thagaard, 2004), så kan det formodes, at kvaliteterne og karakteristikaene ved vores fund *kan* være genkendelige for andre elitesportsudøvere, end dem vi har undersøgt, idet vores fund er baseret på alle vores fire informanter. Det, at vi har inkluderet både mænd og kvinder fra fire forskellige sportsgrene, både individuelle og holdsport, styrker formodningen om, at fundene i undersøgelsen vil kunne genkendes af andre end blot vores informanter. Dette betyder dog ikke, at det vil være alle, der vil kunne genkende sig selv i de fremlagte forståelser, fortællinger og tolkninger i denne undersøgelse, men det kan som sagt formodes at aspekter af fortællingerne vil kunne genkendes i højere eller mindre grad af andre elitesportsudøvere.

Vi har i forbindelse med ovenstående gjort os nogle overvejelser om, hvorvidt vores fund kan overføres til andre individer og kontekster ud over sporten. Idet vores analyse er funderet på et begrænset antal cases samt en specifik population, så kan en bredere generalisering til andre populationer og kontekster anses for at være begrænset. Dog kan man alligevel argumentere for, at der er *visse aspekter* i atleternes oplevelser, som potentielt ville kunne genkendes i andre kontekster. Det kan overvejes, om viden fra denne undersøgelse kan overføres til for eksempel andre arbejdspladser, hvor det at skulle balancere privatlivet og arbejdslivet kan være udfordrende. Det kan formodes, at der vil være andre arbejdspladser eller stillinger, hvor det ligeledes kan være svært at give udtryk for mental sårbarhed, hvor der er en

---

forventning om at skulle klare sig godt eller hvor det mentale helbred og præstationen på arbejdspladsen ligeledes opleves at have indflydelse på hinanden. Når det er sagt, så kan det dog alligevel formodes, at vores fund og teoretiske tolkninger er kontekstspecifikke, særligt grundet det fysiske aspekt, hvilket betyder, at oplevelserne skal ses ud fra sportens kontekst, og hvorfor undersøgelsen som helhed kun i et begrænset omfang kan overføres til andre kontekster.

Ud fra ovenstående diskussion kan det afslutningsvist fremhæves, at mere forskning på området kunne være brugbart for at klarlægge, hvorvidt denne undersøgelses fund vil kunne overføres til og genkendes af andre elitesportsudøvere. Her kunne det være fordelagtigt at have et sample, som bestod af et større antal deltagere, et mere bredt sample i forhold til aldersgrupper samt inddragelse af endnu flere forskellige sportsgrene for netop at kunne sige noget mere om forskelle og ligheder på tværs af sportsgrene. Det vil i den forbindelse også være nærliggende at undersøge, hvordan denne viden vil kunne bruges i klinisk praksis. Man vil derudover også kunne forske mere i, hvorvidt aspekter i indeværende undersøgelse findes på tværs af andre arbejdspladser for at undersøge, i hvilket omfang vores fund kan siges at være grundlæggende for et alment psykologisk perspektiv på balancegangen mellem privatliv og arbejdsliv.

## **8.2 Diskussion af teori og empiri**

Vi vil i denne del af diskussionen diskutere vores teori og empiri. Dette afsnit vil være delt op i tre elementer: *Emotioner*, *stress* og *psyken*. Vi vil under hvert element diskutere vores anvendte teories forskelle og ligheder samt teoriernes anvendelighed og forklaringsgrad i forhold til vores analytiske fund. Vi vil løbende forholde os til vores problemformulering.

### **8.2.1 Emotioner**

Det er blevet tydeliggjort, at nogle af vores anvendte teorier på tværs beskæftiger sig med emotioner, og vi kan ydermere se i vores empiriske fund, at emotioner har haft en betydning for vores informanter og dermed også oplevelsen af at navigere i spændingsfeltet mellem mental trivsel og præstation. Afsnittet er inddelt således, at

---

teorierne om affektregulering, emotionsarbejde og metakognitiv teori vil blive sammenlignet for at have øje for teoretiske ligheder og forskelle. Efterfølgende vil relevante empiriske fund blive opridset, og vores teoriers forklaringsgrad vil blive diskuteret i forhold til empirien.

Teorien affektregulering benyttede vi med henblik på at beskrive, hvordan atleterne navigerer eller håndterer det pres, som de bliver udsat for i sportsmiljøet, da det vil have en betydning for deres oplevelse af at skulle passe på sig selv og præstere. Inden for emotionsregulering er tilknytningsperspektivet et vigtigt element til at forstå evnen til at regulere egne emotioner selvstændigt og adaptivt (Fonagy & Target, 2006, p. 186ff; Sørensen, 2006, p. 13). Det er en strategi til at justere og regulere intensiteten og varigheden af vores følelsesmæssige reaktioner til et mere behageligt niveau (Berk, 2009, p. 407; Fonagy et al., 2018, p. 114). Grundet dette udviklings- og tilknytningsfundament adskiller teorien sig fra de andre teorier, som vi har benyttet os af. Arlie Russel Hochschild er professor i sociologi og beskriver de sociologiske og psykologiske processer, som forekommer, når vi oplever følelser. Mennesket prøver gennem emotionsarbejde at fremkalde ønskede eller hæmme uønskede følelser, så de passer til en given situation (Hochschild, 1979, p. 554). Disse to teorier udspringer altså af to forskellige faglige discipliner. Der er dog aspekter af teorierne, hvor det kan argumenteres, at de har ligheder, samt elementer hvor de adskiller sig. Affektregulering beskriver langt hen ad vejen, hvordan individet udvikler sig til at kunne regulere sine emotioner i højere eller lavere grad. Teorien belyser, hvordan barnet gennem sine primære omsorgspersoner udvikler mere eller mindre adaptive måder at regulere emotioner på, men teorien beskriver dog ikke eksplicit, *hvordan* emotioner reguleres, fordi det netop er individuelt ud fra den tilknytning og relation, der er mellem barn og omsorgsperson. I forbindelse med dette kan vi muligvis supplere med Hochschilds teori om emotionsarbejde, til trods for at teorierne ikke taler om det samme, når de taler om regulering og emotionsarbejde. Vi ser i teori vedrørende affektregulering, at barnet lærer at regulere sine emotioner ved hjælp af sine primære omsorgspersoner (Schore, 2006, p. 175f; Berk, 2009, p. 408). Der er derfor et socialiseringsaspekt i forhold til de primære omsorgspersoner, hvor det kan argumenteres, at det fra de voksnes side også er en vurdering af, hvordan de forskellige følelser er passende. Her kan et eksempel være, at barnet får vredesudbrud i supermarkedet, og den primære omsorgsperson

---

hjælper barnet til at slappe af og blive rolig igen. Derfor kan det tolkes, at der også er en tilpasning til, hvad der er passende i den givne situation, og den voksne indirekte lærer barnet, hvordan de bør føle i en given situation og ikke kun hjælper barnet med at nedregulere intense følelser. Det kan derfor overvejes, om der sker en socialisering for at indgå i de rammeregler, der er i samfundet og dermed også hvilke følelsesregler, som de skal efterleve. På denne måde ses de to teorier at kunne supplere hinanden.

Hochschild beskriver de specifikke teknikker for emotionsarbejdet, hvilket kan være både kognitive, kropslige og ekspressive (Hochschild, 1979, p. 562). Det er derfor en mulighed, at Hochschilds præcisering af teknikker kan bidrage til affektreguleringsteori med henblik på at forstå vores informanternes oplevelser bedre. Det skal dog understreges, at teori om affektregulering beskriver, at det kræver kognitive evner for at kunne affektregulere. Her nævnes eksekutive funktioner såsom vedvarende opmærksomhed, skift i opmærksomhed, evnen til at hæmme adfærd og tanker samt at kunne planlægge (Fonagy & Target, 2006, p. 202; Berk, 2009, p. 407). Dette kan altså tolkes som at være måder at regulere emotioner uden det eksplicit bliver forklaret som strategier.

Ydermere skal det overvejes, om det er essentielt for vores besvarelse af problemformuleringen, hvorvidt teorierne forklarer hvilke "emotionsstrategier" vores informanter benytter, eller om det i grunden handler mere om deres emotioner, og hvordan de forholder sig til disse. Dog mener vi, at det netop er essentielt at belyse specifikke strategier til håndtering af emotioner og pres, idet det kan forklare oplevelsen af at navigere i spændingsfeltet.

Det kan tolkes, at de to teorier om affektregulering og emotionsarbejde ikke har til formål at beskrive det samme, når de taler om begrebet følelser, idet Hochschild har et sociologisk perspektiv, mens affektregulering har et udviklings- og tilknytningsperspektiv. Til trods for dette kan det argumenteres, at begge teorier har, det som Hochschild ville kalde, et interaktivt perspektiv. Hochschilds mener, at følelser er styret af sociale regler, og derfor skal ses interaktivt med omgivelserne (Hochschild, 1979, p. 551). Hochschilds interaktive perspektiv kobler sig i højere grad til de samfundsmæssige betingelser, hvor det kan argumenteres, at affektreguleringsteori også har et interaktivt perspektiv, dog med fokus på det affektive samspil. Det interaktive ses i, at reguleringen af emotioner sker gennem

---

primære omsorgsrelationer (Fonagy et al., 2018, p. 113). Det kan argumenteres, at begge teorier er enige i, at følelser er mulige at kontrollere og regulere.

