

Fakultet for lærerutdanning og pedagogikk, Høgskolen Innlandet

Anette Vaage Slåtto

En kvalitativ studie av toppidrettsungdoms karrierekompetansen til å håndtere  
toppidrettskarrieren parallelt med videregående skole

# To karrierer i ung alder

**Two careers at a young age**

Mastergradsavhandling i karriereveiledning 30 studiepoeng ved  
Høgskolen Innlandet

2018

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA  NEI

## FORORD

Våre historie bærer vi med oss som om de ligger i en ryggsekk igjennom livet. Jeg føler meg beriket og ydmyk over å ha fått lov til å titte ned i ryggsekken til fem flotte, unge toppidrettsutøvere. Deres refleksjoner har motivert meg til stå ut løpet i masterstudiet samt det har gitt meg perspektiver til å takle jobb og privatliv.

Underveis i masterstudiet har jeg flere ganger tatt deres sitater og sagt til meg selv:

Du må ha vilje!

Du må være strukturert da!

Du må ha trua!

Deres historier om hvordan takle to karriere i ung alder har dratt meg gjennom ett år hvor jeg har taklet to karrierer i voksen alder.

En stor takk går til informantene som delte av sine tanker og tid. Tusen takk også til Karrieresenteret Vestfold, som har støttet og tilrettelagt mitt arbeid. Uendelig takknemlig for familiens hensyn og spesielt Bjørn Sindre, som har stått ekstra på i hjemmet i 4 år. Jeg har sluppet mye kjøring, mange fotballkamper og mye mattehjelp. Ikke vet jeg hvor jeg hadde kommet i mål uten all veiledningen jeg har fått av Torild Schulstok. Av deg har jeg fått konkrete tilbakemeldinger, gode utfordringer, oppmuntring, selvtillit og lært svært mye.

## SAMMENDRAG

Jeg har gjennomført et kvalitativt forskningsprosjekt hvor jeg undersøkte hvordan fem toppidrettsungdom kombinerer en idretts- og skolekarriere. Hvilke ferdigheter utvikler de for å mestre to karrierer i ung alder, og hvordan kan eventuelt denne karrierekompetansen brukes i fremtidig arbeid? Datamaterialet er analysert og drøftet opp mot teori som omhandler begrepet karrierekompetanse og læring, og da i særlig grad opp mot Krumboltz og Bandura sine teorier.

Informantene beskriver hvordan de trives med å kombinere skole og idrett, og for disse ungdommene kan det virke som en positiv symbiose. Et hovedfunn i mitt arbeid er at ungdom som driver med idrett på toppnivå, normalt vil ha gode betingelser for å utvikle karrierekompetanse som er etterspurt i arbeidslivet. Gjennom toppidrettens strukturerte aktiviteter og arbeidsmiljø, utvikles noen generelle ferdigheter som det å sette seg tydelige og konkrete mål, og deretter jobbe planmessig for å oppnå målet. Slike ferdigheter blir i idrettsverden omtalt som overførbare ferdigheter, og i mitt materiale ser jeg tydelige tegn på at disse ferdighetene også overføres til skolearbeidet, og gjør at ungdommene klarer å håndtere det doble karriereløpet på en adekvat måte. Det systematiske arbeidet disse ungdommene legger ned i å kunne utvikle sin idrettskarriere, synes å smitte over på skolearbeidet. Informantene demonstrerer karrierekompetanse i å sette seg passe ambisiøse mål og dertil strategier til å motivere og struktur seg for å utføre arbeidet som trengs for å oppnå målet. De viser også at de er selektive i hvordan de bruker en ferdighet.

Informantene innehar karrierekompetansen ervervet fra idretten som også kan overføres til fremtidige arbeidsforhold. I min analyse diskuterer jeg hvordan informantenes ønske om selvrealisering i idrett dermed ikke er i konflikt med arbeidsmarkedets behov, men tvert imot kan gjøre dem attraktive i arbeidslivet. Utfordringen er at det for disse ungdommene ikke er så lett å sette ord på disse ferdighetene, eller være seg dem bevisst. Her kan karriereveiledning spille en viktig rolle.

