

ELITESPORTUDØVERES TRANSITION TIL KARRIERESTOP

Et holistisk perspektiv

Navn: Trine Risvang Winther

Studienummer: 20195366

Antal anslag: 150.867

Antal normalsider: 62,86

10. Semester, Psykologi

Kandidatspeciale

Aalborg Universitet

Dato: 16. maj 2024

Vejleder: Tanja Kirkegaard

Abstract

The purpose of the current thesis is to investigate elite athletes' transition to career end based on the following problem formulation:

Which factors can have an impact on professional elite athletes' experience and handling of transition to career end, and how can it affect the individual psychologically?

The thesis uses the biopsychosocial model as framework and draws upon theory and research relating to both biological, psychological, and social factors in an attempt of establishing a more holistic perspective on the subject than previous research has done.

The findings of the analysis have shown that elements such as a strong and exclusive athletic identity can cause emotional difficulties and in certain cases an identity crisis during a transition. In addition, much indicates that an individual's locus of control has a certain influence on how a transition is handled. The results further show that the loss of community and social identity established throughout a career can cause loneliness and a low degree of self-worth and self-understanding if the athlete has not prioritized building other communities and affiliations outside the sport. Likewise, social support from primary persons, coaches and sports organisations, as well as having prepared for a transition and a new career with e.g. dual-career is of great importance for the quality of a transition and can cause psychological challenges if the athlete has not prepared. The study further finds that there are indications that some athletes can get addicted to the “kick” received by winning competitions or the social recognition the athlete gets from being successful in the sport. This, in turn, can make the transition more difficult as the athlete may experience withdrawal symptoms when the recognition disappears and the ability to win competitions is not there anymore, and this might be a catalyst for emotional disturbances, depression or depression-like symptoms. In addition, there are indications that the experience of status decline after a transition can cause the individual to develop depression or depressive symptoms.

The results of the analysis can however be challenged, as there are certain methodological problems with some of the theories and research involved.

Historically most research regarding addiction is based on animal studies and conclusions should be transferred to humans with caution. Lately there has been an increase in research on humans and their brain functions regarding the reward system which strengthens the findings deducted from the current study. There is, however, a lack of research into whether elite athletes can become addicted to recognition and success before it can finally be concluded that this is the case, although much indicate it. Both theoretically and empirically there are some indications that there is a relation worth exploring which makes it an evident implication for future research. This could be done by a mixed method study based on qualitative interviews with elite athletes to draw valuable insights and building hypothesis followed by quantitative sampling from various organizations and sports. In this regard much could be learned from comparing the way other behavioural addictions is researched. Furthermore, it is suggested supplementing the research by biological studies. This could be brain scans to evaluate the athlete's dopamine levels and reward system activity before and after transitioning towards career end.

As practical implications the study proposes that the biopsychosocial model is used actively on athletes. This entails having conversations with and screening elite athletes while still being active to evaluate their mental state in terms of the above-mentioned biological, psychological, and social factors and the findings of the analysis in order to be able to intervene in time if necessary. The study furthermore stresses the importance of both openly articulating the issue and publicly addressing the challenges that elite athletes are experiencing when transitioning towards career end. A suggestion is campaigns in the elite environments that focus on both mental well-being and health, but also specifically transition to career end and the time after sports careers, and how to prepare for it as best as possible.

Indhold

Abstract	1
1 Kapitel – Introduktion	6
1.1 Indledning.....	6
1.2 Specialets disposition	8
1.3 Problemafgrænsning og begrebsafklaring.....	9
1.4 Litteraturreview	11
1.4.1 Søgestrategi.....	11
1.4.2 Kædesøgning	11
1.4.3 Tidligere forskning	12
1.5 Specialets forståelsesramme.....	15
1.5.1 Den biopsykosociale model	15
2 Kapitel - Teori	17
2.1 Psykologiske faktorer	18
2.1.1 Identitet og atletisk identitet	18
2.1.1.1 Identitet	18
2.1.1.2 Identitetskrise	19
2.1.1.3 Atletisk identitet og atletisk identitetsafskærmning.....	20
2.1.2 Locus of control	21
2.2 Psykosociale faktorer	23
2.2.1 Behovet for anerkendelse.....	23
2.2.1.1 De tre anerkendelsessfærer	25
2.2.1.2 Moralske krænkelser	26
2.3 Sociale faktorer.....	26
2.3.1 Social identitetsteori	26
2.4 Biologiske faktorer	29
2.4.1 Hjernens belønningssystem	29

2.4.1.1 De biologiske processor i belønningssystemet	30
2.4.1.2 Afhængighed og adfærdsafhængighed.....	31
2.4.1.3 Afhængighed	31
2.4.1.4 Adfærdsafhængighed	32
3 Kapitel - Analyse	33
3.1 Identitet som central faktor ved transition.....	34
3.1.1 Udviklingen af identitet og atletisk identitet.....	35
3.1.2 Atletisk identitetsafskærmning/eksklusivitet og identitetskrise	36
3.1.3 Atletisk identitet og beslutningen om ny karrierevej	38
3.1.4 Tab af fællesskab og betydningen af social identitet	39
3.1.5 Betydningen af kontrol	42
3.2 Sportskulturen som en central faktor ved transition.....	43
3.2.1 Præstationskulturens indflydelse	43
3.2.2 Betydningen af social støtte og karriereplanlægning.....	45
3.3 Afhængighed som en central faktor ved transition	48
3.3.1 Betydningen af anerkendelse og succes.....	48
3.3.2 Afhængig af anerkendelse og succes på baggrund af sportspræstationer?	49
3.3.2.1 Tolerance.....	51
3.3.2.2 Adfærd	51
3.3.2.3 Tilbagetrækningssymptomer.....	52
3.3.3 Sammenhængen mellem fald i status og psykisk velbefindende.....	52
3.3.3.1 Evidens for SCH og sammenhæng mellem statusfald og depression .	54
3.4 Opsamling	55
4 Kapitel - Diskussion.....	56
4.1 Specialets forståelsesramme.....	57
4.2 De inddragede teorier, deres evidens og analysens sammenhæng	59
4.2.1 Metodiske udfordringer ved de inddragede teorier og undersøgelser	60

4.3 Implikationer for fremtidig forskning	63
4.4 Praktiske implikationer.....	65
5 Kapitel - Konklusion.....	67
Referencer	69

1 Kapitel – Introduktion

1.1 Indledning

De fleste professionelle elitesportsudøvere lever og ånder for deres sport og har typisk gjort det igennem en lang årrække, hvor interessen for sporten ofte er startet allerede fra barnsben med en drøm om at kunne leve af sin hobby en dag. Det har krævet mange ofre at komme op på det niveau, hvor de udover mange timers træning, hårdt arbejde og måske strikse diæter, også er gået glip af diverse familie- og venne-arrangementer som fødselsdage, bryllupper og lignende pga. rejsedage, konkurrencer eller træning. Alt sammen for at blive den bedste indenfor deres sport. Dog er jobbet som professionel eliteatlet i langt de fleste tilfælde på lånt tid, da næsten alle sportsgrene har en naturlig pensionsalder, der ligger forholdsvist tidligt i forhold til mange “almindelige jobs”, da der er grænser for, hvor længe man kan præstere på toppen rent fysisk (Pearson & Petitpas, 1990, p. 8). Det betyder, at mange elitesportsudøvere vil opleve at stå i en transition til karrierestop fra sporten i en relativt ung alder, hvilket kan medføre forskellige mentale og psykiske vanskeligheder. Derfor ønsker jeg i indeværende speciale at undersøge, hvilke faktorer der kan spille ind og have betydning for individets trivsel i en sådan transition. Interessen for emnet er opstået på baggrund af min egen involvering i elitesport og oplevelser ved at lave et delvist karriereskifte, samt en generel interesse for sport, præstationer og alt der hører med til det, herunder særligt de mentale og psykiske aspekter. Min egen sportsgren, ridning, er dog lidt atypisk i forhold til mange andre sportsgrene, da man som udgangspunkt sjældent bliver pensioneret så tidligt, og det faktisk er muligt at holde sig på toppen i mange år. For eksempel vandt australske Andrew Hoy en sølvmedalje til OL i Tokyo 2020 i equestrian team eventing, som er en slags triatlon for heste, og en bronzemedalje i den individuelle springfinale i en alder af 62 år (The Guardian, 2020). Ud over at man som rytter selvfølgelig skal være dygtig og holde sig sund og rask, er man dog også 100 % afhængig af den hest, man har, der både skal have evnerne og holde sig fit for fight. Man siger i vores verden “at man er aldrig bedre end den hest, man har”, så hvis man pludselig står med en hest, der ikke har talentet til at nå hele vejen, eller at den bliver skadet eller i værste fald dør, som jeg selv har været ude for, kan man pludselig blive sat helt ud af spillet. Det samme gælder atleter, der får en alvorlig skade, og bliver sat

ud af spillet i en lang periode eller måske bliver tvunget til at gå før på pension end planlagt. Med alt det uforløste, der kan ligge i det, hvor mange års blod, sved, tårer og drømme måske går op i røg på et splitsekund, samtidigt med at man måske også mister sit levebrød og det, man i mange år har oplevet som sit identitetsgrundlag.

I modsætning til ridesporten er det f.eks. i både håndbold og fodbold et fåtal, der stadig spiller på topplan når de er over 40 år, og mange stopper karrieren tidligere. I et spansk studie af de Subijana et al. (2020, pp. 4-7) fandt de, at teamsportsatleter i gennemsnit blev pensioneret, da de var 31,8 år, og individuelle atleter da de var 27,7 år, hvilket er i tråd med lignende studier fra Tyskland, Slovenien og Storbritannien. Når man stopper sin karriere så tidligt, er der stadig mange år tilbage på arbejdsmarkedet, medmindre man er fodboldspillere som Cristiano Ronaldo eller Lionel Messi, der har tjent penge nok i deres sportskarriere til at kunne leve af det resten af livet. Dette betyder også, at mange kommer ud i store livsomvæltninger som f.eks. karriereskift og ændring af livsstil, som kan have stor betydning for ens identitetsfølelse, tilhørsforhold og generelle mentale trivsel. Eksempelvis beskriver den tidligere professionelle håndboldspiller Claus Møller Jakobsen, hvordan han røg ned i et "stort hul" efter han indstillede sin karriere. "Jeg stod midt i en stor krise – en identitetskrise. Men jeg havde løjet for mig selv og forsøgt at fortrænge det" (Paaske, 2019). Derudover peger flere studier på, at en transition til karrierestop kan være meget vanskelig og medføre forskellige negative emotioner. I et systematisk review af Park et al. (2013, p. 31), der undersøgte atlethers karrieretransitioner ud af sporten, fandt de, at deltagerne i størsteparten af de inddragede studier rapporterede om negative følelser som tab, identitetskrise og stress i forbindelse med transitionen og det at skulle håndtere et liv efter sporten. Det er netop på baggrund af studier som disse, og egen erfaring, at jeg finder det relevant og interessant at undersøge specialets emne. På trods af at der findes en del forskning i elitesportsudøveres transition til karrierestop, er den ikke udtømmende. Størstedelen af forskningen er ofte især centreret om ét fokus, der enten kredser om psykologiske og/eller psykosociale faktorer, som f.eks. atletisk identitet eller dual-career og dets betydning. Der mangler derfor umiddelbart et lidt bredere perspektiv på emnet, der samler flere perspektiver i en form for syntese, hvorfor det findes relevant at anlægge en holistisk vinkel for at undersøge, om der kan være flere mulige forhold, der indvirker på kvaliteten af en transition. I et forsøg på at samle flere perspektiver og undersøge

emnet mere helhedsorienteret vil jeg derfor tage udgangspunkt i den holistiske og systemteoretiske biopsykosociale model, da den netop kan hjælpe med at forklare nogle af de mulige årsager til de psykiske udfordringer, en eliteatlet kan stå over for i og efter en transition, med et lidt bredere blik end meget andet forskning har gjort. Bevæggrundene for emnevalget bunder altså i, at emnet er relevant, da rigtig mange elitesportsudøvere oplever emotionelle udfordringer ved en transition, og at der mangler et mere holistisk perspektiv på emnet, som kan kaste lys over nogle flere mulige aspekter ved en transition, som i sidste ende måske kan hjælpe med, hvad der skal holdes for øje forud for en transition. På baggrund af ovennævnte ønsker jeg i dette speciale at undersøge, hvilke faktorer der kan spille ind og påvirke en eliteatlets psykiske velbefindende i og efter en transition til karrierestop. Dette ønsker jeg at gøre med et teoretisk afsæt ud fra følgende problemformulering:

Hvilke faktorer kan have betydning for professionelle elitesportsudøveres oplevelse og håndtering af transition til karrierestop, og hvordan kan det påvirke individet psykisk?

1.2 Specialets disposition

Specialet er opbygget i fem kapitler, hvor det første og indeværende kapitel indeholder ovenstående indledning, specialets disposition, problemafgrænsning og begrebsafklaring, samt et litteraturreview over eksisterende forskning.

Afslutningsvist vil der være en præsentation af specialets forståelsesramme, den biopsykosociale model. Formålet med dette kapitel er at give en introduktion til og forståelse for specialets genstandsfelt. I andet kapitel vil der redegøres for en række teorier, der vil blive beskrevet under de tre forskellige områder i den biopsykosociale model: biologiske, psykologiske og sociale faktorer. I det tredje kapitel fremstilles en analyse af disse teorier samt anden forskning, der deles op i tre tematikker, som skal hjælpe med at svare på problemformuleringen. Disse tematikker er henholdsvis identitet, sportskultur og afhængighed som en central faktor ved en transition, hvortil der vil være en række undertemaer. Fjerde kapitel udgør en diskussion af specialets forståelsesramme, de inddragede teorier, deres evidens og analysens sammenhæng,

implikationer for fremtidig forskning samt implikationer for praksis. Femte og sidste kapitel afslutter med en konklusion.

1.3 Problemafgrænsning og begrebsafklaring

Formålet med dette speciale er at undersøge genstandsfeltet ud fra et helhedsorienteret teoretisk perspektiv. Her ønskes at se på forskellige mulige faktorer, der vedrører både psykologiske, sociale og biologiske aspekter af en transition til karrierestop. Dette gøres med afsæt i forskellige teorier og forskning inden for de tre områder. I det følgende vil jeg definere og afklare de relevante begreber i problemformuleringen, så det bliver tydeligt, hvad der menes hermed.

Professionel

Hvad angår begrebet *professionel*, skal det forstås, som Den Danske Ordbog definerer det, nemlig som en person der "erhvervsmæssigt beskæftiger sig med en aktivitet der ellers udøves af amatører - især om sportsudøvere". Det vil altså sige, at de atleter, som dette speciale fokuserer på, hovedsageligt er elitesportsatleter, der har tjent penge på deres sport, og som har haft det som deres arbejdsmæssige erhverv. Det kan f.eks. enten være sportsudøvere, der er ansat igennem en klub, eller atleter der er støttet økonomisk af Team Danmark eller andre lignende støtteorganisationer, samt får diverse sponsorater, der gør, at de ikke er tvunget til at lave andet arbejde sideløbende med sportskarrieren. I modsætning hertil står de eliteatleter, der primært dyrker deres sport for egne midler. Årsagen til, at der fokuseres på den professionelle eliteatlet, er, at det antages, at det kan være ekstra udfordrende for dem at stoppe karrieren, da det netop har været deres erhverv, formentligt i mange år, og at de heraf også har været afhængige af det økonomisk, ligesom det betyder, at de har dedikeret en stor mængde af deres tid til det.

Elitesportsudøver

Med begrebet *elitesportsudøver* menes der en person, som dyrker sport/idræt på et meget højt niveau. Jeg har derfor valgt at læne mig op ad begrebet *eliteidræt* som defineres på leksikonet Den Store Danske på følgende måde:

Eliteidræt er 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 (Jensen & Trangbæk, 2023).

Det vil altså sige, at begrebet elitesportsudøver skal forstås som en person, der er blevet udvalgt og kommet igennem et nåleøje til eliteidræt på baggrund af sin ekstraordinære indsats og særlige præstationer. Jeg vil løbende i specialet anvende begreberne elitesportsudøvere, elitesportsatleter, eliteatleter og atleter synonymt, med ovenstående definition in mente.

Transition til karrierestop

Når der tales om karrierestop i forbindelse med elitesport, anvendes begrebet *transition* ofte i forskningen, samt når der tales om det i sportspsykologiske sammenhænge, hvorfor jeg også har valgt at benytte begrebet. Nancy Schlossberg (Schlossberg, 1981, p. 5), har karakteriseret en transition som værende “an event or non-event, which results in a change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one’s behavior and relationships”. Det vil altså sige, at en transition skal forstås som en overgang fra en ting til noget andet, som resulterer i, at individet ændrer sine antagelser om sig selv og verden, hvilket kræver en tilsvarende ændring i ens adfærd og relationer. En transition til karrierestop indenfor elitesporten skal derfor forstås som værende en overgang og et skifte væk fra elitesporten til noget andet, som kræver en form for livsændring, der vedrører både forholdet til en selv, omverdenen og de relationer, man indgår i. I dette speciale vil begrebet ”transition” nogle gange stå alene og andre gange sammen med ”karrierestop”, men uanset hvad skal det hver gang forstås som en transition til karrierestop.

1.4 Litteraturreview

I der følgende præsenteres et kort litteraturreview over nuværende forskning inden for specialets genstandsfelt.

1.4.1 Søgestrategi

For at undersøge hvad der i forvejen findes af litteratur og forskning inden for feltet, har jeg anvendt nedenstående søgestreng på relevante databaser som Primo, PsychInfo og Embase.

(professional athlete OR elite sport OR elite athlete) AND (career transition OR career end OR transition to career end)

Ved søgningen fandt jeg ud af, at der findes en del forskning på området, og for at indsnævre den fremsøgte litteratur valgte jeg derfor, at de valgte søgeord skulle fremgå af artiklernes titel og ikke blot et sted i teksten. Derudover blev der kun søgt fagfællebedømte artikler for at sikre en vis kvalitet, ligesom der kun blev søgt tekster på engelsk, da det formodes, at de fleste fremtrædende forskere fremsætter deres forskning på engelsk.

1.4.2 Kædesøgning

Jeg har, udover min søgestreng, også benyttet mig af kædesøgning, når jeg har læst forskellige relevante artikler, og fundet nogle interessante referencer eller forskere, der ofte bliver citeret. Herunder f.eks. Britton W. Brewer, der, sammen med sine kolleger, er en af de mest fremtrædende forskere inden for atletisk identitet. De har bl.a. lavet et måleredskab til at måle graden af atletisk identitet (Brewer et al., 2022; Brewer & Cornelius, 2001; Brewer et al., 1993), ligesom de har undersøgt fænomenet *athletic identity foreclosure*, som de fandt værende medvirkende til, at atleter oplever en vanskeligere transition til karrierestop (Brewer & Petitpas, 2017). Derudover har jeg også søgt på andre fremtrædende forskere, som Natalia Stambulova og Noora J. Ronkainen. Nedenstående er et overblik over de

forskningsartikler, der blev fundet mest relevante i forhold til indeværende speciales genstandsfelt.

1.4.3 Tidligere forskning

Meget af den hidtidige forskning handler om, hvordan atleter oplever og håndterer karrierestop, samt hvad der er af risikofaktorer for, at karrierestoppet bliver vanskeligt og kan give psykologiske udfordringer, og hvad der modsat skal til, for at karrierestoppet bliver overvejende positivt. Et systematisk review (Knights et al., 2016), der inkluderede 10 studier med i alt 1089 pensionerede eliteatleter, undersøgte f.eks. positive oplevelser/erfaringer ved processen i et karrierestop. De fandt bl.a. at: a) der ved en kontrolleret planlægning af karrierestop var en mere positiv overgang til et liv efter sporten, end hvis det var et uplanlagt stop, b) hvis man har opnået de sportslige præstationer, man ønsker, er transitionen lettere, og c) andre erhvervsmæssige karriereplaner var associeret med en højere grad af livstilfredshed. Derudover var der en generel konsensus om, at en stærk atletisk identitet gør transitionen vanskeligere, og at det har en stærk indflydelse på atletens oplevelse af et karrierestop, ligesom der er en øget risiko for, at atleten får psykologiske problemer. Ligeledes blev det fundet, at atleter, der oplever et ufrivilligt karrierestop, er i større risiko for at opleve tilpasningsproblemer. I forlængelse af dette undersøgte Rist et al. (2024) via en anonym online-undersøgelse, professionelle australske mandlige fodboldspillere, der enten forlod Australian Football League pga. frivillig pensionering, eller fordi de blev fravalgt fra deres hold (ufrivilligt). Resultaterne viste, at fravalgte spillere ($n = 152$) sammenlignet med pensionerede spillere ($n = 56$) rapporterede kortere karriereforløb og dårligere opfattelse af deres klubs håndtering af overgangsprocessen ($p < 0,001$). Sammenlignet med pensionerede spillere rapporterede fravalgte spillere en stærkere identitetstilknytning til sporten og mindre tillid til deres økonomiske formåen og karriere uden for fodbolden ($p < 0,05$). Omvendt viste pensionerede spillere, sammenlignet med fravalgte spillere, en større psykologisk opblomstring/fremgang. Korrelationer viste, at pensionerede spillere havde større tillid til deres økonomi, rapporterede større psykologisk opblomstring og lavere tilknytning til en atletisk identitet (alle $p \leq 0,05$). Generelt peger meget forskning på, at graden af atletisk identitet er indvirkende på oplevelsen af et karrierestop, og hvordan atleter klarer det psykisk efterfølgende. Aston et al. (2024)

undersøgte via mixed-methods 213 pensionerede professionelle ishockeyspillere og deres erfaringer med pensioneringen sat i relation til deres oplevelser af selvrapporterede depressive symptomer og mål af atletisk identitet. De fandt, at der overordnet var to forskellige mønstre af identitetsbaserede udfordringer blandt deprimerede tidligere spillere. En undergruppe, der gik ind under forskernes term *athletic identity flight*, scorede lavere i atletisk identitet, og oplevede positive aspekter ved karrierestoppet i forbindelse med "at bygge en ny identitet". En anden undergruppe, som forskerne beskrev med udtrykket *athletic identity gripping*, oplevede en identitetskrisen ved pensioneringen og bevarede en stærk atletisk identitet efter karrierestoppet. Ifølge forskerne indikerer resultaterne, at der i forbindelse med de to identitetsbaserede udfordringer ved karrierestop, er risiko for, at atleterne udvikler depression. Det bør dog holdes for øje, at undersøgelsen er lavet retrospektivt, og at gennemsnittet for antal år siden karrierestoppet er syv (SD=4.1), hvilket betyder, at der potentielt kan være en vis grad af hukommelsesbias i atleternes beretninger, ligesom populationen, der er en ret snæver gruppe af hvide mandlige ishockeyspillere, gør, at den ikke nødvendigvis kan generaliseres til andre atletiske populationer.