Hochschild beskriver, hvordan emotionsarbejdet kan bestå i at undertrykke uønskede eller fremkalde ønskede følelser (Hochschild, 1979, p. 561). Dette er for at tilpasse sit følelsesmæssige udtryk til situationen. Her beskriver Hochschild altså ikke *direkte*, hvilken effekt det vil have på individet at benytte sig af de forskellige strategier, men at det tværtimod er noget, som vi alle gør. Dette vil vi vende tilbage til nedenfor. Hvis vi ser nærmere på den metakognitive teori, så kan det argumenteres, at Hochschild vil være uenig i, at de forskellige teknikker vil have en mere eller mindre god effekt på individet. Jævnfør metakognitiv teori vil både undertrykkelse og et forsøg på at kontrollere følelser blive set som en u hensigtsmæssig copingstrategi af negative tanker (Wells, 2009, p. 11f; Callesen, 2017, p. 29). Der er derfor ifølge denne teori en forståelse af, at det kan skabe psykisk mistrivsel at benytte sig af sådanne strategier (Wells, 2009, p. 14; Callesen, 2017, p. 33; Koster, Soetens, Braet & De Raedt, 2008, p. 1068). Det skal dog overvejes, om Hochschild til en vis grad beskæftiger sig med, hvad der er godt eller dårligt for individet. Hun peger på, at når individers følelser ikke stemmer overens med situationen, kan emotionsarbejdet være svært at udføre. Hun beskriver ikke direkte, at dette har en negativ effekt på personer, men at det dog er krævende (Hochschild, 1979, p. 563). Helt grundlæggende skal det huskes, at Hochschild særligt mener, at emotionsarbejde er nødvendigt, når der er diskrepans mellem ens følelser og følelsesregler. Vi kan derfor antage, at oplevelsen af for mange uønskede følelser kan blive overvældende og anstrengende for individet (Hochschild, 1979, p. 557; 563). Man kunne forestille sig, at det kræver mere emotionsarbejde, hvis ens følelser sjældent stemmer overens med situationen, hvilket Hochschild også selv fremhæver. Hun beskæftiger sig dog ikke med dette aspekt på den måde, som metakognitiv teori gør, idet den metakognitive teori mere direkte beskriver, hvilke strategier der fører til mistrivsel.

#### *8.2.1.1 Fund*

I forbindelse med vores analyse er der flere fund, som vi vil fremhæve i dette afsnit. Vi ser i vores empiri, at der er mange tilfælde, hvor vores informanternes tanker og

---

emotioner er essentielle for dem i forhold til, hvordan de oplever at trives og præstere. Ud fra den metakognitive teori ser vi i vores empiri, at vores informanter nogle gange benytter sig af uhensigtsmæssige strategier til at bearbejde tanker, hvilket kan føre til oplevelsen af at mistrives. De beskriver ydermere, hvordan tankerne og følelserne opleves at påvirke deres præstation. Teorien kan altså sige noget om deres håndtering og oplevelsen af tanker, som kan opstå i det sportslige miljø, som vores informanter begår sig i. Dette kan beskrive, at det kan være svært at navigere i at passe på sit mentale helbred og præstere, hvis håndteringen af tanker og følelser ikke er optimal.

I forhold til den metakognitive teori kan det diskuteres, om den mangler et socialt aspekt, hvilket gør, at teorien muligvis kan kritiseres for at være for individfokuseret. Den tager ikke højde for den kontekst, som atleterne er i eller beskriver, hvorledes disse copingmetoder er situationelle. Det kan antages, at der kan være grunde til, at det i perioder kan være sværere ikke at lade tankerne kontrollere atleterne. Dog kan det fremhæves, at teorien ikke negligerer, at der kan være reelle situationelle udfordringer og problematikker for individer, men teorien vil derimod hævde, at det handler om individets egne metakognitive overbevisninger i forhold til individets egne tankeprocesser. Overbevisningen har en betydning for, hvorvidt individet føler, at det har et valg i forhold til at lade tanker og følelser fylde (Callesen, 2017, p. 26).

Vi har ydermere fundet, at atleternes emotionelle tilstand er vigtig for dem for at kunne navigere mellem at være i trivsel og kunne præstere. Vores fund viser, at atleterne oplever et stort forventningspres, og det er vigtigt, at dette pres ikke influerer dem over længere tid. Teori, der omhandler affektregulering, kan være effektiv til at forklare dette aspekt. Som nævnt benytter flere af atleterne sig af dialogen med andre for at trives bedre. Affektregulering beskriver ikke, hvordan individer nedregulerer deres emotioner, mere om mennesker er gode eller mindre gode til det. Dog kan det diskuteres, om dette kan gøres gennem samtalen. Uden at beskrive det således, at vores informanter ikke har lært fra barndommen at regulere deres emotioner ved hjælp af primærpersoner, så kan det argumenteres, at de kan have behov for hjælp fra miljøet til selv at kunne regulere egne følelser. Vi kan ikke sige noget om deres tidlige udvikling af emotionsregulering, og det er heller ikke relevant for os. Det kan dog tolkes, at der kan være et behov for at regulere gennem

---

samtalen, hvor det derfor kan argumenteres, at der mangler et kontekstuel element i teorien. Det kan overvejes, om en oplevelse af stort forventningspres i højere grad kræver hjælp fra miljøet til at regulere og stabilisere egne følelser. De beskriver, at de faktisk præsterer dårligere, når de ikke taler med nogen, som mange af dem ikke gjorde tidligere i deres karriere. Atleterne beskriver specifikke situationer, hvor de har været bedre til at regulere deres emotioner, hvilket har haft en effekt på, at de ikke i lige så høj grad oplevede psykisk mistrivsel. Vi kan derfor bruge teorien til at forklare, hvordan de gennem regulering af deres emotioner, både ved hjælp af andre og sig selv, oplever at være mere i stand til at trives og kunne præstere.

Som nævnt kan teori om affektregulering ikke direkte forklare, *hvordan* de rent faktisk regulerer deres emotioner. Dette kan dog forklares gennem Hochschilds teori, hvor hun beskriver, hvilke teknikker der kan bruges. Vi ser vores informanter i flere situationer beskriver, at de tilpasser deres emotioner til situationen ved at arbejde med deres følelser. Den sportslige kontekst fordrer, at de tilpasser deres følelser til bestemte situationer gennem teknikkerne. Dette kan både være følelser som glæde og aggression, men konteksten kan samtidigt forordre, at der er følelser, som ikke skal føles i et givent øjeblik. Flere af informanterne beskriver, at de er nødsaget til at ”lægge låg” på følelserne, fordi de kommer til at stå i vejen for, at de for eksempel kan præstere. Som nævnt beskriver Hochschild ikke en vurdering af, hvilke teknikker som er hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige.

Fælles for affektregulering og emotionsarbejde er, at det kan tolkes, at atleterne skal opnå et bestemt ”threshold” for sine følelser, om det så er grundet en tilpasning til miljøet, som Hochschild beskriver, eller om det nogle mere kognitive, emotionelle grunde for at opnå et behageligt niveau, så benytter informanterne sig af dette. For alle informanterne er der altså en måde at håndtere dette forventningspres på ved enten at tilpasse følelserne situationen eller gennem regulering af følelser, hvilket for dem er en måde at navigere i den sportslige kontekst på og dermed også mellem præstation og mentalt helbred.

### 8.2.2 Stress

Vi har valgt at diskutere stress i det følgende afsnit, da det gennem arbejdet med de valgte teorier om stress er blevet tydeligt, at der er nogle teoretiske forskelle og

---

ligheder i forståelsen af stress, som er relevante at fremhæve. Ydermere viste vores fund, at stress har en essentiel betydning for vores atleters oplevelse af at navigere i spændingsfeltet mellem mental trivsel og præstation, hvorfor stress er et aspekt, som bør diskuteres.

Det kan diskuteres, hvorvidt der er ligheder og forskelle på tværs af de tre teorier af Selye, Lazarus samt teorien Yerkes-Dodson Law. Hans Selye var endokrinolog og uddannet læge, hvilket afspejles i hans indgangsvinkel til at forstå stress – nemlig ud fra et biologisk og fysiologisk perspektiv (Selye, 1999, p. 398). Som nævnt tidligere udviklede Selye teorien General Adaptation Syndrome (GAS), hvor stress anses som en non-specifik fysiologisk respons på krav (Selye, 1956, p. 1). Selye har altså et objektivt, fysiologisk perspektiv på stress, hvilket adskiller sig fra Richard Lazarus' måde at forstå og anskue stress på, som ses i relation til hans profession indenfor psykologi. Med sin teori negligerer Lazarus ikke, at der *også* sker en fysiologisk respons, men han fremhæver, at stress også skal ses i relation til emotionelle og kognitive reaktioner, og ikke kun som en objektiv og fysiologisk respons. Jævnfør Lazarus henviser den kognitive respons til, at oplevelsen af stress skal ses ud fra, hvordan individet subjektivt forstår og vurderer stressende situationer. Har individet en overbevisning om, at det er i stand til at håndtere situationen og har evnerne og ressourcerne til adaptivt at kunne finde en løsning på problemet? (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 15-21). Den emotionelle og fysiologiske reaktion på stress er altså medieret af individets subjektive overbevisninger, som påvirkes af individets personlige træk og miljømæssige faktorer, hvilket står i kontrast til Selyes teori, som hovedsageligt ser stress som en fysiologisk reaktion alene.

Dette kognitive aspekt, som Lazarus fremhæver, er i øvrigt i overensstemmelse med teorierne om metakognition samt locus of control, som også belyser, at oplevelserne af det at være elitesportsudøver er medieret af individets egne overbevisninger og forventninger til situationen, egne evner samt overbevisning om at besidde kontrol (Wells, 2009, p. 15f; Rotter, 1966, p. 1). Dog skal det nævnes, at hverken metakognition eller locus of control beskæftiger sig med stress, som netop er fokuset for dette afsnit, men det skal alligevel fremhæves, at der ses ligheder i henhold til det kognitive aspekt og dets betydning for oplevelsesaspektet.