## INNHold

Forord.....	3
Sammendrag.....	4
1 Presentasjon av tema .....	7
1.1 Tema for oppgaven .....	7
1.2 Bakgrunn .....	7
1.3 Problemstilling .....	9
1.4 Beskrivelse at sentrale begreper brukt i oppgaven.....	10
1.4.1 Karrierekompetanse og karriereferdigheter.....	10
1.4.2 Motivasjon .....	11
1.4.3 Soft skills .....	11
1.4.4 Kompetanse .....	12
1.5 Oppbygning av oppgaven.....	13
1.6 Kunnskapsstatus .....	14
2 Fremvekst av begrepet karrierekompetanse.....	15
2.1 Om læring.....	17
2.2 Karrierelæring, karriereferdigheter og karrierekompetanse .....	18
2.3 The Happenstance Learning Theory .....	19
2.4 Transferable skills.....	22
3 Redgjørelse for vitenskapssyn og metode .....	23
3.1 Vitenskapssyn .....	23
3.1.1 Fenomenologien .....	24
3.1.2 Hermeneutikk .....	25
3.2 Kvalitativ forskningsdesign .....	26
3.3 Utvalg og gjennomføring av intervjuene .....	27
3.4 Analyse.....	31
3.5 Induksjon .....	33
3.6 Relabilitet og validitet.....	34
3.7 Etske vurderinger.....	35
3.8 Presentasjon av informantene.....	37
3.9 Kategorisering .....	37

4	Presentasjon av empirien, analyse og diskusjon .....	40
4.1	Kompetanse i å mestre dobbelt karriereløp i ung alder .....	40
4.1.1	Målrettet og motivert.....	41
4.1.2	Struktur.....	48
4.1.3	Andre karrierekompetanser informantene beskrev .....	51
4.1.4	Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 1 .....	55
4.2	Hvordan har idrettsungdom utviklet karrierekompetanse? .....	56
4.2.1	Holdninger og støtte fra nettverk .....	57
4.2.2	Kompetanse i å lære gjennom handling og tilbakemeldinger .....	63
4.2.3	Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 2.....	70
4.3	Hvordan bruke karrierekompetansen fra idrett i andre arenaer og fremtidig arbeid? .....	70
4.3.1	Kompetanse for fremtidig arbeidsforhold.....	71
4.3.2	Overførbare ferdigheter .....	72
4.3.3	Ikke nødvendigvis motsetning mellom karriereutvikling for selvrealisering og samfunnets behov.....	77
4.3.4	Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 3.....	78
5	Oppsummering og veien videre .....	79
5.1	Idretten,- en arena for å utvikle karrierekompetanse. ....	79
5.2	Betydning for jobben min som karriereveileder .....	81
5.3	Videre forskning .....	81
	Litteraturliste .....	83
	Vedlegg: samtykkeerklæring	

## 1 PRESENTASJON AV TEMA

### 1.1 TEMA FOR OPPGAVEN

Gjennom arbeidet med masteroppgaven har jeg forsket på unge toppidrettsutøvere som går på skole ved siden av idretten. Hvorfor velger de å håndtere to karrierer samtidig? Hvilke ferdigheter har de som gjør at de mestrer begge karrierene? Mye forskning på spesifikke ungdomsgrupper, handler om de marginaliserte ungdommene, de som sliter. Hva vet vi egentlig om de «flinke ungdommene» - de som lykkes? Temaene jeg kommer inn på som er relevant for karriereveiledningsfeltet er:

- Karrierekompetanse. Hvilke ferdigheter har de som gjør at de håndterer sin karriere,- ikke bare en men to i ung alder?
- Hvordan skjer læring og karrierelæring?
- Usikkerhet for fremtiden. Hva skjer om de ikke lykkes med idrettskarrieren?
- Overførbare ferdigheter. Hvordan kan ferdigheter lært i en arena overføres til andre arenaer?