Ydermere peger forskning på, at dual-career kan have en positiv indvirkning på atleternes oplevelser ved karrierestop. I et studie af Tshube & Feltz (2015) undersøgte de sammenhængen mellem dual-career og post-karrierestop hos 17 pensionerede eliteatleter i Sydafrika, Botswana, Namibia og Zimbabwe. De anvendte online surveys, semistrukturerede interviews og fokusgrupper til at indhente deres data. Der blev observeret tre hovedtemaer, der var særligt vigtige: type pensionering (frivilligt eller ufrivilligt), dual-career (job/uddannelse og elitesport) og udfordringer (f.eks. økonomiske udfordringer og manglende støtte). De fandt, at atleterne benyttede sig af dual-career til at forberede sig på en post-sportskarriere, og at atleterne anså det at blive færdiguddannet som en positiv vej til en post-sportskarriere. I artiklen fremgår dog ikke nogen direkte afrapportering af studiets resultater, og konklusionen på studiet er også lidt uklar, hvorfor det ikke fremstår så gennemsigtigt.

Hertil tyder det på, at der er forskel på, hvor let det er, og hvor meget støtte atleterne får til at forberede sig på arbejdslivet efter den professionelle sportskarriere, som f.eks. dual-career. Brassard et al. (2022) lavede et kvalitativt studie af 14 canadiske eliteatleter, hvor de undersøgte deres sportsmiljø og deres evner og muligheder for at forberede og planlægge et fremtidigt karrierestop, da det har vist sig at have

betydning for, hvor godt atleter håndterer et karrierestop. De kom frem til, at der var tre forskellige typer miljøer, der enten 1) muliggør at planlægge og forberede et karriereskift fra sporten, 2) begrænser muligheden for at planlægge og forberede et karriereskift fra sporten og 3) forhindrer muligheden for at planlægge et karriereskift fra sporten. De argumenterer på baggrund af forskning for, at eliteatleter har brug for tidlig støtte i deres atletiske karriere til at kunne udforske andre dimensioner af deres identitet, der gør deres fremtidige karriereskifte nemmere, ligesom det er vigtigt, at sportsmiljøer gør det muligt for atleter at planlægge såvel som forberede et fremtidigt karrierestop. Det skal dog holdes for øje, at både dette og studiet af Tshube & Feltz (2015) har meget små sample sizes, hvilket gør, at man skal læse resultaterne med et lille forbehold. Forskning peger ligeledes på, at der er forskel på, hvordan individuelle atleter og atleter i teamsport forbereder og håndterer karrierestop. de Subijana et al. (2020) fandt i deres kvantitative undersøgelse af 410 pensionerede elitesportsudøvere, at atleter i teamsport kombinerede deres atletiske karriere med arbejde i højere grad end dem fra individuelle sportsgrene, ligesom de var i en bedre økonomisk og arbejdsmæssig situation ved pensionsovergangen end atleter i individuel sport. Ydermere fandt de, at teamsportsudøvere havde en længere karriere, og at de var i en bedre position til at håndtere transitionen til et karrierestop end individuelle atleter.

Samlet set peger meget af den hidtidige forskning på, at graden af atletisk identitet spiller en stor rolle for, hvordan en transition håndteres, hvor det overordnet kan siges, at en høj grad af atletisk identitet kan gøre det vanskeligere og påvirke individet negativt psykisk, og en lavere grad kan gøre det lettere. Hertil indikerer studier, at identitetsbaserede udfordringer i forbindelse med en transition kan medføre psykiske udfordringer, som identitetskrise og depression. Derudover peger studier ligeledes på, at de atleter, der forbereder sig på en transition i god tid, som f.eks. ved et dual-career forløb, har lettere ved en transition end dem, der ikke har forberedt sig. I forlængelse af dette lader der også til at være forskel på, hvilken opbakning atleterne får fra deres sportsmiljø til at opbygge en karriere og identitet inden for et andet felt end sporten, der kan gøre det enten lettere eller vanskeligere for atleterne at forberede sig på en ny karriere efter transitionen. Forskningen viser derudover også, at det kan være vanskeligere at håndtere en transition, hvis den er

ufrivillig og kommer meget pludseligt, i modsætning til en der er planlagt og frivillig.

1.5 Specialets forståelsesramme

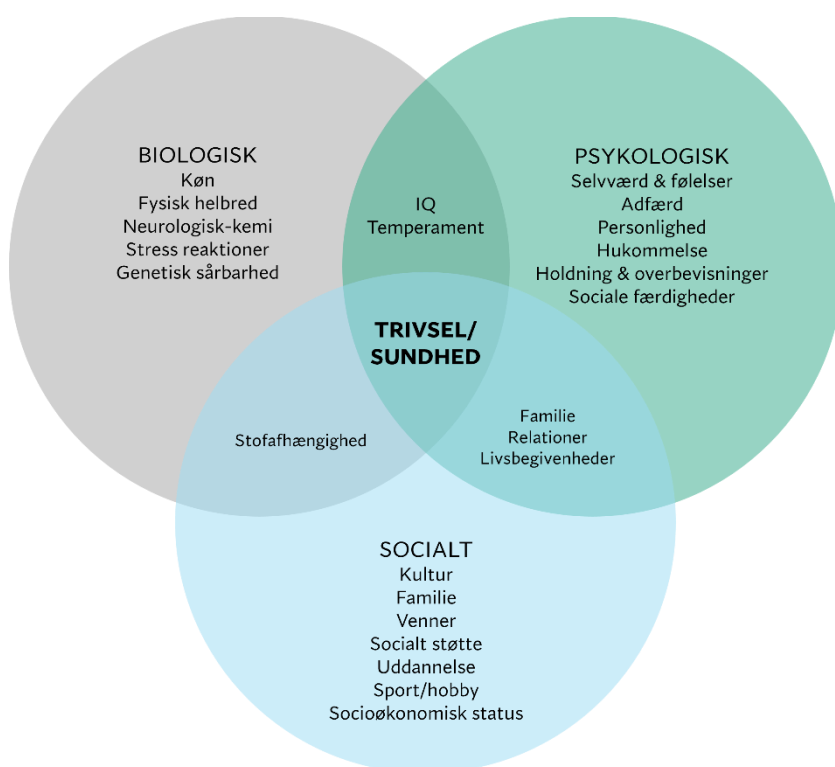
1.5.1 Den biopsykosociale model

Til at undersøge specialets genstandsfelt vil jeg tage udgangspunkt i den *biopsykosociale model* (BSM), hvorfra jeg vil forsøge at svare på problemformuleringen ved hjælp af forskellige teorier og forskning, der berører de forskellige områder af modellen. Den biopsykosociale model er en sygdomsmodel, der ligesom andre sygdomsmodeller har til hensigt at forklare og forstå et individs sygdomsforløb eller psykiske tilstand. Modellen er særligt hensigtsmæssig, når der er tale om psykiske tilstande, da den kan være med til at give en bredere forståelse, end det er tilfældet ved f.eks. den neuropsykiatriske- eller biomedicinske model, som overvejende har fokus på biologiske forhold og medicinsk behandling (Engel, 1977, p. 130; Simonsen & Møhl, 2017, p.33). Her skal det dog pointeres, at min tilgang til og anvendelse af modellen ikke skal forstås, som om at karrierestop nødvendigvis er ensbetydende med, at individet udvikler psykisk sygdom, og at den skal forklare, hvorfor det er tilfældet. Jeg ønsker nærmere at anvende den med den hensigt at få et holistisk blik på, hvad der potentielt kan påvirke eliteatleters håndtering af et karrierestop og de eventuelle psykiske tilstande og udfordringer, der kan opstå i kølvandet på et sådant.

George L. Engel, der er ophavsmanden bag BSM, udviklede modellen i 1977 som modsvar til netop den biomedicinske model, som han fandt for reduktionistisk og dehumaniserende i sin tilgang (Engel, 1977, pp. 129-131). Derfor antages der i den BSM en mere holistisk tilgang til sygdom og psykiske tilstande, idet den har fokus på både biologiske, psykologiske og sociale forhold og deres samspil, heraf navnet “bio-psyko-social”. Under de biologiske faktorer er f.eks. gener, celler, neuroendokrine og neurologiske problemer, og under de psykologiske faktorer er følelser, motivation, tanker og adfærd. De sociale faktorer dækker bl.a. over et individs baggrund og oplevelser af traumer, stress og miljø, samt venner, familie og samfund. Modellen har rødder i en tankegang om økologiske systemer og systemteori (Álvarez et al.,

2012, p. 174), hvor menneskets helbred netop menes at blive påvirket af en kombination af både indefra- og udefrakommende faktorer, herunder bl.a. individuelle, sociale, miljømæssige, interpersonelle og organisatoriske faktorer (Havelka et al., 2009, p. 306; Santos et al., 2018, p. 91f). Ifølge Engel er mennesket indlejret i et hierarkisk funktionssystem, der strækker sig fra atomer og molekyler, der danner grundlag for det menneskelige væv, over i organer og nervesystemer der muliggør den menneskelige bevidsthed og adfærd, samt det hele menneskes interaktion med andre mennesker i gruppedannelser og hele samfund (Simonsen & Møhl, 2017, p. 43)

I dag findes der dog en lidt anderledes figur end den, Engel oprindeligt lavede, der ofte anvendes til at forklare den biopsykosociale model. Figuren består af tre cirkler, der repræsenterer henholdsvis biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Cirklerne overlapper hinanden i midten for at symbolisere den interaktion og det samspil, der forekommer mellem de tre overordnede faktorer, som da udgør individets trivsel/sundhed og det, som samlet kan forklare årsager til eventuel sygdom eller psykisk tilstand (se figur 1).



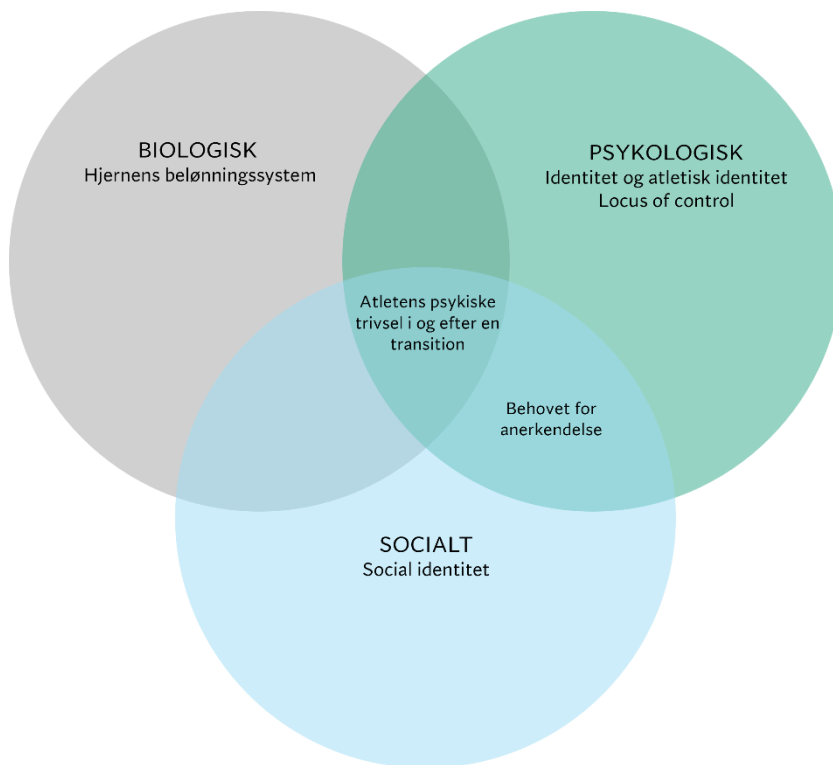
Figur 1. En klassisk figur af den biopsykosociale model

I dette speciale vil jeg som nævnt undersøge genstandsfeltet ud fra forskellige teorier og forskning, der repræsenterer de tre faktorer i modellen, hvilket jeg vil vende blikket mod i det følgende kapitel.

2 Kapitel - Teori

I indeværende kapitel vil jeg redegøre for en række teorier, der som sagt dækker over både biologiske, psykologiske og sociale faktorer, der kan hjælpe med at besvare specialets problemformulering ud fra et holistisk biopsykosocialt perspektiv. Nogle af teorierne er vanskelige at definere som udelukkende psykologiske eller sociale, da flere af dem i en vis grad afhænger af hinanden og derfor også kan betegnes som psykosociale. Jeg har dog forsøgt at dele dem op, så de første, der bliver præsenteret, overvejende er psykologiske og de næste mere mod det psykosociale og sociale, hvorefter jeg vil afslutte med en biologisk vinkel på emnet. Kategorierne skal derfor ses primært som analytiske kategorier, da de ligesom den biopsykosociale model som udgangspunkt netop glider lidt sammen og påvirker hinanden indbyrdes. Den første teori, der præsenteres under psykologiske faktorer, handler om *identitet*, herunder *identitetskrise* og *atletisk identitet*, da dette findes yderst relevant i relation til specialet, idet identitet, identitetsfølelse og en eventuel identitetskrise er af stor betydning for et individs trivsel, psykiske velbefindende, og hvordan det oplever sig selv og verden. Den anden teori er *locus of control*, som er valgt, da denne centrerer sig om et individs måde at tænke på, hvilket ligeledes formodes at have en indflydelse på, hvordan et individ håndterer og oplever en transition. Under psykosociale faktorer præsenteres teorien om *behovet for anerkendelse*, idet det formodes, at eliteatleter potentielt oplever at få meget anerkendelse i forbindelse med deres sportspræstationer, hvilket da formentligt kan påvirke, hvordan atleten oplever det at stå i og efter en transition, da en del af denne anerkendelse her givetvis vil forsvinde. Under sociale faktorer redegøres der for *social identitetsteori*, idet denne teori kan være behjælpelig med at forstå, hvordan fællesskaber og tilhørsforhold kan have betydning for et individs trivsel, samt hvordan det at opleve at miste en social identitet potentielt kan påvirke en eliteatlet ved en transition. Afslutningsvis præsenteres *hjernens belønningssystem* og dets relation til afhængighed under biologiske faktorer. Dette er valgt, da hjernens belønningssystem givetvis må være meget aktivt, når en eliteatlet f.eks. vinder konkurrencer, hvorfor det findes relevant

at undersøge, hvilken påvirkning og betydning det evt. kan have på individet i og efter en transition, hvor belønningssystemet formentligt vil blive aktiveret mindre. I figur 2 ses en oversigt over den måde, jeg har valgt at opdele teorierne i de tre subkategorier.



Figur 2. De inddragede teorier indsat i den biopsykosociale model

2.1 Psykologiske faktorer

2.1.1 Identitet og atletisk identitet

Under de følgende psykologiske faktorer vil jeg starte med at opridse, hvad identitet er og består af, herunder kort hvad identitetskrise er, hvorefter jeg i forlængelse af det vil præsentere begreberne atletisk identitet og atletisk identitetsafskærmning, samt afslutningsvist teorien om locus of control.

2.1.1.1 Identitet

Identitet er et kendt psykologisk begreb/fænomen, som ifølge den Den Danske Ordbog dækker over “et menneskes (eller en bestemt gruppes) bevidsthed om egen personlighed og individuelle særpræg”. Mange psykologer og filosoffer har gennem

tiden skrevet om og haft teorier om, hvad identitet er og består af. Det er dog særligt tyskfødte Erik Erikson, der blev uddannet i børnepsykoanalyse ved Anna Freud, som er kendt for identitetsbegrebet og den dertilhørende *identitetskrise* (Ewen, 2014, p. 158f). På trods af flere uenigheder med Freud, havde Eriksons opfattelse af personlighedsstrukturen mange ligheder med Freuds, og han mente derfor, ligesom Freud, at vores personlighedsstruktur er opbygget af id, ego og superego, og hans retning er derfor blevet betegnet som *egopsykologi*. Ifølge Erikson er egoet en logisk, selvbevarende og problemløsende del af personligheden, og identitet en del af egoets funktion. Egoet virker som et forsvar mod forbudte instinkter og angst og er altså medvirkende til vigtige og sunde funktioner (Ewen, 2014, pp. 160-162).

Erikson beskrev identitet som en kompliceret indre tilstand bestående af fire overordnede aspekter: 1) *Individualitet*, som er en bevidst følelse af at være unik og at eksistere som en separat og særskilt enhed. 2) *Helhed og syntese*, som er en følelse af indre fuldstændighed/helhed. Et barn udvikler løbende mange variationer af fragmenterede selv billeder, såsom at være mere eller mindre elskværdig, talentfuld, lydig, atletisk, selvstændig osv. Ifølge Erikson vil et sundt ego integrere disse selv billeder til en meningsfuld helhed. 3) *Ensartethed og kontinuitet*, er en konstant stræben efter en indre følelse af at være den samme i fremtiden, som du har været i fortiden. Altså en følelse af, at dit liv har en vis konsistens, og at du er på vej i en meningsfuld retning. 4) *Social solidaritet*, er en aftale om idealer og værdier i en given gruppe, som giver dig en følelse af støtte og anerkendelse fra signifikante andre (Erikson, 1956, p. 57; Ewen, 2014, p. 160f).

2.1.1.2 Identitetskrise

Ifølge Erikson (1968, pp. 93-96) udvikler vores personlighed og identitet sig gennem otte stadier, som han betegner "The Life Cycle: Epigenesis of Identity", der forløber livet igennem. Hvert af de otte stadier er karakteriseret ved et bestemt problem eller krise, som man skal igennem for at komme til næste stadiet (Ewen, 2014, p. 163). Det er særligt i det femte stadiet, *adolescence* (ungdomsårene), at der kan opstå en egentlig identitetskrise, som kan føre til både en sund udvikling af identiteten, men også til en mere smertefuld identitetsforvirring/rolleforvirring, som kan involvere ubehagelige og vanskelige følelser, som indre fragmentering og en følelse af ikke at

vide, hvor ens liv er på vej hen (Ewen, 2014, p. 166f). Identitetskriser kan også opstå senere i livet og flere gange, men det er særligt i ungdomsårene, hvor man går fra barndommen til puberteten og er i stadiet, før man bliver voksen, at det gør sig gældende første gang, da det indebærer store forandringer (Erikson, 1968, p. 135; 1970, p. 758).

2.1.1.3 Atletisk identitet og atletisk identitetsafskærmning

Begrebet *atletisk identitet* (Athletic Identity) relaterer sig til elitesport og den identitet, der skabes herigennem. Brewer et al. (1993, p. 237), som er nogle af de førende forskere inden for området, siger, at “atletisk identitet kan defineres som den grad et individ identificerer sig med den atletiske rolle”. En atletisk identitet skal altså forstås som en identitet, der opstår, når man bruger meget tid på sin sport, f.eks. gennem træning, konkurrencer, træningsophold, diæter, en vennekreds, der går op i samme sport osv., som gør, at en meget stor del af ens tid både fysisk og mentalt handler om ens sport.

I forlængelse af dette kan der forekomme det, der betegnes som *atletisk identitetsafskærmning* (Athletic Identity foreclosure), som henviser til en atlets engagement i den atletiske rolle, samtidigt med at det afholder/afskærmer denne fra at engagere sig i andre erhvervmæssige eller ideologiske alternativer (Brewer & Petitpas, 2017, p. 118. Det har dets rødder i førnævnte Eriksons udviklingsteori, der nævnte begrebet *identity foreclosure* første gang i 1957 i forbindelse med hans diagram over de otte stadier i personlighedens udvikling (Brewer & Petitpas, 2017, pp. 118-120). Erikson har dog aldrig uddybet begrebet yderligere, men James Marcia (Marcia, 1966) reintroducerede begrebet i hans teori om unges ego-identitetsudvikling et årti senere og beskrev det som værende, når unge tidligt engagerer og forpligter sig i bestemte erhvervmæssige eller ideologiske roller for at undgå identitetskrise (Marcia, 1966, p. 552f) Denne rolleforpligtigelse giver en følelse af psykologisk tryghed og sikkerhed, men begrænser samtidig individet i personlige friheder og mulighed for psykosocial vækst. Ifølge Marcia kræver optimal ego-identitetsudvikling, at individet oplever forskellige kriser, hvor det bliver tvunget til at skulle vælge mellem meningsfulde erhvervmæssige og ideologiske alternativer. Individer i identitetsafskærmning vil typisk identificeres som personer,

der ikke har deltaget i udforskende adfærd og andre alternativer, men derimod har forpligtet sig til en bestemt livsrolle. I overensstemmelse med Marcias definition af begrebet vil den erhvervsmæssige og ideologiske rolleforpligtelse ved atletisk identitetsafskærmning være “atlet”, og der vil derfor ikke være udforskende adfærd i andre tilfælde, end hvad der er relateret til atleten og dennes sport (Brewer & Petitpas, 2017, p. 118f).

Petitpas & France (2010) argumenterer for, at de psykologiske og sociale dynamikker, der forekommer ved sportsdeltagelse, kan være særligt befordrende for at udvikle atletisk identitetsafskærmning. De peger f.eks. på, at atleter, som tror, at de opnår deres primære anerkendelse fra deres forældre og i samfundet gennem deres sportspræstationer, vil være særligt gode til at undgå situationer og personer, der kan true deres atletiske identitet. Derudover vil sporten og sportssystemet, når først atleterne er meget involverede heri, forhindre atleterne i udforskende adfærd, pga. den tid sportsdeltagelsen kræver, samt den anerkendelse atleterne oplever fra deres venner, såvel som fra de indre og ydre anerkendelser/belønninger de får for deres sportslige præstationer. Disse atleter oplever formentligt heller ikke behov for udforskende adfærd, da de får deres behov for relationel forbundethed og et kompetenceområde opfyldt gennem deres sportsdeltagelse, ligesom mange sportssystemer er struktureret på en måde, der fremmer overholdelse af teamnormer frem for selvstændig tænkning (Brewer & Petitpas, 2017, p. 119).