Udover at der ses en forskel mellem den biologiske forståelse og den subjektive vurderings betydning for oplevelsen af stress, så kan det ydermere

---

diskuteres, hvorvidt der eksisterer en forskel i, hvordan teorierne forstår effekten af stress. Selye påpeger med GAS, at stress i en kortere periode kan være gavnlig, fordi de fysiologiske responser gør kroppen klar til at yde optimalt; for eksempel ved frigivelse af adrenalin (Selye, 1999, p. 399). Det kan argumenteres, at denne teori er i overensstemmelse med Yerkes-Dodson Law, idet denne bygger på en forståelse af, at den rette mængde af stress kan være fremmende for præstationsevnen, mens for lav eller for høj mængde af stress vil resultere i en dårligere præstation. Det vides dog ikke, hvorvidt Selye ville være enig i, at et middel niveau af stress fremmer præstationen, men Selyes teori foreskriver dog, at langvarig stress vil have negativ indflydelse på det mentale helbred. Dette fremhæver, at Selye og Yerkes-Dodson Law har forskellige måder at forholde sig til stress på. Selye fokuserer netop på den fysiologiske reaktion på stress, samt hvordan *varigheden*, enten kortvarig og langvarig stress, har forskellige effekter på individets psykiske trivsel, hvorimod Yerkes-Dodson Law forklarer, at niveauet og *mængden* af stress har en betydning for evnen til at præstere. Selvom de to teorier har forskellige udgangspunkter, så kan det dog udledes, at begge teorier deler det synspunkt, at stress både kan have en adaptiv og negativ effekt på individet. Ud fra Lazarus' teori kan det modsat fremhæves, at man slet ikke bør tale om højt eller lavt niveau af stress, fordi det i bund og grund handler om individets egen overbevisning og vurdering af situationen, hvorfor selv stress i en lav mængde ville kunne have en betydelig negativ effekt, hvis individet selv vurderer situationen til at være meget stressende.

Yerkes-Dodsons perspektiv kan ydermere diskuteres ud fra Lazarus. Selvom Yerkes-Dodson Law hævder, at der objektivt findes et optimalt niveau af stress, hvor man kan præstere bedst, så kan det ud fra Lazarus diskuteres, om dette optimale niveau ikke er individuelt fra person til person alt efter deres subjektive vurdering af stress. Det kan i den forbindelse overvejes, om der ikke også er nogle individuelle forskelle i, hvilket niveau af stress der er det mest optimale for, at man kan præstere på topniveau. Dette belyses ikke ud fra teorien Yerkes-Dodson Law.

I vores analyse fandt vi, at et pres på den ene side kan være en nødvendighed for, at eliteatleter overhovedet kan præstere på højt niveau, men på den anden side kan en for stor mængde eller langvarig stress betyde, at det kan være svært for atleterne at præstere. Vi fandt ydermere, at det var individuelt fra atlet til atlet, hvordan pres og præstation havde indflydelse på hinanden. Dog oplevede atleterne, at et *for* højt

---

stressniveau generelt havde en negativ indflydelse på både det mentale helbred og præstationen. Vi fandt, at stress og pres for atleterne kunne opstå i forbindelse med forskellige situationer; for eksempel inden en kamp, følelsen af et stort ydre forventningspres, tankemylder, fejlpræstationer, kompromisser ved elitesport og så videre. I forbindelse med disse fund kan teoriernes forklaringsgrad diskuteres. På den ene side kan det siges, at vores teorier har været brugbare til at belyse vores problemfelt. Selye og Yerkes-Dodson Law har været brugbare til at belyse, hvordan stress både kan have nogle adaptive og negative effekter på topatleter. Atleternes oplevelse er, at der er en positiv form for nervøsitet, som gavner dem, når de skal præstere, hvilket Selye og Yerkes-Dodson Law har kunnet belyse teoretisk. På samme tid bakkede vores fund også op om, at langvarig eller en for stor mængde af stress kan have indflydelse på både præstationen og det mentale helbred, som ligeledes blev belyst af Selye og Yerkes-Dodson Law. Teorien af Lazarus har været brugbar til at belyse, hvordan den subjektive vurdering af pres og stress har indflydelse på, hvorvidt stress stimulien påvirker individet. Teorien bidrog med en forståelse for, at der kan være nogle individuelle forskelle i, hvordan atleterne forholder sig til stress. Lazarus har ydermere været brugbar til at belyse, hvordan den mentale trivsel udfordres, hvis der opstår en ubalance mellem krav og ressourcer til atleterne. Ud fra ovenstående kan det dermed argumenteres, at teorierne om stress har været essentielle til at fortælle noget om balancegangen mellem præstation og mentalt helbred, hvilket er formålet med vores problemformulering. På den anden side kan det dog diskuteres, hvorvidt teorierne reelt set har været hensigtsmæssige til at belyse det fænomenologiske aspekt i vores problemformulering. Det kan overvejes, om det er hensigtsmæssigt at benytte Selye og Yerkes-Dodson Law til at beskrive individers livsverden ud fra en fænomenologisk tilgang, idet de to teorier fremhæver objektivitet frem for subjektivitet, som Lazarus modsat har i fokus. Som nævnt beskriver Selye stress som objektiv fysiologisk respons, men vi har i indeværende undersøgelse ikke målt objektivt på deres fysiologiske responser, men i stedet vurderet ud fra deres egne oplevelser og udtalelser, hvorvidt der kunne være tale om en stressrespons. Det må dog fremhæves, at Selye beskriver en teori og ikke en procedure for, hvordan man måler stress, og det kan dermed argumenteres, at en subjektiv vurdering må være tilstrækkelig for at kunne benytte teorien til at beskrive et oplevelsesaspekt.

---

Det kan ydermere diskuteres, om stress og dets indvirkning på atleten udelukkende skal ses som et resultat af den subjektive vurdering, som Lazarus peger på. Vores fund kan bidrage med en overvejelse omkring, hvorvidt det reelt set altid handler om atleternes egne vurderinger og overbevisninger om det pres, de kan opleve i sportens kontekst. Eller om der er nogle situationer, hvor der kan være tale om et mere objektivt pres, som formodentligt ville vurderes som et pres af de fleste. Dette fører videre til et spørgsmål om, hvem der har ansvaret for, at atleterne ofte kan føle et stort pres ved at være elitesportsudøver, og at dette pres vendes indad? Hvis man ser det ud fra Lazarus, vil man måske mene, at ansvaret ligger hos atleten selv, idet de ”bare” kunne vurdere og tænke anderledes om for eksempel præstationskravene. Vores fund indikerer ydermere, at presset ofte vendes indad, og at atleterne hovedsageligt er styret af en internal locus of control, hvor atleterne ofte føler, at de på ene side har kontrol, men samtidig også føler, at de selv har ansvaret for at løse udfordringerne og rette op på de fejl, som unægtelig vil begås i større eller mindre grad. Det kan i den forbindelse overvejes, om der ikke i nogle situationer er tale om et reelt pres, mange høje krav og nogle rammer i sporten, som unægteligt ville skabe et forøget stressniveau for de fleste? Atleternes oplevelser indikerer, at der i sporten kan være nogle rammer og aspekter, som er med til at skabe et ydre pres, og det må derfor overvejes, om organisationerne og institutionerne bag elitesportsudøvere ikke også har en del af ansvaret for deres mentale trivsel.

#### *8.2.2.1 Optimering*

Ovenstående leder videre til en diskussion af optimering og dennes betydning i elitesporten. Som nævnt i indledningen (afsnit 1) har der gennem tiden været et stort og entydigt fokus på, hvordan præstation øges og optimeres, særligt gennem fysisk træning og senere hen også gennem mental træning, hvilket groft sagt kan føre til, at vi kun iagttager atleterne ud fra et ydre perspektiv fra organisationens side – ”hvordan får vi mest muligt ud af vores atleter?”. Det kan diskuteres, hvad der egentlig menes med optimering, særligt fordi begrebet har været en del af den samfundsmæssige debat og blandt andet er blevet berørt af Brinkmann (Brinkmann, 2014, p. 7). I forhold til eliteatleter kan det diskuteres, om optimering handler om at udvikle sig og presse sig selv til at blive bedre sportsligt, eller handler optimering

---

mere om at udvikle sig mentalt og opbygge en resiliens<sup>8</sup>? Og hvis atleterne ikke trives mentalt grundet et konstant pres om at optimere og præstere, kan man så tale om, at de reelt optimeres? Disse spørgsmål handler måske mere om, hvad det er, der skal optimeres? Ud fra vores analyse kan det formodes, at de sportslige organisationer oftest har fokus på at optimere præstationen frem for det mentale helbred, hvilket i nogle situationer kan formodes også at være i fokus for atleterne.

Vi har i indeværende speciale bevidst valgt *ikke* at undersøge, hvordan man netop kan øge og optimere eliteatleters præstationsniveau. Vi har tværtimod været interesseret i atleternes egne erfaringer og oplevelser af det spændingsfelt, der kan opstå, når man som elitesportsudøvere har mål, der kræver toppræstationer, men samtidig også “bare” er et menneske med tanker og følelser, der for nogle kan være svære at balancere i en hård sportskultur. Det kan diskuteres, om det førnævnte stress og pres, som opleves i sportskulturen, kan undgås fuldkomment, fordi sporten altid vil have det primære formål – at præstere på det højeste niveau. Hvis hovedformålet altid vil være at skulle præstere på topniveau, og at der kan opstå et mentalt pres ved dette, så er spørgsmålet; hvor efterlader det, det mentale helbred? I den ideelle verden så man måske, at psykisk sundhed og præstation kunne gå op i en højere enhed, hvorved der bliver skabt en synergieffekt. Idet der altid vil være et præstationsfokus i sporten, kan det diskuteres, om det så betyder, at man ikke samtidig kan have fokus på det mentale helbred. Spørgsmålet er altså, om man kan have øje for begge elementer på samme tid? Det er et komplekst spørgsmål at svare på, hvorvidt de to hensyn udelukker eller forstærker hinanden, og vi må derfor tage udgangspunkt i vores fund for at se nærmere på spørgsmålene. Som nævnt tidligere fandt vi, at mental trivsel kan påvirke præstationen, men præstationen også kan påvirke atleternes mentale trivsel. Vi fandt en tendens til, at atleterne præsterede dårligere, hvis de var i psykisk mistrivsel, men vi så også enkelte oplevelser, hvor atleten faktisk formåede at præstere, selvom de var i mentalt mistrivsel. Dette fund understøtter vores model 1, som blev præsteret i vores afgrænsning (afsnit 1.1). Ud fra fund og vores model viser det sig altså, at forholdet mellem præstation og mentalt helbred bør ses i et komplekst og dynamisk samspil, som kan påvirke hinanden indbyrdes. Det viser sig også, at man ikke kan konkludere, at mental trivsel entydigt

---

<sup>8</sup> Resiliens: “Resiliens er et psykologisk begreb der betegner en særlig modstandskraft” (Den Store Danske, 2020b).