Selv om målgruppen i denne undersøkelsen er toppidrettsungdom, er temaet utvikling av karrierekompetanse relevant for et bredere lag av befolkningen. Til daglig jobber jeg som karriereveileder ved Karrieresenteret Vestfold, og tematikken for oppgaven er relevant for arbeidsplassen min. Jeg ønsker å fordype meg i karrierekompetanse og karrierelæring. Dette er som i dag er i fokus i karriereveiledningsfeltet, og jeg vil undersøke på hvilken måte karrierekompetanse og karrierelæring bidrar til å forstå ungdom som prestere på høyt nivå i idrett samtidig med at de går på skole.

### 1.2 BAKGRUNN

Unge i dag kalles generasjon perfekt. Det er en generasjon med lav kriminalitet, lavt alkoholforbruk, gode skolekarakterer og opptatt av helse og karriere (Bakken, 2016). Noen strekker prestasjonsjaget så langt at de ønsker å være best i sin klasse. Dette være seg som musiker, skoleprestasjoner eller innen idrett. Det fascinerer meg at

noen i ung alder yter på et svært høyt nivå for å oppnå toppresultater. Jeg velger meg ut idrettsungdom, for de har valgt en karriere de må endre senere i livet. Min tanke er at de derfor trolig tenker på en plan B etter idrettskarrieren, i motsetning til eksempel musikere som kan ha en musikkarriere også som eldre. Jeg ønsker å utforske hvilke ferdigheter som gjør at idrettsungdom mestrer to karrierer. Hvorfor prioriterer de både idrett og utdanning så høy? Hvordan har de tillært seg disse ferdighetene? Kanskje har de ferdigheter de bruker i idretten eller studiesituasjonen som de ikke er bevisste? Dette kan være ferdigheter som de kun nyttiggjør seg av på det ene området. Kan disse ferdighetene overføres mellom utdanning og idrett, eventuelt over til senere jobbsituasjoner?

Jeg ønsket å jobbe med ungdom og samtalen som metode. Jeg har fordypet meg i deres refleksjoner over det å mestre to karrierer i mens de er i denne situasjonen. For å kunne veilede ungdom, er det vesentlig å forstå deres ståsted, og jeg har derfor søkt kunnskap om ståstedet til denne ungdomsgruppen som i ung alder tar karrierevalg. Temaet har en aktualitet i mitt fagfelt. Flere skoler tilbyr toppidrett på videregående skole, og karriereveiledere på skolene skal da veilede idrettsungdom. Den offentlige debatten har til tider tatt for seg dette temaet, og det kommer fram et polarisert syn på om unge bør kun satse på idrett eller om de skal kombinerer idrettskarrieren med studier. Familien Ingebrigtsen står midt i denne utfordringen med yngstemann Jakob, og beskrives i artikkelen *Ingebrigtsen, mener skolestarten ødela, - føles helt forferdelig* (Skjervingstad, 2018). Idrettsforbundet og Olympiatoppen ved Bjartnes og Veum, mener at idrettskarriere og utdanning kan kombineres og argumenterte for dette i kronikken *Ikke alle kan bli ekspertkommentatorer* (Dagbladet, 30.08.2012).

Ved Karrieresenteret Vestfold har vi kunder ned til 19 år. Hva preger den ungdomsgruppen som vi møter som ungdom som blir kunder på sikt? Hovedfunn fra Vestfold-kommunene i *Ungdata-undersøkelsen 2017*, viser at de fleste ungdommer har det bra og lever aktive og sunne liv. Svært få har erfaring med røyking, kriminalitet eller annen risikoatferd. Imidlertid viser undersøkelsen at mange ungdommer opplever hverdagen som stressende. 38 % av jentene synes at de svært ofte opplever skolestress, mens kun 19 % av guttene svarer det samme. Det å være



til å stole på er den egenskapen som er viktigst for å få status i vennemiljøet. På andre plass kommer det å ha et bra utseende og å være flink i idrett (Vardheim, 2017). Dagens ungdom ser på idrettsprestasjoner som status, samtidig med at skolen oppleves stressende. Hvordan klarer da toppidrettsungdom en stressende skolehverdag og samtidig hevde seg i idrett?