2.1.2 Locus of control

Et andet fænomen, der kan siges at være en del af en persons karaktertræk og måde at tænke på, er det, der betegnes som *locus of control*. Locus of control er overordnet konceptualiseret som værende en persons opfattelse af og tro på, hvorvidt begivenheder og belønninger er noget, man selv er herre over og kan kontrollere, eller om det ses som et resultat af udefrakommende faktorer/miljø. Ifølge Rotter (Rotter, 1966, p. 1), som er ophavsmanden til teorien om locus of control, er der grundlæggende forskel mellem individers opfattelse af, hvorvidt belønninger (eller straf) tilskrives det, han kalder *ekstern* eller *intern kontrol*. Ekstern kontrol er, når individet, på baggrund af en adfærd eller handling, som det udfører, f.eks. tilskriver resultatet eller belønningen som værende på grund af held, en tilfældighed eller

skæbnen, som er kontrolleret af andre. Intern kontrol er derimod, når individet opfatter en begivenhed eller belønning som værende afhængig af ens egen adfærd eller egne relativt permanente egenskaber/karaktertræk (Rotter, 1966, p. 1). Et eksempel på førstnævnte kan være, når individet tænker “min eksamen gik godt, fordi jeg var heldig med censoren og det emne, jeg trak”, og sidstnævnte “jeg klarede mig godt til eksamen, fordi jeg har læst og øvet mig virkelig meget”. I forlængelse af dette kan det siges, at locus of control er et karaktertræk baseret på kognition, idet det handler om, hvorvidt individet *tænker/tror*, at det kan kontrollere belønninger såvel som straf gennem adfærd og handlemåder (Ewen, 2014, p. 353). Rotter bygger sin teori på *social læringsteori* (Social learning theory), der postulerer, at individer lærer ved at observere begivenheder rundt omkring dem på en måde, som i sidste ende påvirker adfærd, da de i denne læringsproces udvikler nogle *forventninger* om, at en specifik adfærd vil udmunde i et bestemt resultat (Galvin et al. 2018, p. 821; Rotter, 1966, pp. 5; 25). Eksempelvis vil individer, der observerer og opfatter situationers udfald som værende et resultat af held eller tilfældigheder, være mindre tilbøjelige til at tro og tænke, at de kan opnå og kontrollere succes ved egne færdigheder eller indsats. På samme måde vil de heller ikke forvente, at de kan påvirke og kontrollere en negativ situation (Rotter, 1966, p. 25). Individer, som overvejende oplever at have intern kontrol, vil typisk være selvsikre, beslutsomme og se sig selv som værende i stand til at kontrollere deres skæbne. Individer, der oplever ekstern kontrol, vil derimod have en tendens til at se sig selv som ofre for fremtidige omstændigheder og det miljø, de møder, og have en passiv tilgang til adfærd der bestemmer/afgør resultatet (Galvin et al., 2018, p. 821).

Ifølge Galvin et al. har individer en generel tilbøjelighed til enten intern eller ekstern locus of control, men de peger ligeledes på, at et individ kan rumme begge dele og være styret af/opleve enten det ene eller det andet, alt efter situationen. Ydermere peger de på, at de personer, som har en blanding af både intern og ekstern kontrol over tid (også kaldet dual-kontrol), har en tendens til at rapportere en højere grad af trivsel/velbefindende end dem, der hovedsageligt anvender én af kontroltyperne. Eksempelvis hvis en person er af den opfattelse, at både interne og eksterne faktorer kan være med til at influere situationer eller resultaters udfald (Galvin et al., 2018, p. 822). Ifølge Rotter (1966, p. 4) er der indikationer på, at de individer, der er ekstreme enten i intern eller ekstern kontrol, er overvejende urealistiske og måske også forkert

tilpassede. Primært peges der dog på, at individer med intern locus of control som udgangspunkt har bedre trivsel end dem med ekstern locus of control, da de føler, de har mere styring med deres liv og det, at de oplever, at de til en vis grad kan kontrollere og påvirke deres omgivelser, gør, at de generelt har et bedre grundlæggende selvværd. Derfor menes det også, at dem med højere grad af intern locus of control oplever større psykologisk velbefindende end dem med ekstern locus of control, hvilket en metaanalyse af Ng et al. (2006, p. 1059) understøtter. De fandt, at intern locus of control var positivt relateret til generelt velbefindende, mentalt velbefindende, livstilfredshed og selvrapporert fysisk helbred (Ng et al., 2006, p. 1067). Derudover peges der også på, at locus of control relaterer sig til forskellige motivationsrelaterede variabler såsom psykologisk empowerment, selvværd og indre opgavemotivation, hvilket Ng et al., (2006, p. 1067) metaanalyse ligeledes understøtter.

2.2 Psykosociale faktorer

I det følgende bevæger vi os over i teorien om behovet for anerkendelse, der kan argumenteres for, i højere grad er en blanding af både psykologiske og sociale faktorer, idet den handler om et individs grundlæggende psykologiske behov, men som kun kan opnås gennem og fra andre personer.

2.2.1 Behovet for anerkendelse

Axel Honneth (f. 1949) er en tysk sociolog og professor i filosofi og er særligt kendt for sin teori om *behovet for anerkendelse*. Han var i begyndelsen af sin karriere inspireret af Jürgen Habermas og hans placering inden for kritisk teori, hvor Honneth efter sin afhandling fik et forskningsstipendiat og sidenhen blev assistent. Her begyndte han metodisk at udforske *kampen for anerkendelse* som et selvstændigt teoretisk felt for en ny kritisk teori, hvilket senere førte til hans teori om anerkendelse, som grundlæggende udspringer fra en interesse i, hvordan individet bliver påvirket af samfundet (Honneth, 2003, p. 8f).

Honneth fandt inspiration i Hegels arbejde og rekonstruerede ved hjælp af Donald W. Winnicotts objekts-relationsteori og George Herbert Meads socialpsykologi sin

model om kampen for anerkendelse. Heri satte han de formelle forudsætninger for menneskets muligheder for selvrealisering, da han mener, det kun er meningsfuldt at tale om sociale patologier, når vi kender dem. Ifølge Honneth er kampen om anerkendelse antropologisk forankret, fordi individet ikke kan udvikle en positiv personlig identitet uden anerkendelse. Hans teori omhandler menneskets grundlæggende behov for anerkendelse som en forudsætning for individualisering og at få, hvad han betegner som “det gode liv”, samtidig med at manglende anerkendelse kan føre til “samfundsmæssige udviklingsprocessorer, der lader sig beskrive som fejludviklinger, forstyrrelser eller endog som sociale patologier” (Honneth, 2003, p. 12f). Behovet for anerkendelse skal altså ses som en normativ retfærdighedsteori om det gode liv og kan anvendes som redskab til at klarlægge, hvilke udviklingstendenser der kan ses som patologiske (Honneth, 2003, p. 19f).

Honneths anerkendelsesbegreb er differentieret i tre forskellige anerkendelsessfærer: 1) *privatsfæren*, som udgøres af familie og venskaber, 2) *den retslige sfære*, som udgør en borgers almene rettigheder og 3) *den solidariske sfære*, som dækker over kulturelle, politiske og arbejdsmæssige fællesskaber. For at blive fuldt individuering kræver det, at individet opnår anerkendelse inden for hver sfære, hvor det udgør et vigtigt ontogenetisk trin i dets udvikling. Til hver anerkendelsessfære følger der forskellige former for forholden sig til sig selv. Hvor privatsfæren knytter sig til kærligheden, som er en forudsætning for individets fundamentale *selvtillid*, knytter den retslige sfære sig til almen agtelse i form af rettigheder som borger, hvilket danner grundlag for *selvagtelse*. Slutteligt indløses der en *selvværdsættelse* i den solidariske sfære, hvor fælles værdier og normer deles og danner grundlæggende selvværd hos individet. Det er altså ikke tilstrækkeligt at opnå anerkendelse i én sfære for at opnå et fuldt realiseret liv, men alle tre anerkendelsessfærer skal gennemleves for at erhverve sig de tre grundlæggende former for forholden sig til sig selv, der er en forudsætning for det gode liv (Honneth, 2003, p. 14f). I det følgende vil Honneths tre anerkendelsessfærer og de hertil knyttede anerkendelsesformer præsenteres.

2.2.1.1 De tre anerkendelsessfærer

Den første anerkendelsessfære (privatssfæren), der er knyttet til kærlighed, adskiller sig fra de andre sfærer, da den danner en grundlæggende forudsætning for overhovedet at kunne indtræde i et intersubjektivt forhold. Kærligheden mellem mennesker forekommer i et gensidigt affektivt behov, hvor der er et gensidigt afhængighedsforhold af emotionel støtte, og individet erfarer herved, hvordan anerkendelsesbehovet dækkes gennem eksistensen af “den konkrete anden” (Honneth, 2003, p. 15). I kærlighedsforhold mellem forældre og børn eller i venskaber opleves der symmetriske relationer, hvor individet får skabt en fortrolighed med sine ressourcer og værdier og oplever, at de bliver modtaget og anerkendt, hvilket giver selvtillid. Ifølge Honneth udgør kærlighed og venskab derfor en *emotional anerkendelse*, der gør individet i stand til at udtrykke sig og respektere sig selv som en, der kan deltage i nære fællesskaber og samfundsmæssige forhold. Den anden anerkendelsessfære (den retslige sfære) relaterer sig til individets “formelle kapacitet for autonome moralske handlinger” og handler om, at alle medlemmer i samfundet har nogle universelle rettigheder, hvorigennem det er i stand til at få selvrespekt “som et lige medlem af samfundet blandt andre” (Honneth, 2003, p. 16). Anerkendelse handler altså her om, at individet har nogle grundlæggende rettigheder, som sikrer muligheden for at realisere sin autonomi, og dermed anerkendes individet som et handlende retssubjekt. Den retslige sfære er en form for kognitivt regelsystem, som er styret af fornuften (Honneth, 2003, p. 16f). Tredje anerkendelsessfære (den solidariske sfære) er knyttet til sociale relationer, hvor anerkendelsen sker gennem relationen til en gruppe, fællesskaber eller samfundet, hvor individet bliver anerkendt for sit engagement i det situerede fællesskab. Når individet indgår i et fællesskab og bidrager hertil, vil det blive anerkendt for sine særlige kvaliteter og specielle evner som et unikt særegent individ. Værdsættelsen og anerkendelsen kan f.eks. komme på baggrund af individets særlige præstationer, funktioner eller handlinger, som det udfører eller har udført (Honneth, 2003, p. 16f). Ifølge Honneth (2003, p. 17) skal solidariteten i denne sfære være både fornuftsbaseret og emotionel for at opnå et følelsesmæssigt bånd af samhørighed og identifikation i mellemkommenskelige relationer (Honneth, 2003, p. 17).

2.2.1.2 Moralske krænkelse

Hvis individet ikke anerkendes og mødes med følelsesmæssig støtte samt kognitiv og social agtelse og respekt, er der en risiko for, at det mister dets positive forhold til sig selv, som er grundstenen i en sund udvikling. Hertil kan individet ligeledes miste det positive forhold til sig selv ved en række *moralske krænkelse* inden for de forskellige sfærer. Ifølge Honneth udgør anerkendelsesformerne en normativ idé om det gode liv, hvorimod de moralske krænkelsesformer er udgangspunktet for årsagen til det, han kalder kampen for anerkendelse. Moralske krænkelse udmønter sig i negative subjektive oplevelser, som i primærrelationerne f.eks. kan være vold og misbrug, der skader individets integritet og grundlæggende selvtillid. I retsforhold kan det skade selvagtelsen, hvis ens grundlæggende rettigheder bliver ignoreret og tilsidesat, som f.eks. ved bedrageri eller diskrimination. I solidariske værdifællesskaber kan krænkelse forekomme, hvis en eller nogen i en gruppe eller i et fællesskab bliver ydmyget, krænkelse eller misagtet på en måde, der betyder, at dets evner og færdigheder ikke bliver anerkendt længere, hvilket kan skade individets eller gruppens selvværdsættelse, dvs. følelsen af at være signifikant i et givent fællesskab (Honneth, 2003, p. 18f).

2.3 Sociale faktorer

I det følgende vil jeg vende blikket mod en overvejende social faktor i form af *social identitetsteori* (Social Identity theory, SIT). Denne teori adskiller sig fra den tidligere beskrevne identitet, der hovedsageligt kan siges at være individbaseret, ved at handle om den identitet, man opnår ved at være en del af en eller flere grupper. Selvom jeg her definerer den som en overvejende social faktor, kan den dog også siges at være psykosocial, idet den handler om individets identitet i gruppesammenhænge.

2.3.1 Social identitetsteori

Social identitetsteori er en anerkendt socialpsykologisk teori, som blev præsenteret første gang i 1978 af Henri Tajfel og efterfølgende videreudviklet i samarbejde med John Turner (1979). SIT startede som en teori om gruppe- og intergruppeadfærd, baseret på *det minimale gruppeparadigme*. Det minimale gruppeparadigme bygger på ideen om, at hvis individer opdeles i grupper, som kun er kognitive, altså fremstår

som objektive og åbenlyse forskelle, der udgør en bevidsthed om gruppemedlemskab (Lock & Heere, 2017), vil det gøre, at de favoriserer deres egen *in-group* (ind-gruppe) over en anden *out-group* (ud-gruppe), hvor et eksempel kunne være, at en gruppe bærer en grøn hat, og en anden gruppe bærer en rød hat, hvilket Tajfel og Turner har lavet flere tilsvarende forsøg med (Tajfel og Turner, 1979, p. 1f; Trepte & Loy, 2017, p. 38f). En ind-gruppe skal forstås som den gruppe, man selv er en del af, hvorimod en ud-gruppe er en anden gruppe, som typisk har nogle fællesnævne, men samtidig også noget, der differentierer den fra ind-gruppen, der gør, at den fremstår anderledes, som førnævnte eksempel, hvor alle i de to grupper bærer en hat, men de er i to forskellige farver.

Overordnet set handler SIT om, at man som individ indgår i og tilhører forskellige sociale grupper i forskellige sammenhænge og kontekster, samt hvordan dette påvirker ens selvværd og selvopfattelse. Ifølge SIT *kategoriserer* folk sig til at høre til en eller flere specifikke sociale grupper, som f.eks. at være professionel sportsatlet inden for et bestemt felt eller at være pensioneret eliteatlet. Derudover kan det også være mere overordnede sociale grupper, såsom køn, alder eller etnicitet (Trepte & Loy, 2017, p. 2f). Udover denne *selv-kategorisering* peges der også på, at individer konstant *sammenligner* og evaluerer sin egen ind-gruppe med andre ud-grupper, hvor de vurderer værdier og sammenholder evner og kvaliteter i de respektive grupper. Denne sociale kategorisering, gruppeevaluering og værdi man tilskriver et gruppemedlemskab for ens selvforståelse, udgør ifølge SIT et individs *social identitet*. Hvis man indgår i grupper der giver en *positiv social identitet*, hvilket betyder, at ens gruppe/grupper har høj status og bidrager til en positiv selvforståelse, medfører det højt selvværd. Hvis man derimod indgår i grupper, der giver en *negativ social identitet*, der omvendt har lavere gruppestatus og giver en negativ selvforståelse, medfører det konstant konkurrence og udvikling af forskellige kognitive strategier for at få et mere positivt image i ens ind-gruppe (Trepte & Loy, 2017, p. 1).

Der er syv forskellige overordnede psykologiske principper, der har betydning for SIT. Disse syv principper er logisk ordnede og forekommer i kronologiske processer og fungerer i adskillige feedback loops (Trepte & Loy, 2017, p. 2). Det første er *social kategorisering* i forskellige grupper, som jeg har været inde på ovenfor. Når

man interagerer med andre, er man konstant i gang med at finjustere forståelsen af sociale kategorier, hvilket påvirker vores adfærd. F.eks. vil der være forskel på ens adfærd, alt efter om man taler med en voksen eller et barn, en superstjerne eller et “helt almindeligt menneske”, man møder i Brugsen. Hver gang man interagerer med en bestemt social kategori, indsamler man yderligere information om denne, som da tilføjes ens mentale repræsentation af kategorien. Det andet princip er, at den sociale gruppe vil fremstå særligt *fremtrædende* i bestemte sammenhænge, som f.eks. hvis et fodboldhold er meget i medierne i forbindelse med store mesterskaber, eller en gruppe veganere er i en forsamling af kødspisere. Det tredje er, at den fremtrædende ind-gruppe vil lave en *social sammenligning* med andre relevante ud-grupper, som f.eks. konkurrenter på et andet sportshold (Trepte & Loy, 2017, pp. 2-4). En forudsætning for dette tredje princip er dog, at den sociale gruppe vil være fremtrædende på den ene eller anden måde for overhovedet at komme til dette princip. Det fjerde princip er, at resultatet af social sammenligning vil fremstå som et *positivt særpræg* ved en gruppe. Det vil sige, at hvis en ind-gruppe f.eks. vurderes mere positivt end en ud-gruppe, vil folk opfatte det som et positivt særpræg ved netop denne gruppe (Abrams & Hogg, 1990, p. 21). Det femte princip definerer *social identitet* som kombinationen af førmtalte selvkategorisering og dets evaluering, og det påvirker, som det sjette princip, et individs *selvværd*. Det syvende og sidste princip, som er en vigtig grundsten i SIT, handler om, hvordan individet håndterer konsekvenser af de sociale kategorier det er i, og som dets sociale identitet defineres ud fra. Den sociale sammenligning kan nemlig resultere i, at man finder ud af, at ens ind-gruppe præsterer dårligere end den ud-gruppe, man sammenligner sig med, hvilket kan gøre både ondt og føre til en negativ social identitet, som ligeledes kan føre til manglende motivation (Trepte & Loy, 2017, pp. 2-6). Her kan individet eller gruppen vælge at benytte sig af forskellige strategier for at forbedre den negative sociale identitet og reducere det lave selvværd, der kan opstå heraf. De tre strategier, der typisk benyttes, er *individueel mobilitet*, *social kreativitet* og *social konkurrence*. Individueel mobilitet dækker over, at et individ forlader sin ind-gruppe til fordel for en anden gruppe med højere status, hvilket dog kan være ret vanskeligt i praksis, da nogle kategorier ikke er så lette at flytte rundt i (Abrams & Hogg, 1990, pp. 23-25). F.eks. kan det være vanskeligt eller umuligt for en pensioneret eliteatlet at komme tilbage som professionel efter karrierestop, hvis personen enten ikke har de nødvendige kvaliteter længere eller har fået en alvorlig skade. Hvis det ikke er muligt

at benytte sig af individuel mobilitet, kræver det i stedet social kreativitet, som dækker over, at man forsøger at sammenligne sin ind-gruppe med ud-gruppen på nogle andre parametre, eller at man sammenligner sig med en anden ud-gruppe, som ikke truer ind-gruppens status (Tajfel og Turner, 1979, p. 43f). F.eks. kan pensionerede professionelle fodboldspillere sammenligne sig med en kategori af fodboldspillere, der aldrig blev gode nok til at leve af det professionelt. Den tredje strategi er social konkurrence, som ofte benyttes, når ens gruppe har lav status, og betegnes også som strategien for social forandring. Der findes mange forskellige eksempler på sociale konkurrencer, som f.eks. kønsdebatter eller det, som ifølge Trepte & Loy (2017, p. 5f) er ligegyldige konkurrencer såsom akademiske dueller. Det er altså nogle konkurrencer eller dueller, der foregår mellem forskellige sociale grupper, der forsøger at ændre deres status ved at vinde en sådan konkurrence eller duel.

2.4 Biologiske faktorer

Afslutningsvist vil jeg se på nogle biologiske faktorer, hvor jeg vil præsentere hjernens belønningssystem, herunder dets funktion, og hvordan det fungerer neurologisk set, samt dets relation til afhængighed og adfærdsafhængighed.

2.4.1 Hjernens belønningssystem

Studier af *hjernens belønningssystem* (reward system) startede tidligt i 1950'erne, da Olds og Milner fandt ud af, at rotter var villige til at trykke på en knap, der udløste elektriske impulser et i bestemt område i hjernen. Efterfølgende har deres metode med *intracranial self-stimulation* (ICSS) bidraget til værdifuld viden om hjernens belønningssystem, hvor den har været og stadig bliver anvendt til at afgrænse hjerneområder og veje, der er relateret til belønning (Fakhoury & Rompré, 2021, p. 3). Belønningssystemet har siden Olds og Milners forskning vist sig at kunne blive stimuleret af kunstige belønninger som elektriske impulser eller vanedannende stoffer og naturlige belønninger/forstærkere som mad og sex (Fakhoury & Rompré, 2021, p. vii). I forlængelse af sidstnævnte må det ligeledes formodes, at belønningssystemet kan blive stimuleret af positive oplevelser, så som sportsatleters succeser, når de f.eks. vinder store konkurrencer og bliver hyldet af publikum. I det

følgende vil jeg kort præsentere de biologiske processer, der finder sted i hjernen, når belønningssystemet aktiveres.