---

vil medføre bedre præstation, og omvendt at mental mistrivsel fører til dårligere præstationer, hvilket heller ikke har været vores hensigt at forklare. Dog ses der som sagt en tendens til, at mental trivsel oftest vil give et grundlag for at kunne præstere på et højere niveau, end hvis atleten mistrives. Det kan dog ydermere overvejes om, mental sundhed vil forstås på samme måde af elitesportsudøvere som for mange af os andre?

Som nævnt i analysen, kan det diskuteres, hvorvidt et udefrakommende pres har en positiv eller negativ indflydelse på individet. Det handler måske om, hvad der er i fokus, og hvilke briller vi har på; har man øje for atletens mentale helbred eller kun de sportslige præstationer? Ud fra fund i analysen kan det også antages, at det kan være svært at vurdere, hvor presset kommer fra, fordi et ydre pres kan være internaliseret i atletens egen forståelse. Der kan også stilles spørgsmålstejn ved, om dette pres er en "nødvendighed" for at motivere atleten til at nå langt inden for sporten? Det er spørgsmålet, om atleterne ville kunne nå det samme topniveau, hvis ikke de blev presset, eller om det pres reelt set spænder ben for muligheden for at nå et *endnu* højere niveau, grundet dets indflydelse på det mentale helbred.

### 8.2.3 Psyken

I forbindelse med projektets udformning er det blevet tydeliggjort, at der teoretisk er forskel på, hvordan vores teorier anskuer og forstår psyken, hvilket, vi mener, er vigtigt at fremhæve. Vi vil derfor gennemgå ligheder og forskelle mellem de benyttede teorier, med henblik på deres forståelse af psyken og koble dette til vores empiri. Derudover finder vi det vigtigt at diskutere, hvordan psyke og soma spiller en rolle for oplevelsen af at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og mentalt helbred.

Til trods for at vores teorier er forskellige, så beskæftiger de sig alle på den ene eller anden måde med psyken, og hvordan denne opstår og fungerer. Som beskrevet tidligere locus of control tager udgangspunkt i individets kognitioner og er udviklet i forbindelse med Julian B. Rotters teori social indlæringssteori (Rotter, 1966, p. 2). Her har vi fået en forståelse af, at individet enten kan være styret af internal eller external locus of control i forhold til at tro på, om det er ydre omstændigheder, der kontrollerer ens liv, eller om det er en selv (Rotter, 1966, p. 1f; Ewen, 2014, p. 353).

---

Efter analysering af vores empiri er det blevet tydeligt for os, at vores informanter i højere grad er styret af internal locus of control end external locus of control. Vi ser dog, at de også kan være styret af external locus of control i nogle situationer, og at de til tider mener, at vilkår i miljøet har en effekt på, om de klarer det godt eller ej. Det kan diskuteres, om teorien vedrørende locus of control kommer til at blive for isoleret i forhold til kun at tænke de kognitive aspekter ind i, hvordan individet agerer. Spørgsmålet er, om teorien kommer til at mangle et kontekstuel element. Det skal dog pointeres, at begrebet locus of control udspringer af social indlærings teori, og derfor ville Rotter formodentlig ikke beskrive begrebet som værende noget, der skal ses isoleret fra sin kontekst. Det kan formodes, at indlæringen af locus of control sker socialt, og vi lærer gennem vores miljø, hvorpå hvilken måde vi skal tænke om kontrollen i vores eget liv. Vi kan forestille os, at flere individer i det senmoderne samfund vil være mere tilbøjelige til at være styret af internal locus of control, da der er blevet lagt et større ansvar på den enkelte i forbindelse med at forme deres eget liv set ud fra et individualiseringsperspektiv<sup>9</sup>. Derfor kan det formodes, at individer dermed også har ansvaret og kontrollen over de udfald, som sker i deres liv. Hvis individer for eksempel er en del af et mere religiøst fællesskab, kan det antages, at de er mere styret af external locus of control, da elementer som skæbne og Gud, vil have en betydning (Horst & Jacovidis, 2018, p. 2). Det kan muligvis tolkes, at locus of control bliver skabt gennem socialisering og forstærkning, men at den derefter bliver mere statisk og konstant. Det skal dog understreges, at vores empiri viser, at der kan være kontekstuelle forskelle i forhold til, om de bliver styret af det ene eller andet (Horst & Jacovidis, 2018, p. 2). Det kan også tolkes, at der måske er grader af, hvad man som individ er styret *mest* af. Ud fra det teoretiske perspektiv, så peges der på, at individer med internal locus of control tenderer til at være i større psykisk trivsel (Ewen, 2014, p. 353). Vi ser generelt, at vores informanter er i mental trivsel, men at de dog i perioder har været i større mistrivsel og oplevet depressive og angst symptomer samt udbrændthed. Teorien kan derfor ikke besvare, hvis atleterne i højere grad er styret af internal locus of control, hvorfor de så oplever, at mistrives mentalt. Det kan derfor diskuteres, om internal locus of control også kan skabe mistrivsel grundet selvbefejdelse i situationer, hvor det muligvis er ydre

---

<sup>9</sup>Individualisering: "Samtidig etableres individet som social enhed med bestemte rettigheder og ansvar" (Den Store Danske, 2020a).

---

omstændigheder, der står i vejen for at kunne præstere (Horst & Jacovidis, 2018, p. 2). Hertil kan man stille sig selv det spørgsmål; hvorfor skulle atleterne bebrejde sig selv, hvis det er ydre omstændigheder, der er rod til, at de ikke kan præstere. Her kan vi gennem Rasmus Willigs perspektiv om, at man i dag vender kritik mod individet i stedet for samfundet og institutioner. Man kan ud fra dette argumentere, at atleterne ikke har mulighed for at pege denne frustration og kritik udad, og derfor bliver den til selvbekrejdelse (Willig, 2016, p. 29). Som tidligere berørt kan det overvejes, om det er normerne, der påskriver, at det ikke er andres skyld end ens egen, hvilket i sidste ende kan diskuteres at føre til en utilstrækkelighed (Willig, 2016, p. 55;121).

Vi ser i høj grad på tværs af vores informanter, at der er en tendens til at føle sig styret af tanken om, at udfaldet af deres handlinger er produkt af egen indsats. Vi ser det på tværs, til trods for at atleterne ikke dyrker den samme sportsgren. Det kan derfor overvejes, om locus of control egentlig er formet mere af den sociale kontekst end først antaget. Teorier, som berører diskurs og normer, kan give et mere nuanceret billede af, at psyken ikke er isoleret fra den samfundsmæssige og normative kontekst. Til trods for at det kan tolkes, at der er sociale elementer i ovenstående teorier, er dette ikke nødvendigvis teoretikernes fundamentale forståelse af individet. De forholder sig hvert fald ikke til de diskursive normer og rammer, som Foucault og Hochschild gør.

Gennem filosofen Foucault har vi fået en forståelse for, hvordan den sociale kontekst former, hvad der er mulighed for at tale om. Den sportslige konteksts diskurs dikterer, hvordan der kan tales om præstation og mentalt helbred, og ud fra vores empiri har vi fundet, at der ikke altid er mulighed for at italesætte sit mentale helbred. Vi ser dog også, at dette er i udvikling, og det lader til, at det i nogle af sportsgrenene er mere legitimt at tale om sit mentale helbred og sin trivsel. Hochschilds teori om emotionsarbejde taler godt ind i det foucauldianske perspektiv i forhold til, at der er nogle rammeregler, som skaber rammer for, hvordan vi ser situationer, og hvordan det er nødvendigt, at vores følelser stemmer overens med disse rammer og regler. Individet er altså situeret i en kontekst, der ikke er værdineutral. Foucault har et helt andet ståsted end vores andre teorier, og det kan tolkes, at ud fra dette perspektiv, at psyken vil være diskursivt påvirket og formet. Dette perspektiv læner sig, som sagt godt op ad Hochschild, som heller ikke mener, at vi kan adskille måden vores følelser ændres og udvikler sig på fra den sociale kontekst. Det kan dog diskuteres, hvorvidt Foucault kan benyttes på måden, som vi

---

har gjort. Som han beskriver, så er den diskurs, som vi lever under, formet af betingelserne for den specifikke historiske periode (Stormhøj, 2006, p. 54). Det kan derfor diskuteres, om vi isoleret set kan se på diskurser i den sportslige kontekst. Måske er måden vi taler om det på for snæver, og vi er nødsaget til at se på diskursen ud fra et større historisk og samfundsmæssigt perspektiv. Det kan derfor også være, at den ændring vi ser, handler om en bevægelse, som forekommer på et højere samfundsmæssigt plan. Det kan tolkes, at diskursen ikke findes i den specifikke kontekst, men at vi mere samfundsmæssigt skal se på, hvordan vi taler om den sportslige kontekst, og på den måde netop er med til at forme den. Vi mener dog stadig, at vi kan analysere de diskursive processer i et mikroperspektiv, som det er i den sportslige kontekst.

Hvis vi ser på teorierne, hvor der er et fokus på kognitive elementer, som affektregulering, metakognitiv teori og locus of control, så kan det tolkes, at Foucault som sådan ikke er uenig i, at den menneskelige psyke vil have nogle kognitive komponenter, han beskæftiger sig blot ikke med dette. Det kan argumenteres, at Foucault ikke ville mene, at disse ville forekomme uden diskurser. Vores kognition vil altså også være diskursivt funderet og sociokulturelt skabt (Taylor, 2014, p. 21). I forbindelse med locus of control kan det derfor tolkes, at vores informanternes kognitive komponenter er formet gennem rammerne og er styret af internal locus of control, fordi dette er den rette ”måde” i den sportslige kontekst at forholde sig til sine egne handlinger. Samtidigt kan det tolkes, at den måde, vi taler om kognitioner på, er diskursivt funderet, og kognitioner kun eksisterer, fordi vi har konstrueret dem således. Altså at det dermed kun er muligt at tale om kognitioner med udgangspunkt i en historisk og kulturelt udviklet diskurs. Han ser ikke subjekter, som værende forud skabt, men som konstrueret. Hvis vi ser det ud fra et mere diskursivt teoretisk perspektiv, så navigerer vores informanter i spændingsfeltet mellem at præstere og passe på sit eget mentale helbred ved at følge rammereglerne og diskurserne, samtidigt med informanterne selv er formet af disse. For at der skal komme mere fokus på det mentale helbred end vores informanter påpeger, der reelt er, så kræver det i højere grad en ændring af diskurserne.

Vi har forsøgt at pege på, at der muligvis kan være sociale og kontekstuelle elementer i affektregulering og locus of control, hvilket stemmer overens med vores

---

forståelse af, at psyken også er socialt og normativ fundereret (Brinkmann, 2009a, p. 130). Det kan være kompliceret at sidestille kognitive teorier med diskursive og sociale teorier. Vi mener dog, at vi ud fra de forskellige perspektiver, kan vi pege på nogle forskellige elementer, fordi de har forskellige foki, og vi har dermed kunnet finde forskellige aspekter af informanternes udtalelser.

#### *8.2.3.1 Kropslig psyke og instrumentalisering*

Psyken er en stor del af det at navigere i det omtalte spændingsfelt, og det kan være svært at pege på, hvad psyken er, når vi bruger flere forskellige teoretiske perspektiver. Dog som tidligere nævnt er psyken som fænomen så komplekst, at der muligvis ikke er én teori, som kan afdække psyken, og hvordan denne spiller sammen med omverdenen til fulde. Vi har i vores speciale et afsnit, der beskriver psyken. I den forbindelse mener vi ikke kun, at psyken er kognitiv eller normativ, men at psyken skal ses som en kropslig psyke. Det kan være komplekst at tale om de to elementer, mentalt helbred og præstation, uden, at det lyder som om, at krop og psyke er adskilt, og at de *påvirker* hinanden, således det mentale helbred kun kobler sig til psyken, og præstationen kun kobler sig til kroppen. I vores undersøgelse, hvor elitesporten og præstationen gør sig særligt gældende, giver denne forståelse god mening, idet vi ser, vi ikke kan tale om det mentale helbred uden at tale om deres sportslige præstation og omvendt. Vi ønsker at fremhæve, at når vi tænker psyken ind i forhold til det mentale helbred også i en elitesports kontekst, så er det vigtigt at have en forståelse af, at kroppen *er* psykisk, og psyken *er* kropslig. Relevansen af dette består derfor i, at vi skal se på det hele menneske og ikke isoleret kan se på hverken psyke eller krop, da disse er en del af det samme. Dermed kan det overvejes, at når det kommer til at navigere i spændingsfeltet mellem at passe på sig selv og præstere, så handler det om en bevidsthed om, at det er et samlet system - altså at psyken er kropslig. Derfor ser vi også, at psykiske udfordringer kan “give” en reaktion gennem kroppen, netop fordi de er en del af samme system.

Med denne bevidsthed om, at præstation påvirker det mentale helbred, men særligt at det mentale helbred påvirker præstationen, kan det overvejes, om det er nødvendigt at begynde at tænke den mentale trivsel ind i den sportslige kontekst i langt højere grad end den bliver på nuværende tidspunkt. Hvis gode præstationer er i højsædet for elitesport, så bliver spørgsmålet dog bare, hvad agendaen bliver bag at tænke mental

---

trivsel ind i sporten. Jævnfør Bent Aage Jørgensen beskriver Nikolas Rose, hvordan psykologiens rolle historisk set bliver at løse problematikker. Hvor adfærd er blevet problematisk for andre eller en selv, bruges den psykologiske viden til at finde løsninger på dette. Dog skal psykologien ikke forstås isoleret, men som samfundsmæssige styrings- og reguleringsteknikker, som er med til at definere virkeligheden (Jørgensen, 2012, p. 636). Når vi bruger psykologien til at forstå og hjælpe mennesker, kan denne altså også bruges til at styre individet. Vi bør derfor have en overvejelse, om fokus på den mentale trivsel i sportsverden ikke bare kommer til at være en ny metode, hvorpå atleterne kan styres mod at præstere bedre – at den mentale trivsel bliver instrumentaliseret<sup>10</sup>. Spørgsmålet bliver derfor, om det er et reelt fokus på, at man bør trives som menneske, eller bliver der skabt en ny diskurs, hvor det mentale helbred bruges som redskab til at optimere og til at få atleterne til at præstere endnu bedre. Der kan derfor forekomme en problematik ved at atleternes mentale liv bliver ”bragt frem” og bliver udnyttet til at kunne præstere bedre. Her skal det dog igen overvejes, om dette ikke også er i atleternes interesse, at deres præstation bliver bedre, og at det ikke udelukkende kan ses som et organisatorisk ønske. Derfor kan det argumenteres, at det skal være op til den enkelte atlet, om de ønsker, at deres mentale helbred skal have en plads i sporten, eller om dette ikke skal være organisationens rolle at bringe den private, mentale trivsel ind i sporten. Med dette sagt bliver det op til den enkelte at skulle passe på sig selv og være opmærksom på deres eget mentale helbred, hvilket kan være kompliceret, hvis det ikke er kutymen i den sportslige kontekst at tænke sin mentale sundhed ind i sporten. Som vores fund indikerer, er der nogle særlige omstændigheder, som sætter individet under pres, og derfor kan det argumenteres, at der netop er et større behov for dette fokus i konteksten.

Spørgsmålet bliver derfor, om de sportslige institutioner er i stand til at varetage eller iværksætte tilbud, hvor atleterne kan have deres mentale helbred i fokus uden, at dette bliver med afsæt i profit og et ønske om bedre præstationer. Slutteligt er det dog vigtigt at overveje, om man ikke altid vil mene, at det i en moralsk forstand er vigtigst, at individer har det godt, og derfor uanset agendaen bør der komme fokus på den mentale sundhed. Det kan argumenteres, at man ud fra den

---

<sup>10</sup>Instrumentalisere: “Udnytte eller bruge som instrument i en bestemt sammenhæng - NOGEN instrumentaliserer NOGET/NOGEN” (Den Danske Ordbog, 2018)

---

psykologiske profession, som vi også er farvet af, altid vil være fortalere for, at man bør søge at opnå så god en mental trivsel som muligt.

### *8.3 Diskussion af fund i relation til tidligere forskning*

I dette afsnit ønsker vi at diskutere vores undersøgelse i relation til den tidligere forskning på området.

Det er relevant at sammenholde og diskutere den allerede eksisterende forskning, som er fremlagt i vores forskningsreview (afsnit 3.2) i forhold til fund fra indeværende undersøgelse. Først er det vigtigt at have in mente, at størstedelen af studierne i forskningsreviewet er kvantitative undersøgelser, hvilket står i kontrast til indeværende undersøgelse, som har en kvalitativ, fænomenologisk tilgang, hvorfor der grundlæggende er forskel på fundene. Idet de tidligere studier på området har fokuseret på at undersøge årsagssammenhænge, har det understreget behovet for at undersøge oplevelsesaspektet for at nuancere den eksisterende forskning. Den tidligere forskning har bidraget med en viden omkring, at der *er* en sammenhæng mellem præstation og mentalt helbred, hvorimod vores fund bidrager med en forståelse af de subjektive erfaringer af at balancere disse.

I forskningsreviewet blev særlige risikofaktorer for udviklingen af mental mistrivsel hos eliteatleter fremlagt, og det kan diskuteres, hvordan dette er i overensstemmelse med fund i vores undersøgelse. Studiet af Rice og kolleger (2016) fandt de mest essentielle risikofaktorer for udviklingen af mental mistrivsel: Udbrændthed, overtræning, skader, intens offentlig og mediemæssig overvågning samt håndtering af det løbende konkurrencepres (Rice et al., 2016, p. 1350). Studiet af Purcell, Gwyther og Rice (2019) understøtter ovenstående fund af risikofaktorer, men de finder også, at præstationsfejl og præstationspres er med til at øge mistrivsel. I vores undersøgelse fandt vi, at atleterne oplevede et stort ydre pres, som kunne påvirke deres mentale tilstand. Atleterne oplevede, at der var stor opmærksomhed fra offentligheden og medierne, hvilket kunne skabe et øget forventningspres om at skulle præstere. Vores informanter oplevede ydermere, at præstationsfejl og en forventning om at skulle præstere kunne vanskeliggøre det at balancere både mentalt helbred og præstation, og dette kunne være betydende for deres oplevelse af mistrivsel. Vores informanter oplevede blandt andet søvnproblemer og tankemylder, hvilket er i overensstemmelse med de to nævnte studier. Nogle af atleterne oplevede

---

ydermere at mistrives mentalt, hvis ikke de havde mulighed for at præstere grundet skader. Vores fund bekræfter dermed risikofaktorenes effekt på den mentale trivsel og bidrager ydermere med et oplevelsesaspekt; altså deres tanker, følelser og adfærd i forbindelse med at skulle navigere i spændingsfeltet.