2.4.1.1 De biologiske processor i belønningssystemet

Eksperimenter har vist, at det særligt er dopamin, som spiller en vigtig rolle i den belønnende effekt, som forekommer ved både afhængighedsskabende stoffer og naturlige forstærkere (Barnes & Pinel, 2018, p. 432). Hjernens belønningssystem kaldes derfor også *det mesotelencefaliske dopaminsystem* (the Mesotelencephalic Dopamine System, MDS) og er et system af dopaminneuroner, der projekterer/fyrer fra *midthjernen* (the mesencephalon) til forskellige regioner i *størhjernen* (the telencephalon). De neuroner, der udgør MDS, har deres cellekroppe i de to cellekerner, *substantia nigra* og *ventral tegmental area* i midthjernen. Herfra projekterer deres axoner ud i forskellige områder af størhjernen, herunder til specifikke regioner i det præfrontale cortex, det limbiske cortex, amygdala, septum, olfactory tubercle, dorsal striatum og særligt nucleus accumbens (i det ventrale striatum) (Barnes & Pinel, 2018, p. 431). De fleste af de axoner med dopaminneuroner, der har deres cellekroppe i substantia nigra, projekterer ud til det dorsale striatum, og denne komponent af MDS kaldes også *the nigrostriatal pathway*. De fleste af de axoner med dopaminneuroner, der har deres cellekroppe i ventral tegmental area, projekterer derimod deres dopaminneuroner til forskellige kortikale og limbiske områder og kaldes *det mesokortikolimbiske system* (the mesocorticolimbic system). Selvom der er en del sammenblanding af neuroner ved de to dopaminbaner, er der evidens, som peger på, at særligt det mesokortikolimbiske system spiller en stor rolle i forbindelse med førnævnte ICSS. Eksempelvis er ICSS ofte associeret med en øget udskillelse af dopamin i det mesokortikolimbiske system, ligesom der ved læsioner i denne dopaminvej forekommer forstyrrelser ved anvendelse af ICSS (Barnes & Pinel, 2018, p. 431). MDS er meget involveret i motivation og ophidselse, ligesom særligt det mesokortikolimbiske system spiller en stor rolle i forbindelse med afhængighed (Barnes & Pinel, 2018, p. 437; Workman & Reader, 2014, p. 415). Efter der i forskningen blev fundet evidens for dopamins betydning for den belønnende effekt i naturlige forstærkere og kunstige stimulanser som euforiserende stoffer, har der været meget fokus på netop det mesokortikolimbiske system, og særligt nucleus accumbens. Her har det vist sig, at

de dopamin-input der kommer hertil fra ventral tegmental area er det, der mest tydeligt er relateret til belønning og velbehag (Barnes & Pinel, 2018, p. 432f).

2.4.1.2 Afhængighed og adfærdsafhængighed

Evolutionært set har vi altid været afhængige af naturlige forstærkere som mad og sex for at kunne overleve både som menneske og art i det hele taget, og på den måde er vores belønningssystem som udgangspunkt en adaptiv og vigtig del af hjernen. Det skal dog holdes for øje, at belønningssystemet ikke er udviklet og tilpasset vanedannende stoffer (Barnes & Pinel, 2018, 438), hvilket også må antages at være en del af årsagen til, at det er så helbredsmæssigt risikabelt og potentiel farligt for os at indtage euforiserende stoffer, ligesom der er en vis risiko for, at man bliver afhængig heraf. Ligesom man er afhængig af naturlige forstærkere, kan man både blive afhængig af stoffer såvel som af adfærd. Nedenfor vil jeg præsentere de karakteristika, der er særligt fremtrædende, når man er afhængig.

2.4.1.3 Afhængighed

Et vigtigt aspekt af afhængighed, uanset om det er af et stof eller en adfærd, er *tolerance* og *tilbagetrækningssymptomer/abstinenser* (withdrawal effects). For nemheds skyld vil jeg her beskrive det ud fra et vanedannende stof.

Tolerance betyder, at man oplever en forringet følsomhed/sensitivitet til et stof, efter man har indtaget det flere gange. Dette kan vise sig ved, at man ved en bestemt dosis ikke opnår samme effekt, som før man begyndte at tage stoffet, eller at man bliver nødt til at øge dosen for at opleve samme effekt, som den første gang man tog det (Barnes & Pinel, 2018, p. 416f). Tilbagetrækningssymptomer kommer ofte til udtryk som det modsatte af den effekt, som stoffet giver. Det vil sige, at hvis man f.eks. stopper med at tage sovepiller, vil tilbagetrækningssymptomet være søvnløshed, og hvis man tager et stof, der giver en lykkefølelse eller et adrenalinkick, vil man opleve nedtrykthed og måske depressive symptomer. Årsagen til, at man oplever tolerance og tilbagetrækningssymptomer, menes at være, fordi der sker nogle neurale forandringer i hjernen, hvilket er hjernens adaptive modsvar til stoffets (eller adfærdens) effekt (Barnes & Pinel, 2018, p. 416f).

For at være det, man vil betegne som et stofafhængigt (eller adfærdsafhængigt) individ, indebærer det, at personen *fortsætter sin adfærd* med at tage stoffet på trods

af dets dårlige effekt på ens helbred og sociale liv samt gentagne forsøg på at stoppe. Årsagen til, at det er vanskeligt at stoppe en afhængighed, er sjældent den fysiske afhængighed og abstinenserne, da det ved de fleste stoftyper er relativt hurtigt at komme ud af den fysiske afhængighed (Barnes & Pinel, 2018). Meget forskning tyder derimod på, at det, der gør det vanskeligt, og at mange får *tilbagefald*, er den forventede effekt af et stof snarere end det at tage stoffet. En af de nyeste teorier om afhængighed, *The Incentive-Sensitization Theory of Addiction* (IST) peger på, at det ikke er *the liking* (nydelsen ved et stof/en adfærd), men derimod *the wanting* eller *craving* (lysten/trangen/begæret) efter stoffet og den effekt, man oplevede første gang, man prøvede det, som man higer efter ved afhængighed (Barnes & Pinel, 2018, p. 435f; File et al., 2023, pp. 1-3).

2.4.1.4 Adfærdsafhængighed

Selvom at vi er afhængige af de førnævnte og andre naturlige forstærkere, kan det i nogle tilfælde godt ende i en problematisk afhængighed, hvor vores adfærd bliver overdreven og uhensigtsmæssig for både vores eget helbred og i visse tilfælde også vores omgivelser. Denne type afhængighed betegnes adfærdsafhængighed og handler om, at en person bliver afhængig af en adfærd frem for et stof. Dette kan f.eks. være spil-, internet-, mad-, arbejds-, motions- og sexafhængighed, ligesom man kan blive afhængig af magt, penge eller succes.

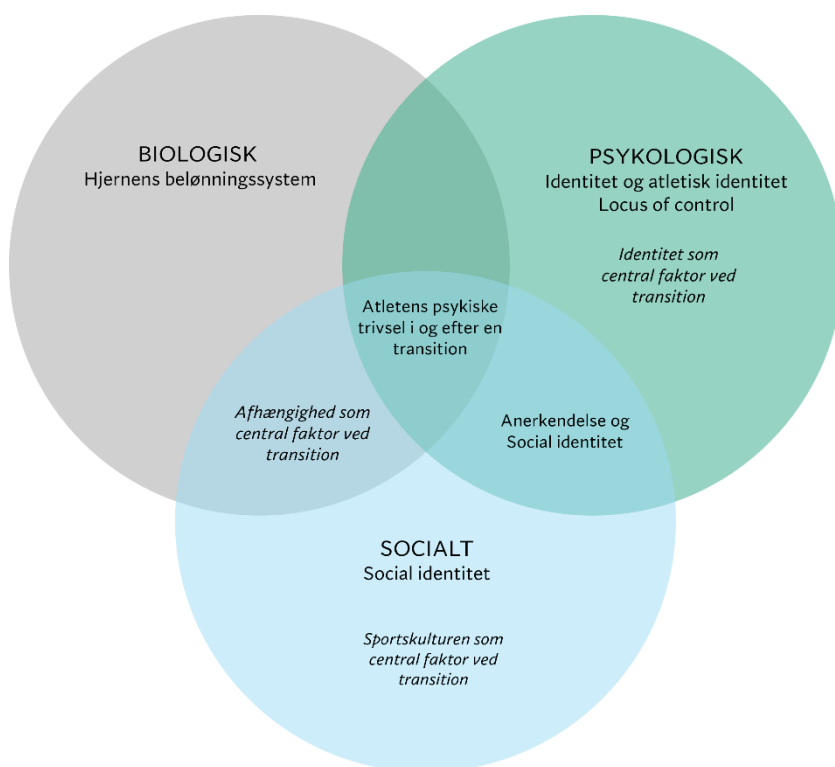
Der findes et voksende antal undersøgelser, som peger på, at adfærdsafhængighed har mange lighedstræk med stofafhængighed, såsom tolerance og komorbiditet og behandlingseffekt. Af samme grund er begrebet "adfærdsafhængigheder" blevet introduceret i femte udgave af *the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) og den nyeste (11.) revision af *the International Classification of Diseases* (ICD-11; World Health Organization, 2019) (File et al., 2023, p. 2). På nuværende tidspunkt er det dog stadig kun *gambling disorder*, som tidligere blev kaldt pathological gambling, og *internet gaming disorder*, der indgår som diagnoser i DSM-5, selvom meget altså også tyder på, at man kan blive afhængig af andre adfærdstyper (File et al., 2023; Petry, 2016).

Forskning har vist, at der er seks specifikke aspekter, der gør sig gældende ved adfærdsafhængighed; *fremtrædenhed*, *humørsvingninger*, *tolerance*, *tilbagetrækning*,

livskonflikt og tilbagefald (Huml & Nite, 2019, p. 100f). Flere af disse kan siges at dele karakteristika med aspekter af stofafhængighed, hvor jeg bl.a. har været inde på tolerance, tilbagetrækning og tilbagefald ovenfor. Fremtrædenhed er, når den adfærd individet er afhængig af, overskygger alle andre aktiviteter i individets tanker, så det stort set er det eneste, der tænkes på. Livskonflikt handler om, at individet tilsidesætter andre vigtige ting i livet, såsom vigtige begivenheder og nære relationer, for at deltage i adfærden. Humørsvingninger dækker over, at individet anvender adfærden til at flygte fra dagligdagsproblemer eller stress (Huml & Nite, 2019, pp. 100-103). De sidste tre nævnte aspekter kan også siges at have visse lighedstræk med mulige aspekter af stofafhængighed.

3 Kapitel - Analyse

I den følgende analyse vil jeg forsøge at sætte ovenstående og andre teorier samt forskning i relation til elitesportsudøveres transition til karrierestop. Analysen er delt op i tre hovedtematikker, som har omdrejningspunkterne identitet, sportskultur og afhængighed som centrale faktorer ved transition. Centrale faktorer skal forstås som værende nogle potentielt afgørende faktorer for, hvordan individet oplever og håndterer en transition til karrierestop, som da i sidste ende kan have indflydelse på atletens psykiske trivsel i og efter en transition. Under hver tematik er der forskellige undertemaer, der skal hjælpe med at svare på specialets problemformulering ud fra et holistisk biopsykosocialt perspektiv. Nedenfor ses den biopsykosociale model (figur 3), hvori jeg har indsat tematikkerne samt teorierne fra redegørelsen der, hvor jeg overvejende tænker, at de hører til. Tematikkerne står med kursiv. Derudover fremgår tematikkerne med deres undertemaer af tabel 1.



Figur 3. De inddragede teorier og tematikker indsat i den biopsykosociale model

Identitet som central faktor ved transition	Sportskulturen som central faktor ved transition	Afhængighed som central faktor ved transition
- Udviklingen af identitet og atletisk identitet - Atletisk identitetsafskærmning/ eksklusivitet og identitetskrise - Atletisk identitet og beslutningen om ny karrierevej - Tab af fællesskab og betydningen af social identitet - Betydningen af kontrol	- Præstationskulturens indflydelse - Betydningen af social støtte og karriereplanlægning	- Betydningen af anerkendelse og succes - Afhængig af anerkendelse og succes på baggrund af sportspræstationer? - Sammenhængen mellem fald i status og psykisk velbefindende - Evidens for SCH og sammenhæng mellem fald i status og depression

Figur 4. Analysens tematikker og undertemaer

3.1 Identitet som central faktor ved transition

I det følgende afsnit vil jeg med afsæt i både psykologiske, sociale samt psykosociale faktorer se på identitet som en central faktor ved transition.

3.1.1 Udviklingen af identitet og atletisk identitet

Som atlet, der har brugt uendeligt mange timer og år af sit liv på at forfølge en drøm om at nå til tops, er den identitet, der dannes undervejs, givetvis særligt stærk. De fleste eliteatleter er startet med deres sport allerede fra barnsben, som er der, hvor et individ ifølge Erikson for alvor starter sin identitetsdannelse. Her vil barnet eller den unge måske allerede begynde at danne sig et selv billede af at være særligt atletisk eller dygtig til sin sport. Dette vil, jævnfør Eriksons tidligere nævnte teori om at identitet overordnet består af fire aspekter, give en følelse af indre *helhed*, ligesom der vil opstå en følelse af at være unik og særskilt fra andre (og måske dygtigere end sine kammerater), hvilket giver en oplevelse af *individualitet*. Hertil vil barnet formentligt opleve en *social solidaritet* i sit sportsmiljø, hvor der er nogle givne idealer og værdier, man er fælles om, som giver en følelse af anerkendelse og støtte (Erikson, 1956, p. 57; Ewen, 2014, p. 160f). Der kan derfor argumenteres for, at nogle børn og unge, som dyrker meget sport og måske kommer på et talenthold eller lignende, allerede her vil begynde at skabe en atletisk identitet som en del af eller sideløbende med den grundlæggende identitetsdannelse. I forlængelse af dette fandt Houle et al. (2010, p. 146) i deres studie, at atletisk identitet hos unge atleter steg fra sen barndom (10 år) til ungdom (15 år), og at det fortsatte med at stige til de tidlige voksenår, med mindre de stoppede med deres sport. Det vil altså sige, at der allerede i 10-årsalderen var dannet en målbar atletisk identitet. Dette stemmer godt overens med Eriksons udviklingsteori om, at identiteten udvikler sig over otte aldersspecifikke stadier, hvor det særligt er i stadierne og de dertilhørende kriser i *industri versus mindreværd* (industry versus inferiority) og *identitet versus rolleforvirring* (identity versus role confusion), at størstedelen af identitetsudviklingen menes at forekomme (Erikson, 1968, p. 94). Disse stadier svarer til alderen ca. 10-20 år, og man kan derfor argumentere for, at den atletiske identitet ligeledes udvikler og forandrer sig særligt meget i denne periode, ligesom Houle et al. studie indikerer (Brewer et al., 1993, p. 250; Houle et al., 2010, p. 14). Dog kan der også argumenteres for, at udviklingen af en atletisk identitet starter endnu tidligere hos nogle. F.eks. starter nogle børn med deres sport helt ned til 5-årsalderen eller sågar yngre, og man kan derfor antage, at udviklingen af deres atletiske identitet muligvis allerede har sin spæde start her. Det vil altså sige, at den atletiske identitet potentielt allerede starter med at blive dannet, når atleterne er

ganske unge, og den må derfor formodes at være dybt forankret i nogle af de voksne elitesportsatleter, der er startet i en tidlig alder, hvilket muligvis er medvirkende til, at der dannes en særligt stærk og måske også *eksklusiv* atletisk identitet. Eksklusivitet er, når en atlet udelukkende udleder sin selvidentitet ud fra den atletiske rolle (Brewer et al., 1993) og er et begreb, der ofte blev anvendt tidligere i stedet for førnævnte foreclosure eller identitetsafskærmning. Denne stærke og eksklusive atletiske identitet har både fordele og ulemper, og kan få betydning for, hvordan et individ håndterer en transition til et karrierestop, hvilket jeg vil komme nærmere ind på i det følgende afsnit.

3.1.2 Atletisk identitetsafskærmning/eksklusivitet og identitetskrise

Overordnet set har atletisk identitet ofte været forbundet med selvværd og en positiv selvforståelse, med mange positive egenskaber, såsom at være hårdtarbejdende, dedikeret og sund, ligesom det har været med til at forklare, hvorfor mange atleter har et meget stærkt mentalt mindset (Albouza et al., 2022, p. 2). Brewer et al. (1993, p. 239) argumenterer bl.a. for, at atletisk identitet kan styrke atletens performance, da de høje træningskrav og konkurrencer ofte medfører en indsnævring af andre aktiviteter og deraf større chance for at præstere optimalt. Det vil altså sige, at en stærk atletisk identitet kan være medvirkende til, at atleter præsterer bedre, da størstedelen af deres energi og fokus bliver centreret om sporten, samtidigt med at de undgår at bruge tid og energi på andet, hvilket må ses som en stor fordel i et præstationspræget elitesportsperspektiv. Derudover henviser de til, at det at opnå en stærk atletisk identitet kan gøre, at der udvikles en stærk selvidentitet og selvfølelse, ligesom det at deltage i sport kan give individet mulighed for at udvikle sine atletiske evner, engagere sig i sociale interaktioner og opbygge selvtillid, hvilket ligeledes må anses for værende positivt (Brewer et al., 1993, p. 239).

Der er dog også en del forskning, der peger på, at en stærk atletisk identitet, særligt i kombination med den atletiske identitetsafskærmning/eksklusivitet, kan være problematisk. F.eks. viser forskning at atleter som har både en stærk og eksklusiv atletisk identitet, er dårlige til at håndtere skader, især hvis de forhindrer atleten i at udføre sin sport og potentielt truer karrieren, hvilket kan føre til emotionelle

vanskeligheder. En stærk og eksklusiv atletisk identitet lader også til at være en risikofaktor for emotionelle forstyrrelser i forbindelse med transition til karrierestop. Idet disse individer har dedikeret sig så meget til den atletiske rolle, har de typisk også undladt at engagere sig i og udforske andre karrieremuligheder, uddannelser og livsstile, på grund af deres intense involvering i sporten og rollen som atlet. Et sådant individ har dermed ikke opbygget andre identiteter og fællesskaber uden for sporten, og medfører derfor ifølge Erikson og Marcia identitetsafskærmning (Brewer et al., 1993, p. 240f; Brewer & Petitpas, 2017, pp. 118-20; Marcia, 1966, p. 522f). Denne tidlige afskærmning og eksklusivitet kan medføre, at atleterne får identitetskriser i forbindelse med en transition til karrierestop, særligt hvis det er en tvungen pensionering, f.eks. i form af en skade eller at blive afskåret fra teams (hvis man f.eks. ikke er i stand til at få en ny kontrakt) (Brewer et al., 1993, p. 240f). Når individet da pludselig står uden for sporten efter en transition, kan det føles som et stort tab af identitet og give en angst og uro over, hvem man er, og i hvilken retning ens liv nu skal gå. Dette stemmer godt overens med et studie af Grove et al. (1997) som fandt, at jo stærkere atletisk identitet et individ har, jo større angst opleves der i forbindelse med at skulle finde en ny karrierevej og tage beslutninger herom. Ifølge Erikson er identitetskrisen en psykosocial opgave, som individet skal igennem, og i overensstemmelse hermed undersøgte Marcia (1966, p. 551f) ego-identitet og identitetsstatus ved hjælp af to begreber; *krisen* og *engagement/forpligtelse*. Ifølge Marcia refererer krisen til den unges periode, hvor der vælges blandt meningsfulde erhvervsmæssige og ideologiske alternativer, og engagement/forpligtelse refererer til graden af personlig investering, som den enkelte udviser. Atleter der har en meget afskærmet identitet, er som udgangspunkt kendetegnet ved ikke at have været igennem en sådan krisen i ungdomsårene, hvor de har engageret sig i forskellige alternativer, men til gengæld har de udvist en stor grad af engagement/forpligtelse og personlig investering i den vej, de er gået erhvervsmæssigt og ideologisk (som i atletens tilfælde er dennes sport) (Marcia, 1966, p. 551f). Marcia (1966, p. 557) fandt yderligere, at individer med en afskærmet identitet var særligt karakteristiske ved deres tilslutning til autoritære værdier som lydighed, stærkt lederskab og respekt for autoritet, ligesom deres selvværd var sårbart over for negative informationer, og de var dårligere til at håndtere udfordrende, stressende opgaver. Dette indikerer, at atleter med en stærk og eksklusiv/afskærmet atletisk identitet er i større risiko for at få en identitetskrisen ved transition til karrierestop, da de formentligt aldrig har været

igennem den førnævnte krise, Marcia beskriver. Ydermere tyder det på, at atleter med en afskærmet identitet, samtidigt også er mere tilbøjelige til at adlyde og følge ordrer fra autoriteter, ligesom deres selvværd let bliver påvirket af negative kommentarer. Dette kan siges at gå godt i tråd med den generelle konsensus om, at mange eliteatleter følger strenge kostplaner og motionsrutiner, som bl.a. bliver udstukket af trænere, der typisk ses som en autoritet, man ønsker at adlyde og følge for at få så meget succes som muligt. Dette kan selvfølgelig være gunstigt og foregå på en fornuftig måde, men der er i nyere tid også set flere tilfælde, hvor det bliver meget uhensigtsmæssigt, f.eks. på grund af et overdrevent vægtfokus og en usund træningskultur. Et nyligt eksempel er skandalen omkring offentlige vejninger i svømmesporten, der har ført til både spiseforstyrrelser, angst og depression hos flere af svømmerne (Lund & Lindved, 2019).

Når man som atlet måske har levet et liv på denne måde i mange år, hvor man har fulgt strenge trænings- og kostplaner og formentligt har haft en meget struktureret kalender, må det givetvis være noget af en omvæltning pludselig at stå på helt egne ben uden nogen eller noget til at diktere og styre ens hverdag. Selvom dette måske kan føles som en lettelse for nogle, særligt lige i starten efter en transition, kan det også tyde på, at det kan medføre et stort tomrum og en usikkerhed om, hvad ens liv så skal fyldes ud med, der potentielt kan være med til at skubbe individet ud i en identitetskrise efterfølgende (Brewer et al., 1993, p. 240f; Grove et al., 1997).