Udbrændthed blev ydermere belyst i studiet af Bicalho og Costa (2018), hvor de fandt, at udbrændthed havde en negativ indflydelse på blandt andet motivation. I vores undersøgelse fandt vi netop, at atleterne oplevede at miste deres indre motivation for at dyrke sporten, hvis de oplevede at være udbrændte. I studiet af Bicalho og Costa (2018) konkluderer de, at topatleter har en særlig sårbarhed og er i risiko for udbrændthed, fordi der er et særligt kronisk pres, der er forbundet med high-performance sport. I vores undersøgelse fandt vi netop, at elitesportsudøverne i nogle sammenhænge oplevede, at presset om at skulle præstere og de høje krav førte til forskellige former for psykisk mistrivsel, for eksempel et øget stressniveau, tankemylder eller udbrændthed. Studiet af McLoughlin og kolleger (2021) fremhævede ligeledes, at eliteatleter har øget risiko for dårlig mental sundhed på grund af de intense krav, der er forbundet med sport på højt niveau. I studiet fandt de ydermere, at kumulativ og gentagne stresseksposeringer øger mental mistrivsel og kan føre til uhensigtsmæssige, langsigtede copingstrategier, hvilket kan diskuteres i forhold til vores fund. Vi fandt, at atleterne gentagne gange kunne opleve at føle et stort pres, stress og mistrivsel, og det blev samtidig også belyst, hvordan deres copingstrategier var betydende for deres præstation og mentale helbred. Ud fra vores fund kan det dog ikke konkluderes, at det er det konstante høje pres og stressniveau i sporten, som fører til brugen af uhensigtsmæssige copingstrategier, men vi ser, at begge elementer er til stede i en elitesportskontekst, og at begge elementer har en betydelig indflydelse på atleten.

Goutteborge og kolleger (2015) påpeger i deres studie, at psykiske udfordringer er tabuiseret i sporten, og at atleterne derfor har svært ved at søge hjælp tidligt nok, hvilket ligeledes påpeges af Purcell og kolleger (2019). I vores studie finder vi, at atleterne oplever at have svært ved at tale åbent omkring mental sårbarhed, og at der kan være en forestilling om, at man er svag, hvis man har psykiske udfordringer. Nogle af atleterne oplever ydermere, at der er en forestilling om, at man ikke kan præstere lige så godt, hvis man italesætter mentale udfordringer. I den forbindelse skal det fremhæves, at Rice og kolleger (2016) samt Goutteborge og kolleger (2015) finder, at den sociale støtte fra holdkammerater, trænere og ens generelle sociale

---

netværk er helt fundamental for, at elitesportsudøvere kan præstere og trives. Vores undersøgelse bidrager med erfaringer og oplevelser af, at manglende social støtte kan føre til mistrivsel, og at en god social støtte omvendt kan fungere som et sikkerhedsnet for atleterne.

### 8.3.1 Så hvad kan dette sige?

Vores undersøgelse har givet en forståelse for, hvordan eliteatleters livsverden har en betydning for, hvordan det kan opleves at skulle navigere i spændingsfeltet mellem præstation og mentalt helbred. Det ville være relevant for videre forskning at undersøge, hvordan denne viden om oplevelsen af at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og mentalt helbred kan bruges i praksis. Det kunne ydermere være relevant, at fremtidig forskning undersøger, hvilke barrierer der er for, at atleter søger hjælp til deres mentale udfordringer med henblik på at kunne iværksætte intervention tidligere. På den måde ville man kunne undgå, at atleterne mistrives i en længere periode, før de får hjælp. Det kan ud fra tidligere forskning og indeværende speciale formodes, at der er et behov for at informere og oplyse både ledelse, organisation og trænere omkring betydningen af det mentale helbred i sportsverden, men også omkring det spændingsfelt der kan opleves af elitesportsudøverne. Derudover bør atleterne i en tidlig alder ligeledes gøres opmærksomme på vigtigheden af det mentale helbred, hvem de kan kontakte og så videre for at opnå en kulturel og individuel erkendelse af, at mental sårbarhed eksisterer på tværs af mennesker og erhverv. Dette er vigtigt for at kunne forebygge mental mistrivsel og søge at opnå en større synergieffekt mellem mentalt helbred og præstationskrav.

---

## 9. Konklusion

I dette kvalitative studie ønskede vi at undersøge følgende: *Hvordan oplever elitesportsudøvere at navigere i spændingsfeltet mellem præstation og hensynet til eget psykiske helbred?* Vi har været nysgerrige på at forstå, hvilke oplevelser og erfaringer elitesportsudøvere har i forhold til at balancere at skulle tage hensyn til både det mentale helbred og kravet om at præstere. Dette er undersøgt kvalitativt gennem en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang og ved brug af det semistrukturerede livsverdensinterview. Indeværende speciale har taget udgangspunkt i fire interviews med både mandlige og kvindelige atleter, som enten dyrker eller har dyrket sport på eliteniveau inden for det seneste år. Atleterne dyrker forskellige sportsgrene, både på individuelt og hold niveau. De fire interviews er blevet analyseret ud fra den fænomenologisk-hermeneutiske analysemetode IPA, hvor vi fandt følgende tre hovedtemaer med hver deres undertemaer: 1) *Aspekter af den sportslige kontekst*, herunder *Hvad kræver det at være eliteatlet?*, *Sportslige rammers betydning for præstation og mental trivsel* samt *Mental sårbarhed - et tabu eller ej?*. 2) *Pres*, herunder *Håndtering af pres*. 3) *Forholdet mellem mental trivsel og præstation*, herunder *Mentalt pres som fremmende eller hæmmende for præstation?*, *Den kropslig reaktion* samt *Negative tankers effekt*.

Ud fra den tematiske og teoretiske analyse har vi fundet essentielle definerende træk for oplevelsen af at navigere i spændingsfeltet. Vores teorier har kunnet bidrage med forskellige forståelser for dette. Atleterne oplever, at det kræver specifikke egenskaber, såsom dedikation og at kunne indgå kompromisser, for at kunne være elitesportsudøver. De oplever ydermere, at der skal være en balance mellem de oplevede krav i sporten og de positive elementer, som sporten bidrager med for at være i psykisk trivsel og for at kunne præstere. Atleternes fortællinger viser, at forholdet mellem mental trivsel og præstation er et komplekst og dynamisk samspil. Atleterne oplever, grundet forskellige elementer, at der kan være et stort pres i relation til det at være eliteatlet og den sportslige kontekst. De har erfaret, at et pres både er nødvendigt for overhovedet at kunne præstere på højt niveau, og at et ydre pres i nogle situationer kan bidrage med nogle positive aspekter, som for eksempel motivation for at opnå store målsætninger. Dog oplever atleterne også, at pres og stress kan have en negativ indflydelse på både deres mentale helbred og på

---

muligheden for at præstere og opnå sportslige mål. De fire atleter oplever ydermere, at negative tanker, tvivl på sig selv og det at påtage sig skylden for fejlpræstationer kan udfordre det at navigere i spændingsfeltet, idet disse tanker og følelser både kan have indflydelse på deres mentale tilstand og på præstationsevnen. Atleternes håndtering af pres har en betydning for, hvordan pres i forskellige situationer opleves at have en indflydelse på dem, og håndteringen har dermed også en betydning for, hvordan atleterne oplever at balancere præstation og eget mentalt helbred. Derudover oplever atleterne, at de sportslige rammer har en betydning. De har erfaret, at særligt trænere og stab har en essentiel betydning, og at de enten kan fordre eller hæmme psykisk trivsel samt muligheden for at kunne præstere. Sidst skal det nævnes, at atleterne oplever, at der eksisterer en hårdhedskultur på tværs af sportsgrene, hvor der mangler plads til at give udtryk for, hvordan man som atlet har det psykisk. Oplevelserne har særligt præg af en frygt for at blive anset som svag og en frygt for, at en mental sårbarhed kan have indflydelse på træneres beslutning i forhold til at få lov til at præstere og deltage i bestemte sportslige begivenheder.

Det skal fremhæves, at det kan være komplekst at tale om mentalt helbred og præstation, uden, at det lyder som om, at krop og psyke er adskilt, og at de *påvirker* hinanden, således, at det mentale helbred *kun* kobler sig til psyken, og præstationen *kun* kobler sig til kroppen. Vi mener dog, at både præstationen og det mentale helbred skal ses ud fra en kropslig psyke. Vi ønsker at fremhæve, at når vi tænker psyken ind i forhold til det mentale helbred i en elitesports kontekst, så er det vigtigt at have en forståelse af, at kroppen *er* psykisk, og psyken *er* kropslig. Ud fra denne undersøgelse kan det siges, at når det kommer til at navigere i spændingsfeltet mellem at passe på sig selv og præstere, så handler det om at have en bevidsthed om, at psyken er kropslig. Derfor ser vi også, at psykiske udfordringer kan "give" en reaktion gennem kroppen, netop fordi de er en del af samme system.

Vi har forsøgt at belyse, hvordan individet oplever at være eliteatlet og skulle balancere mentalt helbred og præstation med henblik på at kunne belyse det hele menneske - altså mennesket bag medaljen. Dog skal det fremhæves, at vi, som nævnt i afgrænsningen om den bio-psyko-sociale model, er bevidste omkring, at det i dette speciale ikke har været muligt at belyse alle aspekter. Vi har fokuseret på det psykologiske og sociale aspekt, og vi er altså bevidste om, at udviklingen af psykisk mistrivsel skal ses i relation til samspillet mellem både psyko, sociale og biologiske

---

faktorer. Det skal i den forbindelse nævnes, at vi ved at sammenholde indeværende fund med den eksisterende forskning fandt forskelle og ligheder. Hvor tidligere forskning har fokuseret på risikofaktorer og kausale sammenhænge, så bidrager indeværende undersøgelse med en nuanceret viden og forståelse omkring, hvordan eliteatleter kan opleve at navigere i spændingsfeltet mellem mentalt helbred og præstation. Vores fund kan have relevans for klinisk praksis i forhold til at forebygge, øge og implementere mental trivsel i en elitesports kontekst. Det skal understreges, at der er brug for mere forskning på området.

Overordnet kan det dermed konkluderes, at det som eliteatlet *kan* være svært at balance og navigere i både at skulle tage hensyn til sit mentale helbred og præstation, og at forholdet mellem præstation og mentalt helbred opleves at være et komplekst og dynamisk samspil, hvilket vores model 1 også indikerer.

---

## 10. Pensumoppgørelse

- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (Eds.), *Videnskabsteori: I statskundskab, sociologi og forvaltning* (3.udg., pp. 205-250). Kbh.: Hans Reitzels Forlag. [46 sider]
- Baldwin, T., (Ed.) (2003). *Maurice Merleau-Ponty. Basic Writings*. London. Routledge (pp. 77-83) [6 sider]
- Berk, L. E. (2009) *Child development* (8.udg.). New Jersey. Pearson (Kapitel 10) [43 sider]
- Bicalho, C. C. F. & Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89–102. [14 sider]
- Birrer, D., Diment, G. & Schmid, O. (2020). Helping athletes defuse and accept. Thoughts and Emotions Are Not the Enemies. In Henriksen, K., Hansen, J. & Larsen, C., H. (Eds.), *Mindfulness and Acceptance in Sport. How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*. Routledge. [13 sider]
- Bo, I., G., & Jacobsen, M., H. (2017) Følelser og sociologi – følelssociologiens ophav, udviklingsspor og anvendelsesmuligheder. In: Bo, I., G., & Jacobsen, M., H. (Eds.), *Følelsernes sociologi* (1. udgave ed.). København, Hans Reitzels Forlag [39 sider]
- Brinkmann, S. (2009a). *Psyken. Mellem synapser og samfund*. Aarhus: Aarhus. Universitetsforlag. (Kapitel 1, 2, 3 & 4) [114 sider]
- Brinkmann, S. (2009b). *Hvad er psyken? Almenpsykologiske og Forskningsmetodologiske perspektiver*. Paper præsenteret ved Professortiltrædelsesforelæsning ved Institut for Kommunikation, AAU, Danmark. [22 sider]
- Brinkmann, S. (2010). Etik i en kvalitativ verden. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [18 sider]
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). Introduktion. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [12 sider]
- Brinkmann, S. (2014). *Stå fast. Et opgør med tidens udviklingstvang*. København.

- 
- Gyldendal Business (pp. 7-38). [31 sider]
- Callesen, P. (2017). *Lev mere tænk mindre. Drop grublerierne og slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi*. København: Politikens forlag. (Kapitel 1 og 2) [56 sider]
- Christensen, G. (2014). *Psykologiens videnskabsteori: En introduktion*. København. Forlaget Samfundslitteratur (pp. 153-181) [28 sider]
- Corbett, M. (2015). From law to folklore: work stress and the Yerkes-Dodson Law. *Journal of Managerial Psychology*. [12 sider]
- Ewen, R.B. (2003). *An introduction to theories of personality* (7. udg.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. (Kapitel 16) [20 sider]
- Fonagy, P. (2001) Key Findings in Attachment Research. In Fonagy, P. *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Other Press. (Kapitel 2) [28 sider]
- Fonagy, P. (2006). Udvikling af psykopatologi fra den tidlige barndom til voksenlivet: Den mystiske udfoldelse af forstyrrelser over tid. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag. [33 sider]
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2018). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Routledge. (Kapitel 3) [48 sider]
- Fonagy, P. & Target, M. (2006). Tidlig indsats og udviklingen af selvregulering. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag. [25 sider]
- Flyvbjerg, B. (2010). Fem misforståelse om casestudiet. In Brinkmann, S. & Tanggaard L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [24 sider]
- Gilliam, L. & Gulløv, E., (2012) Civilisering - et perspektiv på opdragelse, omgangsformer og distinktioner. In Gilliam, L., & Gulløv, E., *Civiliserende institutioner. Om idealer og distinktioner i opdragelse*. Aarhus. Aarhus Universitetsforlag. [22 sider]
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, 65(3), 190-196. [7 sider]
- Grünbaum, L. & Mortensen, K. V. (2016): *Psykodynamisk psykoterapi med børn og unge - En grundbog om teorier og arbejdsmetoder*. København: Hans Reitzel. (Kapitel 1) [17 sider]
-

- 
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, pp. 551-575 [24 sider]
- Holst, J. (2012) Det normale og det afvigende. In: P. Østergaard Andersen & T. Ellegaard (red.) *Klassisk og moderne pædagogisk teori*. København. Hans Reitzels Forlag. [24 sider]
- Horst, S., & Jacovidis, J. (2018). Locus of control. In B. Frey (Ed.), *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation* (Vol. 1), pp. 989-989. SAGE Publications, Inc., <https://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n401> [3 sider]
- Hyldgaard, K. (2016). *Videnskabsteori: En grundbog til de pædagogiske fag*. (1. udg.) Kbh: Roskilde Universitetsforlag (pp. 25-35 & pp. 39-64) [35 sider]
- Højberg, H. (2014) Hermeneutik. Forståelse og fortolkning i samfundsvidenskaberne. In *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne*, 3. ed. [33 sider]
- Inglis, D. & Thorpe, C. (2012). *An Invitation to Social Theory*. Cambridge: Polity Press. (Kapitel 1 & 8) [49 sider]
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Fænomenologi. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [21 sider]
- Jørgensen, B., A. (2012) Det besværlige subjekt og de mange psykologier. In: P. Østergaard Andersen & T. Ellegaard (red.) *Klassisk og moderne pædagogisk teori* (2. udg.). København. Hans Reitzels Forlag. [20 sider]
- Karpatschof, B. (2010). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [19 sider]
- Koster, E. H., Soetens, B., Braet, C., & De Raedt, R. (2008). How to control a white bear? Individual differences involved in self-perceived and actual thought-suppression ability. *Cognition and Emotion*, 22(6), 1068-1080. [14 sider]
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is The question: exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837. [9 sider]
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Introduktion til et håndværk*. Kbh. Hans Reitzels forlag. (Kapitel 1, 2, 4, 5, 6, 7, 12 & 17) [212 sider]
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and*
-

- 
- Method*. Harlow: Pearson Education (Kapitel 2, 3 & 7) [55 sider]
- Larsen, C. H., Küttel, A., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (2021). Setting the Scene. Mental Health in Elite Sport. In Larsen, C. H., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (Eds.). (2021). *Mental health in elite sport: Applied perspectives from across the globe*. NY: Routledge. [23 sider]
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company. (Kapitel 2) [98 sider]
- Lazarus, R. S., & Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal & Coping*, (1. Ed.) New York: Springer Publishing Company (Kapitel 1) [21 sider]
- Mathews, A., Berger, B. G., Darby, L. A., Owen, D. R., & Tobar, D. A. (2021). Athletic Identity, Career Maturity, and Subjective Well-being of NCAA Division I and III Football Players. *Journal of Sport Behavior*, 44(3) [19 sider]
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R. & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52 doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823> [21 sider]
- Merleau-Ponty, M., (2012) *Phenomenology of perception*. New York. Routledge (pp. 92-101) [9 sider]
- Møhl, B. & Simonsen, E. (2017). Med mennesket i centrum. In Simonsen, E. & Møhl, B. (Eds.), *Grundbog i Psykiatri* (2. udg.). Kbh.: Hans Reitzels Forlag [36 sider]
- Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in psychology and health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1):49–57. [9 sider]
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1> [8 sider]
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2> [21 sider]
- Roald, T. & Køppe, S. (2008). Generalisering i kvalitative metoder. *Psyke & Logos*, 29(1), 14-14. [14 sider]
-

- 
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976> [28 sider]
- Selye, H. (1956). *The stress of life* (rev. ed.). New York: McGraw-Hill Book Co. (Kapitel 1) [21 sider]
- Selye, H. (1975). Implications of stress concept. *New York state journal of medicine*. [14 sider]
- Selye, H. (1999). Stress; the general adaptation syndrome and dissonances of adaptation. In: Clark, H., Chandler, J. & Barry, J. *Organization and identities*. Int. Thomson business Press. [3 sider]
- Schore, A. (2006). Kommunikation mellem forældre og spædbørn og de Neurobiologiske aspekter af den emotionelle udvikling. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag. [20 sider]
- Stormhøj, C., (2006). *Poststrukturalismer - videnskabsteori, analysestrategi, kritik*. København. Forlaget Samfundslitteratur (Kapitel 1) [10 sider]
- Sørensen, J. H. (2006). Introduktion - affektregulering i udvikling og psykoterapi. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag. [124 sider]
- Sørensen, L. B. (2019). *En håndbog for terapeuter. Stressbehandling med Metakognitiv terapi*. Neurokognitiv institut - Spitzen Publish. (Kapitel 2) [20 sider]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [26 sider]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. [11 sider]
- Taylor, D. (2014). Introduction: Power, freedom and subjectivity In: Taylor, D. (Ed.) *Michel Foucault Key Concepts*. New York. Routledge [18 sider]
- Thagaard, T. (2004). Teori og data. In Thagaard, T. (Eds.), *Systematik og indlevelse – En indføring i kvalitativ metode*. København: Akademisk Forlag. [24 sider]
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press. New York, London (Kapitel 1) [22 sider]
-

---

Willig, R. (2016). *Afvæbnet kritik*. Hans Reitzels Forlag. København. (Kapitel: Indledning, 2 & 5) [64 sider]

Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The Relation Of Strength Of Stimulus To Rapidity. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482. Doi: 10.1002/cne.920180503 [23 sider]

*Ovenstående litteratur udgør pensum for dette kandidatspeciale og er godkendt af vejleder Ester Holte Kofod.*