3.1.3 Atletisk identitet og beslutningen om ny karrierevej

I førnævnte studie af Grove et al. (1997) undersøgte man sammenhængen mellem forskellige håndteringsstrategier i forbindelse med pensionering fra sporten og atletisk identitet. Til at undersøge graden af atletisk identitet anvendte de en retrospektiv udgave af *Athletic Identity Measurement Scale* (AIMS)¹, der var ligesom den originale udgave bortset fra spørgsmålene var formuleret i datid, og håndteringsstrategier blev undersøgt med et måleredskab kaldet COPE. Derudover blev de tidligere atleter målt på, hvordan de havde tilpasset sig pensionen i forhold til arbejdsmarkedet, økonomi, følelser og social tilpasning. Ydermere blev de spurgt

¹ Måleredskab udviklet af Brewer et al. (1993) der måler både styrken og eksklusiviteten af identifikationen med den atletiske rolle.

om, hvor længe det havde taget at tilpasse sig pensioneringen, hvorvidt de havde forberedt sig på pensionering, samt hvordan deres angstniveau havde været i forbindelse med en ny karriere og beslutningstagning efter pensioneringen (Grove et al., 1997, p. 194f). Resultaterne viste bl.a., at AIMS scores havde en positiv korrelation med angst ved ny karriere og beslutningstagen efter pensionering ($r = .57$, $p < .001$) og en negativ korrelation med mængden af karriereforsberedelse forud for pensioneringen ($r = -.46$, $p < .001$) (Grove et al., 1997, p. 196). Det vil altså sige, at jo stærkere atletisk identitet individet havde, jo større angst var der i forbindelse med at skulle finde en ny karrierevej og tage beslutninger herom, hvilket stemmer godt overens med, at de ligeledes fandt, at disse atleter havde forberedt sig meget lidt eller slet ikke på pensioneringen. I forlængelse heraf, kan det siges at korrelere godt med andre studier, der viser, at forberedelse af pensionering og en ny karriere, som f.eks. dual-career, gør, at atleterne har nemmere ved at håndtere transitionen (Knights et al., 2016; Tshube & Feltz, 2015). Når man samtidigt med sin sportskarriere og atletiske identitet også opbygger en sideløbende identitet, der baserer sig på en anden fremtidig karrierevej og andre sociale fællesskaber, kan det siges, at man er i en længerevarende mental proces, der forbereder en på et liv efter sporten, der også giver mening, fællesskabsfølelse og et tilhørsforhold, som er det, man ellers kan opleve at mangle, når man stopper i sporten. I forlængelse af dette peger forskning på, at en transition kan medføre, at en del eliteatleter oplever følelser som tab af og forbundethed med signifikante andre som f.eks. trænere og holdkammerater (Lavalley et al., 1997, p. 130), hvilket kan ses som en form for tab af fællesskab, som jeg vil vende blikket mod i det følgende.

3.1.4 Tab af fællesskab og betydningen af social identitet

En del af vores generelle identitets- og selvopfattelse bygger i stor grad på, hvilke sociale grupper vi indgår i og ser os selv som en del af. Som eliteatlet kan der være flere grupper, man identificerer sig med, og som man bygger sin sociale identitet på (Rees et al., 2015, p. 1086). F.eks. at man helt overordnet ser sig selv som en dygtig eliteatlet, hvor man identificerer og kategoriserer sig selv som værende en eliteatlet, ligesom de andre der er kommet igennem nåleøjet til at være en del af eliten. Derudover kan man, i et lidt mindre gruppeomfang, identificere sig med den gruppe af atleter, der dyrker præcis den samme sportsgren som en selv, eller i et endnu

mindre omfang, det hold eller team man måske selv er en del af (Rees et al., 2015). Den sociale identitet man har som eliteatlet, vil nok i en eller anden grad overlappe med den atletiske identitet, da den netop også centrerer sig om en identitet, der har sporten som omdrejningspunkt. Forskellen er dog, at den atletiske identitet ikke nødvendigvis relaterer sig direkte til sociale grupper og det fællesskab og tilhørsforhold der er i dem, som ved social identitet, men mere baserer sig på rollen som atlet, der handler om både en individuel følelsesmæssig forbindelse og om feedback fra andre, såsom holdkammerater, trænere, forældre og tilskuere (Edison et al., 2021, p. 2).

Som udgangspunkt vil de fleste novicer eller ikke-eliteatleter formentligt se gruppen/kategorien "eliteatleter" som en positiv højstatusgruppe, ligesom de fleste eliteatleter nok også vil associere sig selv som værende en positiv ind-gruppe, hvis de sammenligner sig med ud-grupper af novicer og ikke-eliteatleter. Det vil altså sige, at mange eliteatleter nok vil opleve at have det, som Turner og Tajfel betegner som en positiv social identitet (Trepte & Loy, 2017, p. 1). Det betyder også, at når en atlet står overfor en transition til karrierestop, vil denne pludselig opleve at stå uden for den gruppe/kategori, som måske i mange år har været med til at bidrage til en positiv selvopfattelse og selvværd. Det kan betyde, at atleten potentielt oplever at miste en stor og vigtig del af sin sociale identitet og heraf måske også selvværd og vil føle sig "nedgraderet" til en gruppe, som vil opfattes som værende lavere status, ved at blive pensioneret eliteatlet og kategorisere sig i denne gruppe (Trepte & Loy, 2017, pp. 2-6), hvilket kan betyde, at nogle muligvis vil opleve et tab af fællesskab (Lavalley et al., 1997, p. 130). I forlængelse af dette viser studier, at de atleter der mister deres sociale netværk efter en transition, oplever deres karrierestop som værende vanskeligt (Park et al., 2013, p. 42), hvorfor man kan argumentere for, at det at opleve et tab af fællesskab og social identitet sandsynligvis vil påvirke atletens oplevelse af en transition negativt.

Studier viser ydermere, at en transition kan være særlig hård for de atleter, der ikke føler, de har indfriet deres drømme og mål i karrieren, da der ligger noget uforløst i det, hvorimod det er lettere for dem, der har opnået det, de drømte om (Park et al., 2013, p. 34). Eksempelvis viste et studie af Erpič et al. (2004) at atleter, der havde haft succes i sporten, viste stabile niveauer af selvidentitet, selvværd og

selvopfattelse og færre erhvervsmæssige vanskeligheder efter transitionen. I tråd med dette viste studier af Chow (2001) og Koukouris (1994) modsætningsvist, at de, der ikke havde opnået deres sportslige mål, havde en høj grad af psykosociale vanskeligheder, såsom ensomhed, savn af mennesker relateret til sporten og vanskeligheder med at organisere deres liv efter sporten (Park et al., 2013, p. 34). Hvis man i relation til en social identitet netop kategoriserer sig som en, der har opnået stor succes og vundet nærmest alt, hvad der kan vindes i karrieren, som f.eks. håndboldspilleren Mikkel Hansen, der har vundet både EM, VM og OL, kan det derfor også tyde på, at det er lettere at acceptere, at man pludselig ikke længere kan kategorisere sig selv som professionel eliteatlet. Dette kunne ligeledes ses i et interview med ham i forbindelse med hans annoncering af sit karrierestop til sommer. Her var han både vemodig over at skulle stoppe, men også lettet og følte, det var den rigtige beslutning. "Det føles fantastisk. Lige siden jeg traf beslutningen med familien og dem omkring mig, har jeg haft det fint med det". "Efter 18 år, hvor man knap har haft en weekend fri, bliver det rart at tænke på noget andet end sport" (Nielsen, 2024). I forlængelse af dette skal det dog også nævnes, at Mikkel Hansen, samtidigt med at have haft stor succes i karrieren, også har valgt at stoppe karrieren frivilligt, hvilket studier, som tidligere nævnt, har vist gør transitionen lettere, end hvis det er ufrivilligt som f.eks. på grund af en skade (Park et al., 2013, 33f). Modsætningsvist tyder det altså på, at atleter, der ikke har opnået deres mål i karrieren og måske samtidigt heller ikke selv har valgt en transition, især kan opleve et tab af fællesskab og andre emotionelle vanskeligheder (Park et al., 2013, p. 11f). Hansen kan på baggrund af sin succes i sporten og det frivillige karrierestop dermed siges at have gode forudsætninger for at klare transitionen godt, men det er svært at forudse, hvordan han faktisk kommer til at have det, når transitionen bliver en realitet til sommer, og han potentielt vil opleve at miste noget af sin sociale identitet.

Ydermere kan der ligeledes argumenteres for, at en transition er nemmere at håndtere, hvis atleten ikke har haft en meget afskærmet atletisk identitet og dermed har formået at opbygge andre sociale identiteter og fællesskaber i miljøer uden for sporten, som f.eks. i et uddannelsesmiljø, hvis atleten har benyttet sig af dual-career eller lignende. Derudover fortsætter en del atleter deres karriere inden for sporten, som f.eks. træner eller sportskommentator, hvilket gør, at de i en eller anden grad beholder både deres sociale og atletiske identitet samt tilknytning til sporten og det

fællesskab, det giver, hvilket ligeledes kan gøre transitionen nemmere. Her skal det dog holdes for øje, at atleten blot udskyder en egentlig pensionering fra sporten, som da kan forsinke nogle af de samme vanskeligheder, ligesom nogle endda vil opleve at få en endnu stærkere atletisk identitet (og social identitet), som da potentielt gør transitionen yderligere vanskelig på sigt (Lavalley et al., 1997, p. 141f).

3.1.5 Betydningen af kontrol

Afslutningsvist skal det også nævnes, at en atlets locus of control, som kan siges at være en del af individets identitet og personlighedstræk, idet det handler om kognition og individets opfattelse af kontrol over begivenheder, må antages også at have en vis betydning for, hvordan en transition håndteres (Ewen, 2014; Rotter, 1966). Flere studier peger på, at unge mennesker, der dyrker sport, er mere styret af intern kontrol end dem af deres kammerater, der ikke dyrker sport, og at jo mere avanceret niveau atleterne er på, jo højere grad af intern kontrol udviser de, ligesom et studie har vist, at ældre og mere erfarne atleter overvejende anvender intern kontrol (Filipiak & Łubianka, 2020, p. 49). På baggrund af dette kan det derfor antages, at mange eliteatleter overvejende er styret af intern kontrol. Årsagen til dette ser ud til at være, at eliteatleter typisk vil se en sammenhæng mellem deres egen adfærd i form af træning, kost osv. og hvordan de klarer sig i sporten, og at de heraf tager et personligt ansvar for udfaldet af både sports- og hverdagsbegivenheder, fordi de netop oplever at kunne kontrollere udfaldet af disse med deres adfærd (Filipiak & Łubianka, 2020, p. 54). Det er dog ikke altid helt så simpelt i sportens verden, da man f.eks. ikke kan kontrollere, hvor gode ens konkurrenter er, hvordan dommerne dømmer, og hvordan vind og vejrforhold er, hvis man f.eks. er sejler eller rytter, hvor vejret kan have en vis påvirkning, ligesom en skade kan være forårsaget af eksterne ukontrollerbare faktorer. Derfor kan der argumenteres for, at mange atleter også vil opleve episoder med ekstern locus of control, hvor de vil føle sig ude af stand til at påvirke resultater og udfald af begivenheder. I relation til en transition til karrierestop må det formodes, at et individs locus of control kan have en vis betydning for, hvordan transitionen opleves, særligt hvis det er ufrivilligt. Hvis transitionen er frivillig og endda har været planlagt længe, vil atleten typisk føle at have kontrol over situationen og udfaldet, dvs. er styret af intern kontrol, hvilket generelt menes at medføre højere grad af trivsel og selvværd (Galvin et al., 2018, p. 824). Dette

stemmer godt overens med de studier, der viser, at atleter, som har planlagt karrierestoppet, oplever at have en mere positiv overgang til livet efter sporten end dem, der har et uplanlagt og ufrivilligt stop (Knights et al., 2016, p. 299f). Hvis atleten derimod står i en ufrivillig transition, fordi man ikke har fået forlænget sin kontrakt eller har fået en skade, kan en atlet, der er styret af intern locus of control, komme til at bebrejde sig selv for ikke at have trænet nok, spist forkert eller trænet forkert, ligesom han eller hun måske også vil bebrejde sig selv for ikke at have opnået de sportslige mål i karrieren som ønsket (Galvin et al., 2018, p. 828). Dette kan da formodes potentielt at give nogle emotionelle vanskeligheder i og efter transitionen, hvilket ligeledes kan siges at stemme godt overens med forskning, der viser, at et uplanlagt og ufrivilligt stop kan give psykiske udfordringer (Knights et al., 2016, p. 299f). Hvis individet derimod er styret af ekstern locus of control i et ufrivilligt karrierestop, vil individet formentligt ikke have samme tendens til selvbebrejdelse, da årsagen til skaden eller den manglende kontrakt vil tolkes som værende en uheldig omstændighed eller nogle andres skyld (Galvin et al., 2018, p. 828). I dette tilfælde kan en ekstern locus of control formodentligt resultere i færre emotionelle vanskeligheder i en transition, da individet ikke vil give sig selv skylden for det ufrivillige karrierestop (Galvin et al., 2018, p. 821). Det kan altså tyde på, at et individs opfattelse af og følelser omkring, hvorvidt det selv har kontrol over transitionen, og heraf måske føler sig ”medskyldig” i den eller ej, kan have en vis påvirkning på, hvordan individet har det mentalt i og efter en transition.

3.2 Sportskulturen som en central faktor ved transition

I det følgende vil jeg vende blikket mod sociale og psykosociale faktorer, hvor jeg vil se på sportskulturens indflydelse på, hvordan individet håndterer en transition og har det efterfølgende.

3.2.1 Præstationskulturens indflydelse

Overordnet set kan elitesport siges at være en udpræget præstationskultur, hvor atleterne konstant bliver målt og vejret på deres præstationer i sporten, både i forhold til dem selv, men i høj grad også i forhold til deres konkurrenter. Der er kamp om pladserne i toppen, hvor alle ønsker at komme på landsholdet, blive udtaget til VM,

OL osv., hvilket gør, at atleterne bliver presset til det yderst, både af dem selv, men også af trænere, sponsorer etc. (Psykiatrifonden, 2024).

Leon Festinger, som var en fremtrædende person i den moderne socialpsykologi i Nordamerika efter anden verdenskrig, argumenterede i sin teori *social sammenligningsproces* (social comparison process) for, at individer har en tendens til kontinuerligt at evaluere egne egenskaber og holdninger samt at sammenligne sig med andre (Fraser, 2013a, p. 254; 2013b, p. 153). Når der er en fysisk målestok, såsom et stopur i en løbekonkurrence eller karakterer til et ridestævne, er det ifølge Festinger derfor naturligt, at man benytter sig af det, både for at evaluere egen præstation og eventuelle fremgang eller mangel på samme, men også for at sammenligne sig med andres præstationer. Både i elitesportsudøverens daglige træning og selvfølgelig i særdeleshed til konkurrencer vil der ifølge Festinger derfor altid være et element af sammenligning, der kan siges at fremme/øge sportens præstationskultur. Derudover argumenterede han for, at hvis der ikke er en fysisk målestok, vil vi i stedet måle os på sociale parametre, hvor vi vil sammenligne os med andre relevante personer (Festinger, 1954, p. 118). Dette går ligeledes godt i tråd med ovennævnte teori om social identitet, hvor social sammenligning er et af kerneelementerne.

Idet elitesport netop handler om præstationer og sammenligninger, er det naturligt at både en selv, ens træner og eventuelle klub samt sponsorer har store forventninger til de præstationer, der leveres, hvilket gør, at nogle derfor kan være tilbøjelige til at tilsidesætte alt andet i jagten på at yde optimalt og indfri de forventninger, der givetvis er. I forlængelse af dette peger Albouza et al. (2022, p. 8) på, at en stærk atletisk identitet kan være medvirkende til en *hyper-konkurrencepræget adfærd* (hypercompetitive attitudes), hvor det positive aspekt ved en atletisk identitet kan siges at tage overhånd og blive negativt. Hyper-konkurrencepræget adfærd er blevet defineret som ”en overdreven, neurotisk form for konkurrencementalitet” (Orosz et al., 2018, p. 3), ”en skadelig orientering” eller ”et mentalt sundhedsproblem”, der er stærkt forbundet med utilpasset adfærd og forskellige former for psykopatologi såsom høje niveauer af narcissisme, sensationssøgende adfærd (Ryckman et al., 1994, p. 85) og spiseforstyrrelser (Albouza et al., 2022, p. 1). De argumenterer for, at efterhånden som sport er blevet mere professionelt, intenst og kommercialiseret, er

flere og flere unge atleter blevet sårbare for og tilbøjelige til at anvende denne hyper-konkurrenceprægede adfærd, hvor de vil vinde “koste hvad det vil”. Individer som har tillagt sig en hyper-konkurrencepræget adfærd, er ofte kendetegnet ved at have lavt selvværd og konstant at sammenligne sig med andre, hvor de er villige til at gøre alt for at få anerkendelse, succes og at vinde, også selvom det er ved manipulation eller endda aggressiv adfærd i konkurrencesammenhænge (Albouza et al., 2022, p. 1; Ryckman et al., 1994, p. 86). Konsekvensen ved dette og præstationskulturen generelt, kan, udover de negative følger som der f.eks. kan opstå ved spiseforstyrrelser, eksempelvis være en meget afskærmet atletisk identitet, som vi ved, medfører en forøget risiko for emotionelle forstyrrelser i og efter en transition til karrierestop (Brewer et al., 1993, p. 240f). Dette kan potentielt medføre, at atleten f.eks. udelukker sig selv fra at tage en sideløbende uddannelse samtidigt med at nogle sportskulturer heller ikke understøtter muligheden for et sådant dual-career forløb, (Brewer et al., 1993, p. 240f; Brewer & Petitpas, 2017, pp. 118-20), hvilket jeg vil vende blikket mod i det følgende.

3.2.2 Betydningen af social støtte og karriereplanlægning

Forskning viser, at det at have forberedt sig på pensionering fra sporten og at have planlagt en ny karriere, har stor betydning for, hvordan individet klarer og oplever en transition. De atleter, der har forberedt sig på et karrierestop, har flere positive følelser og færre emotionelle vanskeligheder ved transitionen, kortere tilvænningsfase efter pensioneringen og større livstilfredshed. Modsætningsvist har det vist sig, at dem, der ikke har forberedt sig, oplever moderate til svære vanskeligheder i flere livsdomæner, såsom uddannelse, familie og fritid (Brassard et al., 2022, p. 3).

Midlertidigt lader det dog til, at der er ret stor forskel på, i hvilken grad atleterne får støtte fra deres sportsorganisationer til at lave karriereplanlægning og indgå i dual-career forløb, lige så vel som der er forskelle mellem lande og kulturer. Dual-career betyder i sportssammenhænge, at en atlet både har en sportskarriere med træning og konkurrencer samtidigt med at der tages en uddannelse, som skal forberede atleten på en karriere efter sporten. Begge dele er krævende og af stor betydning, og det fordrer derfor en hel del af individet at kunne håndtere (Stambulova & Harwood, 2022, p. 2).

Derfor kan det også være nødvendigt for atleterne at få noget hjælp og støtte til både at springe ud i et sådant forløb eller lignende transitions- og karriereforsberedelse, men også til at hjælpe dem med at håndtere det undervejs i karrieren og studiet. Det er dog ikke alle sportsorganisationer/miljøer, der støtter atleten i en sådan grad, som ofte er nødvendig, hvis overhovedet. Som nævnt i litteraturreviewet fandt Brassard et al. (2022, p. 7) at der tre forskellige typer sportsmiljøer, der enten 1) muliggør at planlægge og forberede et karriereskift fra sporten, 2) begrænser muligheden for at planlægge og forberede et karriereskift fra sporten og 3) forhindrer muligheden for at planlægge et karriereskift fra sporten. Blandt årsagerne til, at nogle sportsmiljøer og trænere ikke støttede og hjalp atleterne til at udforske en fremtidig karrierevej, var, at de mente, at aktiviteter udenfor sporten ville skade de sportslige præstationer, distrahere atleterne og at de så det, som om atleterne ikke var tilstrækkeligt engagerede i sporten (Brassard et al., 2022). Dette understøtter det tidligere nævnte om, at elitesport er en præstationskultur, hvor store forventninger i nogle tilfælde lader til at overskygge vigtigheden af at planlægge pensionering og transitionen til en ny karriere for at undgå større emotionelle vanskeligheder ved transitionen til karrierestop.

Det internationale forbund for sportpsykologi, *The International Society of Sport Psychology* (ISSP) har en række artikelpublikationer, som repræsenterer deres ståsted vedrørende forskellige sportpsykologiske emner. Ifølge dem er det (på nuværende tidspunkt) godt 30 år siden, man begyndte at anerkende, at der var et behov for at hjælpe eliteatleter med at kombinere deres sport med andre aktiviteter, og der er sidenhen opstået mange støtteprogrammer rundt om i verden (Stambulova et al., 2009, p. 407). Dog lader det til, at der fortsat er stor forskel kulturer og lande imellem. En analyse af forskning indenfor området har vist, at der overordnet er fire forskellige traditioner for karriereudvikling og transition til pensionering, der repræsenterer forskellige sociokulturelle kontekster. Disse er Nordamerika, Vesteuropa, Australien og Østeuropa. De tre førstnævnte repræsenterer nogle overvejende individualistiske kulturer, og de har derfor nogenlunde de samme traditioner, hvor atletisk pensionering og forberedelse hertil som udgangspunkt er højt prioriteret, ligesom der findes en del støtteprogrammer, der kan hjælpe atleten. I modsætning hertil er den østeuropæiske tradition, som hovedsageligt er repræsenteret ved russisk forskning, der er funderet i en vertikal kollektivistisk og ideologisk

kultur, som sætter gruppen og statens interesser over individets. I et russisk sportspsykologisk perspektiv er det derfor meget atletens præstationer og succes, der er i fokus frem for forberedelse af en atletisk pensionering (Stambulova et al., 2009, p. 401f). Ifølge ISSP er det af høj prioritet at trænere, managere, atletens forældre og sportspsykologiske konsulenter eller psykologer hjælper atleten med at forberede og håndtere transition til karrierestop, da det kan have omfattende negative konsekvenser for individet, hvis ikke han eller hun formår at håndtere transitionen (Stambulova et al., 2009, p. 395). I tråd med dette fandt Park et al. (2013) i deres systematiske review, at psykosocial støtte fra både primærpersoner, som ægtefæller/kærester, familie og venner, samt fra sportsmiljøet i form af trænere, coaches og holdkammerater er af stor betydning for kvaliteten og oplevelsen af en transition til karrierestop. Ydermere fandt de, at de atleter, der blev hjulpet og guidet før pensioneringen af deres sportsorganisation samt fik støtte fra trænere og holdkammerater i transitionen, havde en bedre overgang til karrieren efter sporten (Park et al., 2013, p. 19f). Det vil altså sige, at de atleter, der får støtte fra primærpersoner og især fra deres sportsorganisation, tilsyneladende er bedre rustede til en transition til karrierestop og at begynde en ny karriere end dem, der ikke får denne støtte, hvilket ligeledes stemmer godt overens med studiet af Brassard et al., (2022). Ifølge Park et al. (2013) peger forskning på, at forskellige sportsorganisatoriske støtteprogrammer, der hjælper atleten med at forberede en ny karrierevej, kan gøre transitionen lettere. F.eks. fandt et studie, at det australske program *Athlete Career and Education* hjalp atleterne, så de blev mindre tilbøjelige til identitetsafskærmning, og at det øgede deres motivation til at tage karrierebeslutninger (Park et al., 2013, p. 20).

I Danmark findes der forskellige støtteordninger, som skal hjælpe eliteatleterne med at tage en uddannelse og forberede sig på en transition og et liv efter elitekarrieren. I Team Danmark har de f.eks. en række forskellige uddannelsessteder som samarbejdspartnere, hvor de er behjælpelige med at få den fornødne fleksibilitet til en dual-career, hvor man kombinerer elitesport med en uddannelse. Her kan f.eks. nævnes Aarhus Universitet, der har det, de kalder *AU Elitesport*, og Aalborg Universitet og Professionshøjskolen UCN *Nordjysk Elite*, som er nogle særordninger, der hjælper eliteatleter med at få studier, eksaminer og elitesporten til at gå op (Team Danmark, 2024). Ligeledes har 4player, der er startet af Spillerforeningen og

inkluderer aftaler med Håndbold Spiller Forening og Danske Elitesportsudøveres Forening, en række dual-career uddannelsespartnere, ligesom de rådgiver i job, karriere, jobsøgning, cv osv. (4Player, 2024). Det er dog ikke ensbetydende med, at alle eliteatleter i Danmark får let ved en transition og at skabe en ny karrierevej, men der er i hvert fald visse muligheder for at få hjælp og støtte, der gør, at det potentielt kan blive lettere at håndtere en transition og komme godt ud på den anden side med en ny karrierevej, hvis atleterne benytter sig af disse tilbud.

Samlet set peger forskning på, at det at eliteatleter får tilstrækkelig støtte fra primærpersoner såvel som fra deres trænere og andre signifikante personer i en sportsorganisation, f.eks. i form af dual-career støtte, er af stor betydning for, hvordan de håndterer og oplever kvaliteten af en transition.

3.3 Afhængighed som en central faktor ved transition

Den sidste tematik jeg vil vende blikket mod i denne analyse, vedrører både biologiske, evolutionsteoretiske og psykosociale faktorer. Indledningsvist vil jeg se på betydningen af anerkendelse, som kan siges at være både et psykologisk perspektiv, da anerkendelse er et grundlæggende psykologisk behov alle mennesker har, og et socialt perspektiv, da anerkendelse kommer fra og er afhængig af andre. I forlængelse heraf vil jeg se på afhængighed, som i udgangspunktet er en biologisk faktor, der dog ligeledes påvirkes af sociale faktorer. Afslutningsvis vil jeg se på nogle evolutionspsykologiske faktorer, der ligeledes kan antages at spille ind i eliteatleters håndtering af en transition.

3.3.1 Betydningen af anerkendelse og succes

Ifølge Honneth (2003, p. 14f) har vi mennesker et grundlæggende behov for anerkendelse, som gerne skal komme fra alle de tre tidligere nævnte sfærer, privatsfæren, den retslige sfære og den solidariske sfære. De fleste elitesportsatleter vil i løbet af karrieren formentligt opleve at få meget anerkendelse for deres sportslige engagement, evner og præstationer. Denne anerkendelse vil nok især komme fra privatsfæren i form af forældre, andre familiemedlemmer samt venner, og fra den solidariske sfære, som f.eks. trænere, det sociale fællesskab på et hold eller i

en sportsklub, og fra publikum og fans, der klapper og hujer til konkurrencer. Hertil vil de fleste selvfølgelig også opleve, at der er en masse anerkendelse i det at vinde konkurrencer og i det hele taget at opnå stor succes og status inden for ens sportsfelt. I forlængelse af dette kan individet ifølge Honneth (2003, p. 12f) ikke udvikle en positiv personlig identitet uden anerkendelse, og da eliteatleter som regel netop får meget anerkendelse i forbindelse med deres hårde arbejde og præstationer, kan man derfor også argumentere for, at de grundlæggende vil opleve at have en positiv identitet, medmindre at anerkendelsen forsvinder i forbindelse med en transition. Hvis et individ efter en transition f.eks. ikke oplever at blive anerkendt og mødt med social agtelse og respekt, er der ifølge Honneth (2003, p.18f) en risiko for, at det mister dets positive forhold til sig selv, hvilket ligeledes kan forekomme ved det, han betegner som moralske krænkelser. En anden teori, som er relevant i forbindelse med anerkendelse, er Nobert Semmers *stress som krænkelse af selvet* (Stress-as-offence-to-self, SOS), der grundlæggende bygger på en antagelse om, at individet kan udvikle stress, hvis vigtige personlige mål trues, ligesom han mener, at selvværd er fundamentalt for de fleste individers trivsel (Sørensen, 2008, p. 76f). Hvis en eliteatlet ikke har opnået de ønskede mål i karrieren og da bliver tvunget til at gå på pension pga. en skade, eller vedkommende ikke får forlænget sin kontrakt, kan det altså ifølge Semmer medføre, at han eller hun udvikler stress. Ydermere kan stress opstå, hvis et individ oplever, at signifikante personer (som trænere, holdkammerater, familiemedlemmer) udviser disrespekt eller manglende værdsættelse, hvilket Semmer betegner som *stress som disrespekt* (stress as disrespect, SAD) (Sørensen, 2008, p. 77). Dette vil nogle atleter måske opleve op til og efter en transition, hvis de f.eks. føler sig uretfærdigt behandlet af en træner, der har taget dem af holdet, eller at de efter en transition oplever, at de pludselig ikke er værdsatte/får anerkendelse på samme måde som før. Med dette in mente vil jeg nu vende blikket mod afhængighed i relation til anerkendelse og succes i sporten.

3.3.2 Afhængig af anerkendelse og succes på baggrund af sportspræstationer?

Der er meget, der tyder på, at atleter i større eller mindre grad kan blive afhængige af den anerkendelse og succes, de får ved deres sportspræstationer. Det er dog meget begrænset, hvad der findes af forskning om afhængighed specifikt i relation til sport,

anerkendelse og succes. Huml & Nite (2019, p. 98f) har dog lavet et studie af, hvorvidt atleter kan blive afhængige af deres identitet, og har i forbindelse hermed udviklet en skala for afhængighed af atletisk identitet (*Athletic Identity Addiction Scale* – AIA). Her fandt de indikationer på, at atletisk identitet relaterer sig til fire forskellige faktorer, som knytter sig til de tidligere nævnte afhængighedsprincipper; 1) humørsvingninger, 2) tilbagetrækning, 3) livskonflikter og 4) tilbagefald. Humørsvingninger viste sig ved atleterne i forbindelse med konkurrencer, ligesom de anvendte sporten til at flygte fra stress og andre ubehagelige følelser. Tilbagetrækningssymptomerne viste sig ved, at atleterne blev irritable, havde konstante tanker om sporten, samt havde følelser af tab og skyld når de ikke kunne dyrke deres sport. Derudover rapporterede atleterne at de havde mange livskonflikter såsom at skulle vælge mellem sporten og andre begivenheder som fødselsdage og bryllupper, hvor de i sidste ende som regel valgte sporten til fortrydelse senere. Ved tilbagefald beskrev atleterne, hvordan de efter at have stoppet i sporten, havde en tendens til at vende tilbage og bruge lige så meget tid på sporten som før de stoppede. Ifølge Huml & Nite (2019, p. 107f) er de fire afhængighedsprincipper i sig selv ikke er alarmerende og problematiske, men de argumenterer for, at det samlet set kan indikere, at nogle individer har en tendens til at blive afhængige af deres atletiske roller og identiteter. I forlængelse af dette peger Brewer et al. (1993, p. 250) ligeledes på, at sport og motion kan øge risikoen for afhængighed ved de individer, hvis selvværd afhænger af deres identifikation med den atletiske rolle. Tilsvarende påpeger Gabor Maté, der er kendt for sin bog om afhængighed, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, at mennesker kan blive afhængige af succes, magt, status og anerkendelse såvel som af andre ting, og refererer til at “power is like a drug” (Maté, 2010, pp. 258; 279; 281).

På baggrund af ovenstående samt andet forskning i adfærdsafhængigheder, som f.eks. arbejdsafhængighed, der er associeret med øget stress og nedsat livskvalitet (Lichtenstein et al., 2019, p. 145), kan der derfor advokeres for, at nogle eliteatleter, i større eller mindre grad, også potentielt kan blive afhængige af den succes og anerkendelse, de opnår gennem deres præstationer, hyldester når de vinder og den høje status og berømmelse, især nogle af de store stjerner opnår. I det følgende vil jeg derfor sætte anerkendelse, succes og sportspræstationer i relation til afhængighed og det, som kendetegner dem. Som tidligere nævnt har stofafhængighed og

adfærdsafhængighed mange lighedstræk, hvilket betyder, at man typisk vil opleve tolerance og tilbagetrækningssymptomer, når man stopper med stoffet/adfærden, ligesom man vil fortsætte med adfærden trods dets uhensigtsmæssige følgevirkninger (Barnes & Pinel, 2018, p. 417f). Derfor vil jeg nu komme ind på, hvordan tolerance, adfærd og tilbagetrækningssymptomer vil kunne ses i forbindelse med afhængighed af anerkendelse og succes.

3.3.2.1 Tolerance

Hvis man skal sætte tolerance i relation til eliteatleters afhængighed af anerkendelse og succes, vil det kunne ses ved, at en atlet "vænner" sig til anerkendelsen, succesen og at vinde, så der hele tiden skal større sejre og mere anerkendelse til for at opnå samme kick/glæde som tidligere (Rosenberg & Feder, 2014, p. 3). Det vil sige, at fordi hjernens belønningssystem med tiden har vænnet sig til anerkendelsen og at vinde, har det over tid brug for mere og mere stimuli til at opnå samme dopamin-rush i dopaminbanerne og heraf lykkefølelse, som første gang atleten f.eks. vandt en stor konkurrence eller fik en særlig anerkendelse (Barnes & Pinel, 2018, p. 417f).

3.3.2.2 Adfærd

Ved afhængighed, er et af kendetegnene, udover tolerance og tilbagetrækningssymptomer, at individet fortsætter med adfærden til trods for dets negative konsekvenser for en selv samt ens omgivelser (Barnes & Pinel, 2018, p. 417f; Rosenberg & Feder, 2014, p. 3f). Dette kan f.eks. siges at være tilfældet hvis en atlet har en hyper-konkurrencepræget adfærd, som blev beskrevet i afsnittet om *Præstationskulturens indflydelse*, da atleten her er villig til at gå meget langt for at opnå succes og vinde, på trods af dets negative konsekvenser, som når individet f.eks. udvikler en spiseforstyrrelse eller er villig til at manipulere eller anvende aggressiv adfærd for at vinde (Albouza et al., 2022, p. 1; Ryckman et al., 1994, p. 86). Ud over at der kan være nogle fysiske risici forbundet med en sådan uhensigtsmæssig adfærd, såsom følgevirkninger ved en spiseforstyrrelse, kan det ligeledes formodes at give nogle psykiske udfordringer, særligt ved en transition til karrierestop. Hvis atleter har oparbejdet et så stort behov for anerkendelse og at vinde, at de vil gøre alt for det (Ryckman et al., 1994, p. 84), vil det formentligt opleves ekstra vanskeligt når de står over for en transition, og muligheden for at opnå

samme form for anerkendelse, succes og status pludselig forsvinder. I forlængelse af dette vil en atlet, der er blevet afhængig af anerkendelse og succes, derfor opleve at få tilbagetrækningssymptomer ved en transition til karrierestop.

3.3.2.3 Tilbagetrækningssymptomer

Som nævnt i den teoretiske redegørelse består tilbagetrækningssymptomerne som regel af det modsatte af det, som adfærden normalt giver en. Så hvis en atlet oplever et dopamin-rush og en lykkefølelse ved anerkendelse og sportslige succeser, vil atleten opleve tilbagetrækningssymptomer i form af nedtrykthed og måske endda depression, når vedkommende stopper i sporten, da hjernen pludselig vil mangle den overflod af dopamin, som den har vænnet sig til (Barnes & Pinel, 2018, p. 417f). Dette kan siges at stemme godt overens med flere studier, der viser, at nogle atleter får emotionelle problemer og depression i kølvandet på en transition (Brewer et al., 1993, p. 240f; Ryan, 2018, p. 3). Selvfølgelig kan der også være andre årsager hertil, som beskrevet under de to første tematikker, men det tyder altså på, at en potentiel årsag ligeledes kan være afhængighed.

På baggrund af ovenstående kan det altså indikere, at en atlet er blevet afhængig af den anerkendelse og succes som ofte følger med præstationerne i elitesporten, hvis de tre nævnte afhængighedssymptomer viser sig. Hvis dette er tilfældet, vil det sandsynligvis gøre det ekstra vanskeligt at stå over for en transition til karrierestop, da det fratager atleten muligheden for at vinde og få anerkendelse herfor og heraf opnå det dopamin-rush/kick, som denne er blevet afhængig af. I så fald vil det derfor medføre, at atleten får tilbagetrækningssymptomer, som kan være ubehagelige og give emotionelle vanskeligheder og dermed gøre transitionen yderligere svær.

3.3.3 Sammenhængen mellem fald i status og psykisk velbefindende

Med ovenstående biologiske vinkel in mente vil jeg nu rette blikket mod et evolutionspsykologisk perspektiv, der handler om, hvordan det at falde i hierarki og status kan have indflydelse på ens humør og psykiske velbefindende. Dette vil jeg gøre med udgangspunkt i *den sociale konkurrence hypotese om depression* (The

Social Competition Hypothesis of Depression, SCH), som netop beskriver, hvordan hierarkier, status og social konkurrence kan påvirke et individs humør og psykiske tilstand.

Der er en vis enighed om, at depressive tilstande repræsenterer et “psycho-biologisk response mønster”, som er en del af et nedarvet adfærdsmæssigt repertoire hos den menneskelige organisme. Dette skal i et evolutionært perspektiv forstås på den måde, at depression har fungeret som en adaptiv funktion, hvor de af vores forfædre, der var deprimerede, overlevede dem, der ikke var det (Price et al., 1994, p. 309). Ifølge denne hypotese, fremstillet af John Price, deler vi mennesker en evolutionær adaptiv mekanisme med vores primitive forfædre til at trække os i (visse)

konkurrencesituationer. Price argumenterede for, at humør helt generelt spiller en stor rolle i menneskelige statushierarkier, og at depression ofte forekommer hos individer, der ikke kan vinde en hierarkisk kamp og derfor trækker sig (Workman & Reader, 2014, p. 372). Når der er en konkurrence, vil der altid være tabere og vindere, og de vil typisk opføre sig forskelligt på baggrund af deres humør. Her kan det siges, at eliteatleter, der stopper karrieren, enten frivilligt eller ufrivilligt, i princippet “trækker sig” eller bliver tvunget til det f.eks. på grund af en skade, hvilket ifølge denne hypotese altså kan gøre, at individet udvikler depression. Dette stemmer også godt overens med forskning, der viser, at de individer, som har en meget pludselig og ufrivillig transition, specielt hvis det er pga. en skade, er i særlig risiko for at udvikle depression (Brewer et al., 1993, p. 240f; Ryan, 2018, p.

3). Ifølge SCH har den depressive strategi overordnet tre ”ufrivillige underkastelses”-funktioner. Den første er 1) en eksekutiv funktion, der beskytter individet mod at lave et “come-back” ved at hæmme aggressiv adfærd over for rivaler og overlegne ved at skabe en subjektiv følelse af inhabilitet. Den anden er 2) en kommunikativ funktion, der signalerer “ingen trussel” til rivaler og “ude af stand til at kæmpe” til familiemedlemmer og andre støtter, som prøver at få en tilbage for at kæmpe. Den tredje og sidste 3) faciliterer en funktion der sætter individet i en tilstand af at “give op” som giver accept af konkurrencens udfald, tilstanden og fremmer adfærd der udtrykker frivillig vigepligt/underkastelse (Price et al., 1994, 309f). Det vil altså sige, at den depressive tilstand ifølge Price et al. skal beskytte individet mod at indgå i en kamp som ikke kan vindes.

Price et al. (1994) mener, at depression kan forekomme både på baggrund af sygdom og som en del af ens personlighed. Nogle individer oplever aldrig rigtigt at opnå succes i livet og vil heraf opleve en livslang tilstand af depression eller depressiv personlighed, hvorimod andre vil have opnået stor succes og høj status, hvorefter de måske mister det og heraf oplever en episodisk depressiv tilstand (Price et al., 1994, p. 310). Elitesportsudøvere har typisk haft meget succes og høj status, men når de stopper karrieren, vil en del af denne status som udgangspunkt falde, og de succesoplevelser, som de har fået i deres sport, bliver formentligt svære at opnå i samme grad i en anden sammenhæng, hvorfor de, på baggrund af SCH og Price et als. argumentation, potentielt vil kunne få en depression eller i hvert fald opleve nogle depressive symptomer.

3.3.3.1 Evidens for SCH og sammenhæng mellem statusfald og depression

Forsøg på aber har vist en vis evidens for SCH, da McGuire, Raleigh & Troisi fandt en sammenhæng mellem humør og status i en abeart kaldet *grøn marekat* (vervet monkeys) og serotonin (Workman & Reader, 2014, p. 374). Ved at inducere og måle niveauer af serotonin sammenholdt med abernes adfærd og status i deres respektive grupper, kunne de se, hvordan mængden af serotonin havde betydning for den hierarkiske rangorden aberne imellem (Raleigh et al., 1991, p. 181). Serotonin er en monoamin neurotransmitter i centralnervesystemet, som biologisk påvirker kognition, søvn, følelser, indlæring, hukommelse og adskillige fysiologiske processer, og det er kendt for at have forskellige funktioner som regulering af appetit, søvn og særligt humør. Forskning har vist, at folk med depression har meget lave niveauer af serotonin, og at behandling med forskellige medicinske præparater, der øger serotoniniveauet, har vist sig effektive (Qu, 2019, p. 1f).

Subjekterne i Raleigh et als. studie (1991, p. 182) bestod af i alt 36 hanaber fordelt på 12 grupper, hvori der var tre voksne hanaber og mindst tre hunaber samt deres afkom. Alfahannerne (de højest rangerede hanner i en gruppe) havde dobbelt så højt serotoniniveau som de lavest rangerede hanner, og hvis de mistede deres position i gruppen, faldt deres serotoniniveau drastisk ligesom deres adfærd ændrede sig. Hvor de tidligere udviste stor selvsikkerhed i gruppen, ændrede det sig til, at de krøb sammen og ikke ville spise, hvilket adfærdsmæssigt kan siges at minde meget om

symptomer hos et menneske med svær depression. Når disse aber blev behandlet med Prozac, som er antidepressiv medicin, der øger serotoniniveauet i form af *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRI), forsvandt deres depressive adfærd (Workman & Reader, 2014, p. 374f). Ydermere fandt de, at hvis de fjernede en alfahan fra en gruppe og gav en anden tilfældig udvalgt hanabe Prozac, blev denne gruppens nye alfahan. Dette var tilfældet i samtlige 12 grupper, hvilket ifølge Raleigh et al. (1991, p. 187) indikerer, at serotonin er af afgørende betydning for at opnå høj status. Samlet set indikerer SCH samt Raleigh et als. studier, at status og ens plads i et hierarki har en vis betydning for ens humør og psykiske tilstand. Derfor kan man ligeledes argumentere for at samme mekanisme kan være på spil når en eliteatlet stopper karrieren og dermed potentielt vil opleve at falde i status. Det skal dog holdes for øje, at Raleigh et al. er et dyrestudie, og der derfor skal tages et forbehold for at overføre dets resultater direkte en til en til mennesker, men da det er baseret på aber, som er mennesket nærmeste slægtninge, kan det formentligt overføres i en vis grad. Dette vil blive diskuteret nærmere i diskussionsafsnittet. Sat sammen med førnævnte potentielle afhængighed af anerkendelse og succes er der altså både en risiko for at udvikle en depression eller opleve andre emotionelle vanskeligheder på baggrund af tilbagetrækningssymptomer, ligesom der er en risiko for at udvikle det på baggrund af et fald i status. Det skal dog holdes for øje, at det ikke er ensbetydende med, at alle eliteatleter vil opleve dette ved en transition, men på baggrund af ovenstående tyder det på, at nogle måske vil være mere sårbare for at opleve vanskeligheder og måske at udvikle en depression.

3.4 Opsamling

På baggrund af ovenstående analyse, hvor det er forsøgt at se på specialets genstandsfelt fra et holistisk perspektiv, kan kvaliteten og oplevelsen af en eliteatlets transition til karrierestop tilsyneladende blive påvirket af flere forskellige ting, der vedrører både biologiske, psykologiske og sociale faktorer. For det første er der meget, der tyder på, at aspekter af individets identitet kan have en indflydelse på, hvordan en transition håndteres og opleves af atleten. Her kan en stærk og eksklusiv/afskærmet atletisk identitet gøre, at individet får flere emotionelle vanskeligheder ved en transition, ligesom det kan gøre, at nogle vil opleve at få en identitetskrise. Hertil kan atletens locus of control formentligt også påvirke, hvordan

en transition opleves og håndteres, alt efter om denne er overvejende styret af intern eller ekstern kontrol i forbindelse med karrierestoppet og årsagen hertil. Ydermere kan tabet af fællesskab og social identitet gøre, at individet oplever at blive mere ensom og får dårligere selvværd og selvforståelse, som igen kan gøre det vanskeligere at stå i en transition og håndtere livet efter karrierestoppet. Hvis atleten derimod har formået at få og have andre fællesskaber og tilhørsforhold uden for sporten, kan en transition opleves betydeligt nemmere. Hertil har social støtte fra både primærpersoner, trænere og sportsorganisationer, samt det at forberede sig på en transition og en karriere herefter, stor betydning for, hvordan atleten håndterer et karrierestop fra sporten. Hvis atleten igennem lang tid har forberedt sig og fået støtte til en karriere efter sporten i form af dual-career eller lignende, er der meget, der peger på, at det gør en transition nemmere for atleten. Afslutningsvis er der tilsyneladende også visse biologiske faktorer, der kan spille ind på, hvordan en transition opleves. Meget indikerer, at nogle atleter kan blive afhængige af den succes og anerkendelse, de får gennem sporten, hvor det kan være rigtig svært for dem pludselig at mangle det ”kick” og den status, de har fået herigennem, som da potentielt kan gøre, at de får en del emotionelle vanskeligheder, som f.eks. depression, i og efter en transition. Samlet set er der altså mange forskellige biopsykosociale faktorer der kan spille ind og påvirke en eliteatlets oplevelse af en transition til karrierestop.