---

## 11. Referenceliste

- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (Eds.), *Videnskabsteori: I statskundskab, sociologi og forvaltning* (3.udg., pp. 205-250). Kbh.: Hans Reitzels Forlag.
- Baldwin, T., (Ed.) (2003). *Maurice Merleau-Ponty. Basic Writings*. London. Routledge (pp. 77-83)
- Berk, L. E. (2009) *Child development* (8.udg.). New Jersey. Pearson (Kapitel 10)
- Bicalho, C. C. F. & Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89–102.
- Birrer, D., Diment, G. & Schmid, O. (2020). Helping athletes defuse and accept. Thoughts and Emotions Are Not the Enemies. In Henriksen, K., Hansen, J. & Larsen, C., H. (Eds.), *Mindfulness and Acceptance in Sport. How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*. Routledge.
- Bo, I., G., & Jacobsen, M., H. (2017) Følelser og sociologi – følelssociologiens ophav, udviklingsspor og anvendelsesmuligheder. In: Bo, I., G., & Jacobsen, M., H. (Eds.), *Følelsernes sociologi* (1. udgave ed.). København, Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S. (2009a). *Psyken. Mellem synapser og samfund*. Aarhus: Aarhus. Universitetsforlag. (Kapitel 1, 2, 3 & 4)
- Brinkmann, S. (2009b). *Hvad er psyken? Almenpsykologiske og Forskningsmetodologiske perspektiver*. Paper præsenteret ved Professortiltrædelsesforelæsning ved Institut for Kommunikation, AAU, Danmark.
- Brinkmann, S. (2010). Etik i en kvalitativ verden. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). Introduktion. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. (2014). *Stå fast. Et opgør med tidens udviklingstvang*. København. Gyldendal Business (pp. 7-38).
- Callesen, P. (2017). *Lev mere tænk mindre. Drop grublerierne og slip fri af*

- 
- nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi*. København: Politikens forlag. (Kapitel 1 og 2)
- Christensen, G. (2014). *Psykologiens videnskabsteori: En introduktion*. København. Forlaget Samfundslitteratur (pp. 153-181)
- Corbett, M. (2015). From law to folklore: work stress and the Yerkes-Dodson Law. *Journal of Managerial Psychology*.
- Datatilsynet (2021). *Samtykke*. (Tilgået d. 08.03.22)  
[https://www.datatilsynet.dk/Media/0/C/Samtykke%20\(3\).pdf](https://www.datatilsynet.dk/Media/0/C/Samtykke%20(3).pdf)
- Den Danske Ordbog (2018). *Instrumentalisering*. (Tilgået 20.05.22)  
<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=instrumentalisere>
- Den Store Danske, Charlotte Bloch (2020a). *Individualisering*. (Tilgået 20.05.22)  
[https://denstoredanske.lex.dk/individualisering\\_-\\_samfundsproces](https://denstoredanske.lex.dk/individualisering_-_samfundsproces)
- Den Store Danske, May Schack (2020b). *Resiliens*. (Tilgået 20.05.22)  
<https://denstoredanske.lex.dk/resiliens>
- Den Store Danske, Else Trangbæk (2009). *Eliteidræt*. (Tilgået 28.02.22)  
<https://denstoredanske.lex.dk/eliteidr%C3%A6t>
- Ewen, R.B. (2003). *An introduction to theories of personality* (7. udg.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. (Kapitel 16)
- Fonagy, P. (2001) Key Findings in Attachment Research. In Fonagy, P. *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Other Press. (Kapitel 2)
- Fonagy, P. (2006). Udvikling af psykopatologi fra den tidlige barndom til voksenlivet: Den mystiske udfoldelse af forstyrrelser over tid. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2018). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Routledge. (Kapitel 3)
- Fonagy, P. & Target, M. (2006). Tidlig indsats og udviklingen af selvregulering. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Flyvbjerg, B. (2010). Fem misforståelse om casestudiet. In Brinkmann, S. & Tanggaard L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gilliam, L. & Gulløv, E., (2012) Civilisering - et perspektiv på opdragelse, omgangsformer og distinktioner. In Gilliam, L., & Gulløv, E., *Civiliserende*
-

- 
- institutioner. Om idealer og distinktioner i opdragelse*. Aarhus. Aarhus Universitetsforlag.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, 65(3), 190-196.
- Grünbaum, L. & Mortensen, K. V. (2016): *Psykodynamisk psykoterapi med børn og unge - En grundbog om teorier og arbejdsmetoder*. København: Hans Reitzel. (Kapitel 1)
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, pp. 551-575
- Holst, J. (2012) Det normale og det afvigende. In: P. Østergaard Andersen & T. Ellegaard (red.) *Klassisk og moderne pædagogisk teori*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Horst, S., & Jacovidis, J. (2018). Locus of control. In B. Frey (Ed.), *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation* (Vol. 1), pp. 989-989. SAGE Publications, Inc.,  
<https://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n401>
- Hyltdgaard, K. (2016). *Videnskabsteori: En grundbog til de pædagogiske fag*. (1. udg.) Kbh: Roskilde Universitetsforlag (pp. 25-35 & pp. 39-64)
- Højberg, H. (2014) Hermeneutik. Forståelse og fortolkning i samfundsvidenskaberne. In *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne*, 3. ed. Infosundhed (2021). *Kan olympiske atleter hjælpe os andre med mental sundhed?* (Tilgået d. 07.03.22)  
<https://infosundhed.dk/kan-olympiske-atleter-hjaelpe-os-andre-med-mental-sundhed>
- Inglis, D. & Thorpe, C. (2012). *An Invitation to Social Theory*. Cambridge: Polity Press. (Kapitel 1 & 8)
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Fænomenologi. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, B., A. (2012) Det besværlige subjekt og de mange psykologier. In: P. Østergaard Andersen & T. Ellegaard (red.) *Klassisk og moderne pædagogisk teori* (2. udg.). København. Hans Reitzels Forlag.
- Karpatschhof, B. (2010). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. In S.
-

- 
- Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Koster, E. H., Soetens, B., Braet, C., & De Raedt, R. (2008). How to control a white bear? Individual differences involved in self-perceived and actual thought-suppression ability. *Cognition and Emotion*, 22(6), 1068-1080.
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is The question: exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Introduktion til et håndværk*. Kbh. Hans Reitzels forlag. (Kapitel 1, 2, 4, 5, 6, 7, 12 & 17)
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow: Pearson Education (Kapitel 2, 3 & 7)
- Larsen, C. H., Küttel, A., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (2021). Setting the Scene. Mental Health in Elite Sport. In Larsen, C. H., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (Eds.). (2021). *Mental health in elite sport: Applied perspectives from across the globe*. NY: Routledge.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company. (Kapitel 2)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal & Coping*, (1. Ed.) New York: Springer Publishing Company (Kapitel 1)
- Mathews, A., Berger, B. G., Darby, L. A., Owen, D. R., & Tobar, D. A. (2021). Athletic Identity, Career Maturity, and Subjective Well-being of NCAA Division I and III Football Players. *Journal of Sport Behavior*, 44(3)
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R. & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52 doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
- Merleau-Ponty, M., (2012) *Phenomenology of perception*. New York. Routledge (pp. 92-101)
- Møhl, B. & Simonsen, E. (2017). Med mennesket i centrum. In Simonsen, E. & Møhl, B. (Eds.), *Grundbog i Psykiatri* (2. udg.). Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Nyhederne.tv2, Bach, J. T. (2021). *Simone Biles valgte mental sundhed over*
-

- 
- medaljer – nu bliver hun hyldet for det.* (Tilgået d. 07.03.22)  
<https://nyheder.tv2.dk/2021-07-28-simone-biles-valgte-mental-sundhed-over-medaljer-nu-bliver-hun-hyldet-for-det>
- Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in psychology and health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1):49–57.
- Psykiatrifonden (2022). *Temaer: Stress*. (Tilgået d. 11.04.22).  
<https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/stress?gclid=Cj0KCQjw17qSBhD->
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 1-8.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Roald, T. & Kjøppe, S. (2008). Generalisering i kvalitative metoder. *Psyke & Logos*, 29(1), 14-14.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.  
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Selye, H. (1956). *The stress of life* (rev. ed.). New York: McGraw-Hill Book Co. (Kapitel 1)
- Selye, H. (1975). Implications of stress concept. *New York state journal of medicine*.
- Selye, H. (1999). Stress; the general adaptation syndrome and dissonances of adaptation. In: Clark, H., Chandler, J. & Barry, J. *Organization and identities*. Int. Thomson business Press.
- Schore, A. (2006). Kommunikation mellem forældre og spædbørn og de Neurobiologiske aspekter af den emotionelle udvikling. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Sport.tv2, Kargo, F. J. (2021). *Superstjerne dropper finaler på stribe - men alligevel er hun den største vinder*. (Tilgået d. 07.03.21)
-

- 
- <https://sport.tv2.dk/gymnastik/2021-07-31-superstjerne-dropper-finaler-paa-stribe-men-alligevel-er-hun-den-stoerste>
- SST (2021). *Mental sundhed*. Sundhedsstyrelsen. (Tilgået d. 11.02.22)  
<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed>
- Stormhøj, C., (2006). *Poststrukturalismer - videnskabsteori, analysestrategi, kritik*. København. Forlaget Samfundslitteratur (Kapitel 1)
- Sørensen, J. H. (2006). Introduktion - affektregulering i udvikling og psykoterapi. In Fonagy, P., Shore, A. & Stern, D. (Eds.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Sørensen, L. B. (2019). *En håndbog for terapeuter. Stressbehandling med Metakognitiv terapi*. Neurokognitiv institut - Spitzen Publish. (Kapitel 2)
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Taylor, D. (2014). Introduction: Power, freedom and subjectivity In: Taylor, D. (Ed.) *Michel Foucault Key Concepts*. New York. Routledge
- Team Danmark, *Organisation, Bestyrelse og Værdigrundlag*. (Tilgået d. 17.03.22).  
<https://www.teamdanmark.dk/om-os/organisation/bestyrelse/vaerdigrundlag/>
- Thagaard, T. (2004). Teori og data. In Thagaard, T. (Eds.), *Systematik og indlevelse – En indføring i kvalitativ metode*. København: Akademisk Forlag.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press. New York, London (Kapitel 1)
- Willig, R. (2016). *Afvæbnet kritik*. Hans Reitzels Forlag. København. (Kapitel: Indledning, 2 & 5)
- World Health Organization (2018). *Mental health: Strengthening our response*. (Tilgået d. 11.02.22)  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The Relation Of Strength Of Stimulus To Rapidity. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482. Doi: 10.1002/cne.920180503
-