4 Kapitel - Diskussion

I den følgende diskussion vil jeg komme ind på fire forskellige temaer. Det første er specialets forståelsesramme, hvor jeg vil diskutere fordele og ulemper ved modellen i relation til specialet og mere generelt. Efterfølgende vil jeg diskutere de inddragede teorier, deres evidens og analysens sammenhæng. Derefter vil jeg se på implikationer for fremtidig forskning, hvor jeg vil komme med nogle bud på forskning, der kan være relevant at se på fremadrettet. Afslutningsvis vil jeg opsummere analysens fund og sætte dem i relation til nogle praktiske implikationer.

4.1 Specialets forståelsesramme

Hensigten med specialets forståelsesramme, den biopsykosociale model, var at få et mere helhedsorienteret holistisk perspektiv på genstandsfeltet end meget af den hidtidige forskning, i håb om at det kunne give en bredere forståelse af, hvilke faktorer der kan spille ind og have betydning for en elitesportsudøvers oplevelse og håndtering af en transition til karrierestop. Fordelen ved den biopsykosociale model er som tidligere nævnt, at den ser på både biologiske, psykologiske og sociale faktorer, og at den f.eks. ikke kun forholder sig til biologiske forhold og medicinsk behandling, som den biomedicinske model, eller udelukkende psykologiske og/eller psykosociale faktorer (Engel, 1977, p. 130; Simonsen & Møhl, 2017, p. 33). Meget af den eksisterende forskning og litteratur, der findes inden for specialets område, kredser hovedsageligt om psykologiske, sociale og/eller psykosociale faktorer og forholder sig ikke særlig meget eller slet ikke til biologiske faktorer, som f.eks. hjernens belønningssystem og dets mulige betydning. I den henseende har den biopsykosociale model hjulpet med svare mere fyldestgørende på problemformuleringen, og derved givet et bredere perspektiv på emnet, end det havde været tilfældet, hvis jeg havde anvendt en anden forståelsesramme, som havde fokuseret overvejende på ét eller to perspektiver.

Der foreligger dog en del kritik af modellen, som bl.a. lyder på, at den er vag og mangler videnskabelig validitet, ligesom der peges på, at modellen afspejler eklekticisme, og det at den principløst blander flere forskellige tilgange, gør den uvidenskabelig (Bolton & Gillett, 2019, p. 1; Ghaemi, 2011, p. 1). Kritikere, der kalder den for vag, mener, at det er forkert overhovedet at kalde modellen en ”model”, fordi den er for vagt defineret og derfor heller ikke kan testes og evalueres, hvilket gør, at den mangler videnskabelig validitet. Derfor peger de ligeledes på, at den nærmere er en generel teori, som kan ses som en præ-videnskabelig begrundelse for en sammenhæng mellem krop og sind (Smith et al., 2013, p. 266). Det med at modellen principløst blander flere forskellige tilgange, er et kritikpunkt, jeg vil udfolde i det følgende, hvor jeg beskriver både fordele og ulemper ved den systemiske tilgang, modellen tillægger, og som min analyse bygger på.

Idet Engel var meget inspireret af *systemisk teori* (General Systems Theory), danner den også fundamentet i den biopsykosociale model (Álvarez et al., 2012, p. 174), hvilket kan siges både at være en styrke og en svaghed. Fordelen ved denne teori og tankegang er, at den ser på mennesket som en helhed, hvor både individet, kroppen og dets omgivende miljø skal tages i betragtning, når der skal vurderes og undersøges for sygdom og trivsel, hvilket i min optik giver rigtig god mening. I forbindelse med eliteatleters oplevelse og håndtering af en transition kan det netop siges at være særligt vigtigt at se på og forstå, hvilke faktorer der påvirker individet på flere parametre, som den biopsykosociale model tilbyder, da atleter er under stort pres og påvirkning både psykisk, fysisk og fra det omkringværende miljø (Psykiatrifonden, 2024). Teorien bag den systemiske tankegang og den biopsykosociale model er, at mennesket består af forskellige hierarkiske systemer, der indeholder alt fra molekyler og celler til samfundet og biosfæren, som er indbyrdes afhængige af hinanden (Álvarez et al., 2012, p. 173f; Engel, 1980, p. 536f). Ifølge teorien og modellen betyder det, at de biologiske, psykologiske og sociale aspekter alle interagerer med hinanden og er indbyrdes afhængige, hvilket ifølge Engel også betyder, at ingen af delene kan ses isoleret (Engel, 1980, p. 537). Netop dette gør at modellen kan være ret vanskelig at anvende i praksis, hvilket også er en af dens største kritikpunkter. Problemet er bl.a., at modellen ikke viser nogen konkrete forbindelser mellem de forskellige subsystemer, der forklarer, hvordan de indbyrdes hænger sammen og påvirker hinanden, ligesom det ikke er tydeligt, hvordan de biologiske, psykologiske og sociale aspekter skal prioriteres ved sygdom eller mistrivsel (Álvarez et al., 2012, pp. 177-179), hvilket gør, at den som før nævnt kan siges at være en principløs blanding af forskellige tilgange (Ghaemi, 2011, p. 1). Hertil er den ulempe, at Engel ikke har opstillet nogle kriterier eller en manual for, hvordan modellen skal anvendes i praksis, når en kliniker skal bruge den som sygdomsmodel (Álvarez et al., 2012, pp. 177-79). Dette er også en af årsagerne til, at flere kritikere af modellen stiller sig skeptiske overfor dens anvendelse i medicinske og psykiatriske sammenhænge, som Engel oprindeligt havde tiltænkt den (Benning, 2015, p. 347f; Ghaemi, 2011, p. 1).

Problemstillingen med manglende retningslinjer for hvad der hører til de tre subsystemer, og hvordan forbindelserne mellem dem skal tolkes, afspejler sig i både mit teoriafsnit og i min analyse, hvor det ses, at det er vanskeligt at placere de

forskellige teorier i modellen, samt hvordan det skal defineres, hvad der hører under hvad i analysen. Dette gør også, at det kan diskuteres, hvorvidt de er placeret rigtigt, og om det overhovedet er korrekt at opdele teorierne så skarpt i enten den ene eller den anden kategori, som jeg i nogle tilfælde har gjort, når teorierne jo ofte netop omhandler noget, der påvirkes af en blanding af faktorer, der vedrører både biologiske, psykologisk og sociale aspekter. På baggrund af ovenstående problematikker argumenterer (Álvarez et al., 2012, p. 179) for, at modellen måske nærmere bør ses som et helhedsorienteret perspektiv på og tilgang til sygdom og mistrivsel, der hjælper med en bredere forståelse af en given fysisk såvel som en psykisk tilstand, fremfor som en decideret sygdomsmodel til klinisk praksis. Med det in mente kan modellen siges at fungere godt som forståelsesramme og forklaringsmodel til et teoretisk perspektiv på et givent fænomen eller emne, som er tilfældet i indeværende speciale, men det kan altså diskuteres, hvorvidt det er korrekt at opdele de anvendte teorier så kategorisk som jeg indimellem har gjort. Hertil skal det også nævnes, at en stor kvalitet ved modellen er, at den tillader alle tilgange, og at den som udgangspunkt ikke udelukker nogle metoder eller siger, at den ene er bedre end den anden (Ghaemi, 2011, p. 3). Dette kan siges at være en fordel, når der skal interveneres, hvor der da kan anvendes et bredere holistisk perspektiv, så man får flere faktorer med end blot én eller to.

4.2 De inddragede teorier, deres evidens og analysens sammenhæng

Der er stor forskel på de inddragede teorier, hvad angår deres evidensgrundlag, og der kan derfor både sættes spørgsmålstegn ved validiteten af nogle af dem, ligesom nogle af de sammenhænge, jeg har lavet i min analyse, kan diskuteres. De fleste af de inddragede teorier har dog et forholdsvist solidt evidensgrundlag, da der er forsket meget i dem, men det er ikke dem alle, hvor det har været muligt at identificere forskning, som direkte vedrører sport og elitesportsudøvere, og slet ikke i relation til en transition. F.eks. har det ikke været muligt at finde nogen forskning om social identitet og locus of control, der handler om eliteatleters transition til karrierestop. Derfor har jeg her draget nogle sammenhænge ud fra teori og anden forskning, som gør, at evidensgrundlaget ikke er lige så stærkt, som hvis der var forskning specifikt

på emnet. Ydermere mangler der forskning i, hvorvidt eliteatleter kan blive afhængige af anerkendelse og succes, ligesom nogle af teorierne samt noget af forskningen, der vedrører dette, har visse metodiske udfordringer, hvilket jeg vil vende mig mod i det følgende.

4.2.1 Metodiske udfordringer ved de inddragede teorier og undersøgelser

I den tredje tematik, *Afhængighed som central faktor ved transition*, hvor der bl.a. inddrages teori om anerkendelse, afhængighed og den sociale konkurrence hypotese, er der flere ting, der kan diskuteres. For det første findes der mig bekendt ikke nogen forskning, der rent faktisk undersøger, hvorvidt elitesportsatleter kan blive afhængige af den anerkendelse og succes, de potentielt opnår gennem sporten, hvilket jeg til dels postulerer i min analyse. Derfor kan det siges, at jeg drager nogle sammenhænge ud fra forskellige teorier og anden forskning, der vedrører andre afhængigheder/adfærdsaafhængigheder, hvorfor der derfor ikke som sådan er noget direkte evidens for det. Hvis man da kigger på de teorier, som jeg anvender i analysen til at drage disse sammenhænge, bygger de ligeledes på varierende evidens. Hvad angår funktionen af hjernens belønningssystem og dets relation til afhængighed, foreligger der en ganske stor mængde forskning og evidens, som går helt tilbage til 1950'erne, hvor Olds og Milner som nævnt fandt ud af, at rotter var villige til at trykke på en knap, der udløste elektriske impulser et bestemt område i hjernen (Fakhoury & Rompré, 2021, p. 3). Efterfølgende er der lavet meget forskning, der har påvist mere specifikt, hvordan dopaminbanerne aktiveres og i hvilke områder, når de bliver eksponeret for en belønning i form af et aktivt stof eller naturlige forstærkere, hvilket er blevet redegjort nærmere for i teoriafsnittet (Barnes & Pinel, 2018, p. 431f; Workman & Reader, 2014, p. 415). Der er altså som udgangspunkt et ret solidt evidensgrundlag for hjernens belønningssystem og dets relation til afhængighed. Det skal dog holdes for øje, at en del af forsøgene der er lavet i relation til afhængighed, ikke er på mennesker, men på dyr, herunder særligt rotter (Barnes & Pinel, 2018, pp. 432; 437). De konventionelle forsøg hvor rotter selv skal administrere et stofindtag, er blevet kritiseret for at foregå under unaturlige forhold, hvor rotten bliver placeret alene i et rum, hvor den eneste belønnende ting, der er til stede, er en knap, der kan trykkes på, som udløser en stofinjektion. Hvis

forholdene er mere naturlige, så der bl.a. er adgang til andre naturlige forstærkere, og at rotterne er i grupper, har man fundet ud af, at de er betydeligt mindre tilbøjelige til at indtage et stof (Barnes & Pinel, 2018, p. 37). Det betyder altså, at nogle af forsøgene kan siges at være mere valide end andre. Der er dog i nyere tid lavet meget forskning i bl.a. dopaminaktivitet og belønningssystemet på mennesker, herunder i form af forskellige typer hjerneskanninger som *Positron Emissions Tomografi* (PET) og *funktionel Magnetisk Resonans Imaging/ billeddannelse* (fMRI), hvilket er med til at styrke evidensgrundlaget for belønningssystemet og afhængighed i relation til mennesker (da Silva Alves et al., 2011, p. 538f; Volkow et al., 1996, p. 1242). Hvis vi da vender blikket mod evidensen for SCH og sammenhængen mellem statusfald og depression, bygger den udelukkende på dyreforsøg. Evidensgrundlaget for at drage direkte paralleller fra dyr til mennesker er noget varierende, hvilket man selvfølgelig også skal have in mente i forhold til nogle af ovennævnte forsøg om afhængighed. F.eks. lavede Ram (2019, p. 357f) en analyse af systematiske reviews af dyrestudier og fandt, at der i et stort antal af undersøgelserne bl.a. var publikationsbias, hvor data fra dyreforsøg viste overestimerede paralleller til mennesker. I studiet af Raleigh et al. (1991), som inddrages i analysen, blev der anvendt aber (grøn marekat), som er menneskets tætteste slægtning, og det kan derfor være fristende at konkludere, at resultaterne derfor blot kan overføres direkte til mennesker. Dog peger Greek et al. (2011, p. 4) på, at selvom vi deler mange af de samme træk, er der stadig stor evolutionær forskel mellem aber og mennesker, som gør, at vi skal være meget varsomme med at drage direkte paralleller fra dyrestudier til mennesker. Yderligere peger de på, at der selv mellem mennesker kan der være forskel på, hvordan vi påvirkes af et stof og sygdom, da vi er genetisk forskellige. Det har f.eks. i mange år været kendt, at der er forskel på, hvordan køn og forskellige etniske grupper responderer på stof og sygdom (Greek et al., 2011, p. 16). I forlængelse af dette skal det holdes for øje, at Raleigh et al. (1991) studie udelukkende er baseret på hannerne, og det af den årsag i sig selv kan være svært at konkludere, at det samme gør sig gældende ved hunner, og herved også kvinder (og kvindelige elitesportsatleter). Ydermere agerer grøn marekat noget anderledes end mennesker, da de bl.a. lever i flokke, hvor der enten er én han til en mindre flok hunner, eller i en større flok, hvor der er flere hanner med to til tre gange så mange hunner (Holst, 2023). På baggrund af ovenstående kan der derfor argumenteres for, at Raleigh et al. studie ikke kan overføres direkte til mennesker, og det derved ikke

kan konkluderes, at eliteatleter, der oplever et statusfald ved en transition, vil være mere tilbøjelige til at udvikle depression. På den anden side var studiets fund meget entydige og viste en klar sammenhæng mellem statusfald hos aberne og depression, hvorfor der ligeledes kan argumenteres for, at det kan indikere, at noget tilsvarende potentielt vil kunne forekomme hos mennesker, der oplever et statusfald. Angående afhængighed og de forsøg, der er lavet på dyr, kan man på baggrund af ovenstående som udgangspunkt sige det samme om, at det ikke nødvendigvis kan overføres direkte til mennesker. Der er dog den forskel, at der findes en meget større mængde forskning inden for afhængighed i modsætning til SCH, ligesom der også efterhånden foreligger mange studier, der er lavet på mennesker, hvilket kan siges at gøre evidensen betydeligt mere valid.

Selvom der ikke umiddelbart er lavet nogen forskning om anerkendelse og succes i relation til afhængighed, er der en del anden forskning, udover ovenstående, som kraftigt indikerer, at man potentielt kan blive afhængig af den anerkendelse og succes, der ofte følger med sporten. Herunder er der bl.a. evidens for motionsafhængighed som et primært syndrom/forstyrrelse fremfor en følgevirkning af en spiseforstyrrelse (Lichtenstein et al., 2017, p. 86). Ved motionsafhængighed er et af kriterierne eufori, hvor den afhængige oplever at blive ”høj” af at dyrke motion, ligesom der vil forekomme tolerance, hvor der er et øget behov for mængden af motion for at opnå den ønskede psykologiske effekt (Lichtenstein et al., 2017, p. 86). Der kan argumenteres for, at det er nogle af de samme mekanismer, der er på spil, hvis en atlet bliver afhængig af anerkendelse og succes, hvor f.eks. det at vinde en konkurrence givetvis giver atleten en form for kick, der kan sidestilles med en motionsafhængig, der bliver ”høj”. Efterhånden som atleten har oplevet at vinde flere konkurrencer, vil der opstå tolerance, ligesom der kan forekomme tilbagetrækningssymptomer, når atleten ikke vinder eller ikke har muligheden for at få den samme anerkendelse efter en transition. Ydermere kan det siges, at idet anerkendelse ifølge Honneth er et grundlæggende behov hos mennesket, kan der ligeledes argumenteres for, at det er en form for naturlig forstærker, ligesom mad og sex er det, hvor hjernens belønningssystem bliver stimuleret, når den bliver eksponeret for det. Og idet vi evolutionært er afhængige af disse naturlige forstærkere for vores arts overlevelse, må man givetvis i en vis grad også kunne blive det af anerkendelse. Samlet set kan det dog siges, at jeg drager nogle sammenhænge i

analysen, der er svingende evidens for, hvorfor det kan være vanskeligt at konkludere endeligt, hvorvidt eliteatleter kan blive afhængige af anerkendelse og succes eller ej. Der er dog flere ting, der taler for og indikerer, at det er tilfældet.

4.3 Implikationer for fremtidig forskning

På trods af at der er forsket en del i elitesportsudøvere i relation til en transition til karrierestop, er der stadig flere områder, der mangler at blive undersøgt, hvilket også afspejler sig i dette speciale. Specialet har bl.a. været med til at belyse, at elitesportsudøvere muligvis kan blive afhængige af den anerkendelse og succes, de oplever i deres sport, men også at der mangler yderligere forskning på området. Derfor kunne dette være et oplagt emne for fremtidig forskning.

For det første kunne det være interessant og relevant at undersøge, hvorvidt elitesportsudøvere faktisk kan blive afhængige af anerkendelse og succes, og i så fald hvor udbredt det er. Årsagen til at, jeg mener dette, er så relevant er, at det kan være med til at forklare, hvorfor en transition kan være særlig vanskelig for nogle atleter, da de samtidig med et karrierestop også skal håndtere en afhængighed, der efter en transition, potentielt kan give dem nogle meget ubehagelige tilbagetrækningssymptomer, som da vil påvirke dem yderligere emotionelt og psykisk. For at undersøge dette kan det være en idé at anvende mixed methods, hvor man både undersøger det kvalitativt og kvantitativt. Idet der mangler en del viden om fænomenet, kan man at anvende *sekventielt design* (Frederiksen, 2013, p. 22f), hvor man starter med at lave en kvalitativ undersøgelse, hvor man interviewer en række eliteatleter og efterfølgende anvender resultaterne til at danne hypoteser og sammenhænge og heraf udvikler et kvantitativt spørgeskema. Fordelen ved en kvalitativ undersøgelse er, at man som forsker kan få et dybdegående indblik i menneskers oplevelser, erfaringsprocesser og sociale liv, f.eks. ved hjælp af fænomenologi som metode (Brinkmann & Tanggaard, 2022, p. 16), der efterfølgende kan gøre det nemmere at udarbejde hypoteser, som da kan hjælpe en med at stille de rette spørgsmål i et spørgeskema. I en kvalitativ undersøgelse kunne man f.eks. både tale med nogle eliteatleter før, men særligt efter en transition, for at finde ud af, hvordan det opleves at mangle den anerkendelse og succes, de formentligt har været vant til i sporten. Hertil bør der spørges ind til og undersøges, hvorvidt nogle af

atleterne oplever/har oplevet nogle af symptomerne på afhængighed, såsom tolerance, tilbagetrækningssymptomer og tendens til tilbagefald. Når man da har analyseret sine data fra den kvalitative undersøgelse og heraf har genereret et spørgeskema, kan det da f.eks. udsendes via Team Danmark og andre sportsorganisationer, der har elitesportsudøvere. Herved kan man få en indikation på, hvor udbredt fænomenet er, da en kvantitativ undersøgelse netop kan indsamle en stor mængde data, som kan analyseres statistisk (Brinkmann & Tanggaard, 2022, p. 16). Ydermere kan det også være en idé at skele til, hvordan anden forskning, f.eks. i motionsafhængighed, bliver udført og heraf få inspiration til forskning i afhængighed at anerkendelse og succes.

Undersøgelser af biologiske faktorer

For at få en mere direkte indsigt i hjernens belønningssystem, og hvordan dette fungerer i relation til afhængighed af anerkendelse og succes, kan det være relevant at undersøge dette ved hjælp af nogle biologiske undersøgelser. Her kan man f.eks. måle dopaminniveauet i hjernen på elitesportsudøvere før, under og efter konkurrence for at se, hvordan belønningssystemet reagerer på anerkendelse og sejre, samt evt. at sammenholde det med, hvordan dopaminniveauet er i perioden efter en transition. Til at undersøge dopaminniveauet i hjernen kan man f.eks. anvende PET, der bl.a. kan benyttes til at undersøge forskellige komponenter i dopaminsystemet (Volkow et al., 1996, p. 1242), eller fMRI, der bl.a. kan anvendes til at undersøge, hvordan hjernen reagerer på belønning og straf (belønningssystemet) (da Silva Alves et al., 2011, p. 538f). Både PET og fMRI består dog af nogle ret omfattende skanninger, og det vil på nuværende tidspunkt derfor formentligt være både for dyrt og vanskeligt at udføre sådanne undersøgelser på elitesportsudøvere i praksis. Men hvis det bliver muligt på sigt, kunne dette være yderst interessant for at få noget mere viden om belønningssystemet og afhængighed i relation til anerkendelse og succes hos elitesportsudøvere, som da potentielt vil kunne hjælpe med at få en større forståelse for, hvordan de oplever og håndterer en transition, og heraf også gøre det nemmere at intervenere hvis nødvendigt.

4.4 Praktiske implikationer

Indeværende speciale har været med til både at bekræfte forudgående forskning, men også at belyse andre og nye potentielle faktorer, der ligeledes antages at kunne påvirke en eliteudøvers psykiske velbefindende i og efter en transition. Det er kommet frem, at der er flere forskellige faktorer, der vedrører både biologiske, psykologiske og sociale processorer, som spiller ind og kan være afgørende for, hvordan individet oplever og håndterer en transition til karrierestop. I analysen blev det klart, at elementer som graden af atletisk identitet og identitets afskærmning, social støtte og karriereplanlægning samt tab af fællesskab og social identitet er af stor betydning for, hvorvidt transitionen overvejende bliver en positiv eller negativ oplevelse. Jo stærkere og mere eksklusiv atletisk identitet en atlet har, jo vanskeligere vil en transition ofte blive, og kan f.eks. gøre at atleten vil komme ud i en identitetskrise. På samme måde gælder det, at hvis en atlet har dårlig støtte fra signifikante andre, som familie, trænere og sportsorganisationer, og heraf måske heller ikke får forberedt sig i tide på en karriere efter sporten, vil transitionen også blive vanskeligere, end hvis det omvendte gør sig gældende. Ligeledes kan tabet af fællesskab og social identitet, når man pludselig står uden for elitesporten, være emotionelt vanskeligt, særligt hvis atleten ikke har opbygget andre stærke fællesskaber og identiteter uden for sporten. Hertil blev det også belyst, at en elitesportsudøver formentligt kan blive afhængig af den anerkendelse og succes der forekommer i forbindelse med sporten, hvilket kan gøre en transition yderligere vanskelig.

På baggrund af analysens fund, findes det særligt relevant at man i elitesportsmiljøet bliver bedre til at imødekomme nogle af disse potentielle problematikker i god tid forud for at atleten står over for en transition, for at undgå at atleten kommer ud i større emotionelle og psykiske problemer i og efter en transition. Selvom der er fokus på dette i flere elitemiljøer (f.eks. tidligere nævnte Team Danmark og 4player), er det tilsyneladende fortsat fraværende i andre, ligesom man i de miljøer hvor der allerede er fokus på det, måske bør udvide perspektiverne, så det i større grad også inddrager biologiske faktorer som førnævnte potentielle afhængighed. En måde at gøre dette på, kunne være at tage udgangspunkt i den biopsykosociale model, hvor man sideløbende med sportskarrieren screener og har samtaler med

elitesportsudøvere for at undersøge, hvor de er henne i forhold til de ovennævnte faktorer og analysefund, samt at forberede dem tidligt på, hvad der potentielt venter dem efter sportskarrieren, hvis ikke de forbereder sig i god tid forud for deres transition. På trods af kritikken af anvendelse af den biopsykosociale model i kliniske og psykiatriske sammenhænge, argumenterer DeFreese (2017) for at den kan være meget anvendelig for sportsmedicinske klinikere/psykologer til at overvåge, diagnosticere og evt. henvise eliteatleter til den rette behandling. Fordelen ved at benytte denne model i elitesportssammenhænge er, at den tager højde for både fysiske og psykiske aspekter af eliteatletens oplevelser og trivsel, hvilket må siges at være yderst relevant i sportssammenhænge. I relation til det biologiske, tænker jeg, at det er særligt relevant, at de elitesportsansvarlige er opmærksomme på, hvor meget anerkendelse, succes og status i løbet af karrieren betyder for den enkelte atlet, så man som fagperson eller ansvarlig elitetræner kan være opmærksom på, om der er tale om en afhængighed eller potentiel afhængighed, så det er muligt at imødekomme problematikken i tide og ikke først, når atleten står i en transition. Her kan det f.eks. være relevant at tale med atleten om, i hvilken grad denne føler sig styret af at skulle opnå anerkendelse og succes, og hvad det har af betydning i nuet samt på sigt i forbindelse med en transition, så det er muligt at reagere på det i tide, f.eks. med psykoedukation, psykologsamtaler og terapi.

Ydermere er det vigtigt at de ansvarlige for sportsmiljøet (herunder trænere, coaches osv.) får skabt en kultur, hvor atleterne er føler sig trygge ved at dele hvis de har mentale udfordringer, som angst, depression, udbrændthed og afhængighed, eller har symptomer herpå. Sidstnævnte kunne f.eks. være hvis atleten opdager at han eller hun har et overdrevent fokus på anerkendelse og succes, der giver depressive symptomer hvis dette udebliver, hvilket både kan være problematisk undervejs i sportskarrieren, da det kan have indflydelse på ens præstationer og mentale helbred, men på sigt også i en transition. En måde at gøre dette på, udover løbende samtaler, kunne være at køre nogle kampagner i sportsklubber og eliteorganisationer, der vedrører både mental trivsel og sundhed, men også nogle der specifikt vedrører transition til karrierestop og tiden efter sportskarrieren, og hvordan man forbereder sig bedst muligt på den. Dette vil gøre det mindre tabubelagt og samtidigt gøre elitesportsudøverne opmærksomme på at det er relevant og vigtigt at forberede sig både praktisk og mentalt på at der kommer en tid efter elitesportskarrieren.

5 Kapitel - Konklusion

Formålet med dette speciale var at undersøge følgende: *Hvilke faktorer kan have betydning for professionelle elitesportsudøveres oplevelse og håndtering af transition til karrierestop, og hvordan kan det påvirke individet psykisk?*

Specialets forståelsesramme har været et holistisk perspektiv med udgangspunkt i den biopsykosociale model, hvor der er blevet inddraget både biologiske, psykologiske og sociale perspektiver til at svare på problemformuleringen.

Analysens fund viste, at en stærk og eksklusiv/afskærmet atletisk identitet kan gøre, at individet får flere emotionelle vanskeligheder ved en transition, ligesom nogle vil opleve at få en identitetskrise. Hertil blev det indikeret, at kvaliteten af transitionen kan påvirkes af, om atleten overvejende er styret af intern eller ekstern locus of control i forbindelse med karrierestopet, og om stoppet er frivilligt eller ufrivilligt.

Ydermere blev det fundet, at tabet af fællesskab og social identitet kan gøre, at individet oplever at blive mere ensom, får dårligere selvværd og selvforståelse, som kan gøre det vanskeligere at stå i en transition og at håndtere livet efter karrierestopet, end hvis atleten derimod har opbygget andre fællesskaber og tilhørsforhold uden for sporten. Ligeledes har social støtte fra primærpersoner, trænere og sportsorganisationer, samt det at forberede sig på en transition og en karriere herefter, f.eks. med dual-career, stor betydning for, hvordan atleten håndterer en transition, hvor det kan give flere psykiske udfordringer hvis ikke vedkommende har forberedt sig på en ny karriere. Afslutningsvis blev der fundet indikationer på, at elitesportsudøvere kan blive afhængige af den anerkendelse og succes, de får gennem deres sportspræstationer, hvilket da potentielt kan gøre, at de får psykiske vanskeligheder, som f.eks. depression eller depressive symptomer i og efter en transition, da hjernens belønningssystem pludselig ikke bliver stimuleret i samme omfang, som da de var i sporten. Hertil var der også indikationer på statusfald efter en transition potentielt kan gøre, at der udvikles depression. Analysens fund peger altså samlet set på, at en eliteatlets oplevelse og håndtering af en transition kan blive påvirket af en blanding af både biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

Nogle af analysens resultater kan dog godt udfordres, idet der er visse metodiske udfordringer ved en række af teorierne samt forskningen, der gør, at der kan siges at være lidt svingende evidensgrundlag for nogle af mine antagelser. Her er der særligt visse metodiske udfordringer ved nogle af forsøgene vedrørende hjernens belønningssystem, afhængighed og fald i status, da mange af disse er lavet på dyr, hvilket betyder, at man skal være varsom med at drage direkte paralleller til mennesker. I nyere tid er der dog lavet en del forskning på mennesker, hvilket dog kan siges at styrke evidensgrundlaget. Hertil skal det ligeledes understreges, at der mangler forskning i elitesportsudøvere i relation til anerkendelse, succes og afhængighed. På baggrund af dette foreslås det, at implikationer for fremtidig forskning kan være at undersøge, hvorvidt elitesportsudøvere faktisk kan blive afhængige af anerkendelse og succes, og hvordan det påvirker dem i løbet af karrieren og ved en transition. Dette kan evt. foregå ved hjælp af mixed methods hvor man først undersøger fænomenet kvalitativt og herefter benytter resultaterne til at generere hypoteser og heraf lave et kvantitativt spørgeskema, som da f.eks. sendes ud via Team Danmark eller andre elitesportsorganisationer. Ydermere kan der skeles til hvordan forskning udføres inden for anden adfærdsafhængighed, såsom motionsafhængighed. Hertil foreslås det ligeledes at lave nogle biologiske undersøgelser af hjernens belønningssystem på eliteatleter, evt. før, under og efter en transition, for at få en mere dybdegående viden om emnet.

På baggrund af analysens fund, er der nogle praktiske implikationer man bør at forholde sig til i elitesportsmiljøet, for at imødekomme nogle af disse problematikker i tide. Det foreslås her at der tages udgangspunkt i den biopsykosociale model, hvor man sideløbende med sportskarrieren screener og har samtaler med elitesportsudøvere for at undersøge, hvor de er henne i forhold til de pågældende faktorer og analysefund, samt at forberede dem på hvad der potentielt venter dem efter sportskarrieren. Ydermere er det vigtigt at de ansvarlige for elitemiljøet sørger for at der bliver skabt en sund kultur, hvor atleterne tør at dele deres mentale udfordringer, ligesom det også kan være en idé at køre nogle kampagner, der sætter fokus på både mental trivsel og sundhed, men også specifikt transition til karrierestop og tiden efter sportskarrieren, og hvordan man forbereder sig bedst muligt på den.

Referencer

- 4player (2024). *Et godt liv hele livet*. Tilgået d. 14.04.24 på <https://4-player.dk/>
- Abrams, D., & Hogg, M. A. (1990). Social identification: A social psychology of intergroup relations and group processes. In *Social Identifications*. Taylor & Francis Group. 6-28.
- Albouza, Y., Chazaud, P., & Wach, M. (2022). Athletic identity, values and self-regulatory efficacy governing hypercompetitive attitudes. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102079. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102079>. 1-9.
- Álvarez, A. S., Pagani, M., & Meucci, P. (2012). The clinical application of the biopsychosocial model in mental health: A research critique. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 91(13), 173–180. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e31823d54be>.
- Aston, P. R., Brewer, M. A., Kieschnick, D. W., Allen, M. C., van Roessel, P. J., Lavalley, D. E., & Rodriguez, C. I. (2024). Identity gripping or identity flight? Two distinct experiences correlated with self-reported depression in retired professional ice hockey players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 70–91. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2152853>.
- Barnes, J. P. J., & Pinel, S. (2018). *Biopsychology*. (10th ed.). Pearson. 413-439.
- Benning, T. B. (2015). Limitations of the biopsychosocial model in psychiatry. *Advances in Medical Education and Practice*, 6(default), 347–352. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S82937>.
- Bolton, D., & Gillett, G. (2019). The Biopsychosocial Model 40 Years On. In D. Bolton & G. Gillett (Eds.), *The Biopsychosocial Model of Health and Disease: New Philosophical and Scientific Developments* (pp. 1–43). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-11899-0_1.
- Brassard, S., Dionne, P., & Bourdon, S. (2022). Elite athletes' environment and their capability to plan and prepare a career transition out of sport. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 1-21 <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09564-w>.
- Brewer, B., & Cornelius, A. (2001). Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale. *Academic Athletic Journal*, 15, 103–113.

- Brewer, B., Vanraalte, J., Cornelius, A., & Pans, M. (2022). Third-Generation Quantitative Assessment of Athletic Identity: Clarifying the Concept. *International Journal of Sport Psychology*, 53, 434–458. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2022.53.434>.
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology*, 16, 118–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.004>. [4 sider]
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2022). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: en introduktion. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L. *Kvalitative metoder: en grundbog* (3. udgave, pp. 15-23). Hans Reitzels Forlag. [8 sider]
- Chow, B. C. (2001). Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 10(2), 47–81.
- da Silva Alves, F., Schmitz, N., Figue, M., Abeling, N., Hasler, G., van der Meer, J., Nederveen, A., de Haan, L., Linszen, D., & van Amelsvoort, T. (2011). Dopaminergic modulation of the human reward system: a placebo-controlled dopamine depletion fMRI study. *Journal of Psychopharmacology*, 25(4), 538–549. <https://doi.org/10.1177/0269881110367731>.
- de Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249265>.
- DeFreese, J. D. (2017). Athlete Mental Health Care Within the Biopsychosocial Model. *Athletic Training & Sports Health Care*, 9(6), 243–245. <https://doi.org/10.3928/19425864-20170703-03>.
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic identity in youth athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7331. 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147331>.

- Engel, G. L. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science (American Association for the Advancement of Science)*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>.
- Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *The American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535–544. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.5.535>.
- Erikson, E. (1956). The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56–121. <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. (E. H. Erikson, Ed.). Norton.
- Erikson, E. H. (1970). Autobiographic Notes on the Identity Crisis. *Daedalus*, 99(4), 730–759. <http://www.jstor.org/stable/20023973>.
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59.
- Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. (Seventh edition., pp. 157-178; 341-357). Psychology Press.
- Fakhoury, M. & Rompré, P., P. (2021). Intracranial Self-Stimulation and the Curve-Shift Paradigm: A putative Model to Study the Brain Reward System. In Fakhoury, M. *The Brain Reward System* (1st ed. 2021, pp. 3-20). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-0716-1146-3>.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations (New York)*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- File, D., Bőthe, B., File, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). A Proof of Concept Study to Assess the Imbalance of Self-Reported Wanting and Liking as a Predictor of Problematic Addictive Behaviors. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01226-4>.
- Filipiak, S., & Łubianka, B. (2020). Locus of control in situations of successes and failures and personality traits in young athletes practicing team sports. *Health Psychology Report*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.90917>.
- Fraser, C. (2013a). Attitude Organization and Change. In Fraser, C., Burchell, B., Hay, D., & Duveen, G. (2013). *Introducing social psychology*. 250-267. Polity.

- Fraser, C. (2013b). Interaction in Groups. In Fraser, C., Burchell, B., Hay, D., & Duveen, G. (2013). *Introducing social psychology*. 140-160. Polity.
- Frederiksen, M. (2013). Integration i "mixed methods" forskning: Metode eller design? *Metode & Forskningsdesign*. 17-40.
- Galvin, B. M., Randel, A. E., Collins, B. J., & Johnson, R. E. (2018). Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(7), 820–833. <https://doi.org/10.1002/job.2275>.
- Ghaemi, S. N. (2011). The biopsychosocial model in psychiatry: A critique. *American Journal of Psychiatry*, 121(1), 451–457.
- Greek, R., Hansen, L. A., & Menache, A. (2011). An analysis of the Bateson Review of research using nonhuman primates. *Medicolegal and Bioethics*, 1(null), 3–22. <https://doi.org/10.2147/MB.S25938>.
- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191–203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>.
- Havelka, M., Lucanin, J., & Lucanin, D. (2009). Biopsychosocial model - The integrated approach to health and disease. *Collegium Antropologicum*, 33, 303–310.
- Holst, B. (2023). *Marekatte i Den Store Danske*. Den Store Danske. <https://denstoredanske.lex.dk/marekatte>
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse: en tekstsamling* (R. Willig, Ed.). Hans Reitzel. 7-20.
- Houle, J., Brewer, B., & Kluck, A. (2010). Developmental trends in athletic identity: A two-part retrospective study. *Journal of Sport Behavior*, 33, 146–160.
- Huml, M., & Nite, C. (2019). Are athletes addicted to their identity? The development and validation of the Athletic Identity Addiction (AIA) scale. *Journal of Athlete Development and Experience*, 1(3). 98-112. <https://doi.org/10.25035/jade.01.03.01>.
- Jensen, C., T., & Trangbæk, E. (2023, August 14). *Eliteidræt i Den Store Danske*. Den Store Danske. <https://denstoredanske.lex.dk/eliteidr%C3%A6t>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>.

- Koukouris, K. (1994). Constructed case studies: Athletes' perspectives of disengaging from organized competitive sport. *Sociology of Sport Journal*, 11(2), 114–139.
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(2), 129–147. <https://doi.org/10.1080/10811449708414411>.
- Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F., & Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85–95. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S113093>.
- Lichtenstein, M. B., Malkenes, M., Sibbersen, C., & Hinze, C. J. (2019). Work addiction is associated with increased stress and reduced quality of life: Validation of the Bergen Work Addiction Scale in Danish. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(2), 145–151. <https://doi.org/10.1111/sjop.12506>.
- Psykiatrifonden, (2024). *Livet i en ekstrem præstationskultur*. Tilgået d. 30.04.24 på <https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/sport-psykisk-sygdom/livet-ekstrem-praestationskultur>
- Lock, D., & Heere, B. (2017). Identity crisis: a theoretical analysis of “team identification” research. *European Sport Management Quarterly*, 17(4), 413–435. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1306872>.
- Lund, K. H., & Lindved, F. (2019, June 30). *Offentlige vejninger og spiseforstyrrelser: DIF i dialog med alle forbund efter svømmeskandale*. Tilgået d. 02.04.24 på <https://www.dr.dk/sporten/oevrig/offentlige-vejninger-og-spiseforstyrrelser-dif-i-dialog-med-alle-forbund-efter>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
- Maté, G. (2010). *In the realm of hungry ghosts: close encounters with addiction: pbk*. North Atlantic Books.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057–1087. <https://doi.org/10.1002/job.416>.
- Nielsen, J. M. (2024, March 4). *Vemodig Mikkelt Hansen vil se tilbage på sin karriere med stolthed*. Tilgået d. 03.04.24 på

<https://www.dr.dk/sporten/haandbold/vemodig-mikkel-hansen-vil-se-tilbage-paa-sin-karriere-med-stolthed>

- Orosz, G., Tóth-Király, I., Büki, N., Ivaskevics, K., Bothe, B., & Fülöp, M. (2018). The four faces of competition: The development of the Multidimensional Competitive Orientation Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 779. 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00779>.
- Paaske, S. (2019, 5. september). *Claus Møller Jakobsen taler ud: "Jeg har løjet for mig selv."*. Tilgået d. 25.03.24 på <https://www.bt.dk/haandbold/claus-moeller-jakobsen-taler-ud-jeg-har-loejet-for-mig-selv>.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>.
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. J. (1990). Transitions of Athletes: Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69(1), 7–10. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01445.x>.
- Petitpas, A., J. & France, T. (2010). Identity foreclosure in sport. In D. Tod & K. Hodge *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (Tod, D. & Hodge, K. Eds.). Routledge. 282-292. <https://doi.org/10.4324/9780203851043>.
- Petry, N. M. (2016). *Behavioral addictions: DSM-5® and beyond* (N. M. Petry, Ed.). Oxford University Press.
- Price, J., Sloman, L., Gardner, R., Gilbert, P., & Rohde, P. (1994). The Social Competition Hypothesis of Depression. *British Journal of Psychiatry*, 164(3), 309–315. <https://doi.org/10.1192/bjp.164.3.309>.
- Qu, Y. (2019). *Serotonin* (Y. Qu, Ed.). 1-13. IntechOpen.
- Raleigh, M. J., McGuire, M. T., Brammer, G. L., Pollack, D. B., & Yuwiler, A. (1991). Serotonergic mechanisms promote dominance acquisition in adult male vervet monkeys. *Brain Research*, 559(2), 181–190. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(91\)90001-C](https://doi.org/10.1016/0006-8993(91)90001-C).
- Ram, R. (2019). Extrapolation of animal research data to humans: an analysis of the evidence. In *Animal Experimentation: Working towards a paradigm change* (pp. 341–375). Brill.
- Rees, T., Alexander Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports*

- Medicine (Auckland)*, 45(8), 1083–1096. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0345-4>.
- Rist, B., Quartuccio, C., Smith, B., & Pearce, A. J. (2024). End on a positive note: an exploration of flourishing, identity, and career confidence in professional Australian footballers transitioning out of football. *Science and Medicine in Football*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/24733938.2023.2300448>.
- Rosenberg, K., P., & Feder, L., C. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment*. 1-17. Academic Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>.
- Ryan, C. (2018). Navigating the athlete role: identity construction within New Zealand’s elite sport environment. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(3), 306–317. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1399923>.
- Ryckman, R. M., Thornton, B., & Butler, J. C. (1994). Personality Correlates of the Hypercompetitive Attitude Scale: Validity Tests of Horney’s Theory of Neurosis. *Journal of Personality Assessment*, 62(1), 84–94. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6201_8.
- Santos, J. C., Bashaw, M., Mattcham, W., Cutcliffe, J. R., & Giaccherio Vedana, K. G. (2018). *The Biopsychosocial Approach: Towards Holistic, Person-Centred Psychiatric/Mental Health Nursing Practice* (pp. 89–101). https://doi.org/10.1007/978-3-319-31772-4_8.
- Schlossberg, N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>.
- Simonsen, E., & Møhl, B. (2017). Med mennesket i centrum. In E. Simonsen & B. Møhl. *Grundbog i psykiatri*. (2. udgave, pp. 29-61). Hans Reitzel.
- Smith, R. C., Fortin, A. H., Dwamena, F., & Frankel, R. M. (2013). An evidence-based patient-centered method makes the biopsychosocial model scientific. *Patient Education and Counseling*, 91(3), 265–270.
- Sørensen, O. H. (2008). Stress som krænkelse af selvet — illegitime stressorer eller legitim ledelsesret. *Tidsskrift for Arbejdsliv*, 10(4), 76–91. <https://doi.org/10.7146/tfa.v10i4.108736>.

- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412.
- Stambulova, N. B., & Harwood, C. (2022). A “Dual Career”: Combining Sport and Studies. *Frontiers for Young Minds*, 10. 1-7.
<https://doi.org/10.3389/frym.2022.692422>.
- Tajfel, H. & Turner, J., C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. *Organizational identity: A reader*, 56(65), 9780203505984-16. 33-47.
- Team Danmark, (2024). *Uddannelse*. Tilgået d. 14.04.25 på
<https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/uddannelse>
- The Guardian. (2020). *Andrew Hoy is Australia’s oldest Olympic medallist at 62 after equestrian silver*. The Guardian. Tilgået d. 25.03.24 på
https://www.theguardian.com/sport/2021/aug/02/australia-oldest-olympic-medalist-andrew-hoy-tokyo-2020-equestrian?CMP=share_btn_url
- Trepte, S., & Loy, L. S. (2017). Social identity theory and self-categorization theory. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1–13.
- Tshube, T., & Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109–114.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>.
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Gatley, S. J., Logan, J., Wang, G.-J., Ding, Y.-S., & Dewey, S. (1996). PET Evaluation of the Dopamine System of the Human Brain. *The Journal of Nuclear Medicine* (1978), 37(7), 1242–1256.
- Workman, L., & Reader, W. (2014). *Workman, L. & Reader, W. (2014). Evolutionary Psychology (3rd Edition)*. Cambridge University Press. 358-437.