### 1.3 PROBLEMSTILLING

Norge er i omstilling, og ekspertutvalget som forfattet utredningen *Norge i omstilling-karriereveiledning for individ og samfunn* (NOU: 2016:7) hevder dette fører til at innbyggere trolig vil ha flere karriereløp i sitt liv. Norge er et kunnskapssamfunn, og de henviser til Ludvigsenutvalget syn på ressursene i slikt samfunn:

I kunnskapssamfunnet er menneskene selv den viktigste innsatsfaktoren i arbeidslivet. Investering i menneskers kunnskap og kompetanse er grunnlaget for fremtidig velferd og verdiskaping, og av stor betydning for enkeltmenneskers mulighet til å realisere seg selv... Det er ikke nytt, men det stiller økte krav til endring av kompetanser, både for enkeltindividet, for skolen, for samfunnet og for arbeidslivet (NOU 2014:7, s. 113).

Ekspertutvalget legger vekt på at karriereveiledning handler derfor om å sette individer i stand til å gjøre valg og til å håndtere egen karriere. De viser til ELGPN (European Lifelong Guidance Policy Network) sin definisjon av livslang karriereveiledning:

Livslang karriereveiledning omfatter en rekke aktiviteter som setter mennesker i alle aldre og stadier i livet i stand til å bli kjent med sine styrker, kompetanser og interesser, gjøre meningsfulle valg knyttet til utdanning, opplæring og arbeid, og gjennom hele livsløpet håndtere læring, arbeid og andre situasjoner der styrker og kompetanser utvikles og brukes (NOU 2016:7, s. 12).

Siden karrierekompetanse kan læres, er det interessant å utforske hvor og hvordan de læres. Jeg søker å forstå hva toppidrettsungdom tenker de har av kompetanse til å håndtere to karrierer i ung alder. Hvilken kompetanse sier de at de har til å håndtere idrett på høyt nivå og hvilken kompetanse har de til å mestre skolen?

Informantgruppen jeg har valgt ut er ungdom som kombinerer toppidrett og skole. Siden de har valgt å studere ved siden av idretten, vil jeg høre om hvorfor de har valgt dette. Det er interessant å få deres refleksjon om de tenker at ferdigheter opparbeidet i idretten kan overføres til senere karrierer. Jeg ønsker å få en dypere forståelse av deres refleksjon, hvordan de jobber med dette og hva de tenker er problematiske eller enkelt i håndteringen av egen karriere.

Jeg har ikke utforsket teamet i et nytteperspektiv, med fokus på hva som er riktig eller galt å velge mellom å satse på idrett og skole. Jeg har lest flere artikler i media hvor det drøftes om idrettsungdom bør ta utdanning parallelt med idrettskarriere eller ikke. Dette temaet er ikke innenfor min problemstilling. Jeg har snakket med ungdom som har valgt skole ved siden av idretten, og vil ikke se på konsekvensene av deres valg. Problemstillingen var ikke ferdig formulert innledningsvis. Den ble klarere underveis i forskningsprosessen, og dette er mulig med kvalitativ metodes fleksible forskningsdesign. Problemstillingen er:

Hvilken karrierekompetanse har toppidrettsungdom som fører til at de mestrer idrettskarriere og studier parallelt, hvordan har de utviklet den og hvordan kan den brukes i fremtidig arbeid?

Forskningsspørsmål til problemstillingen er:

- Hvilke karrierekompetanser opplever toppidrettsungdom at de har for å mestre et dobbelt karriereløp?
- Hvordan utvikler de karrierekompetanse?
- Hvilke tanker har de om å bruke karrierekompetansen i fremtidig arbeid?

## 1.4 BESKRIVELSE AT SENTRALE BEGREPER BRUKT I OPPGAVEN

### 1.4.1 Karrierekompetanse og karriereferdigheter

Erik H Haug tar opp i *Karrierekompetanser, karrierelæring og karriereundervisning* diskusjonen om valget mellom å bruke begrepet karriereferdigheter eller karrierekompetanse som oversettelse av begrepet Career management skills. Han

beskriver forskjellene mellom karrierekompetanse og karrierelæring ved at karrierelæring er prosessen som til slutt kan gi karrierekompetansen. Karrierekompetanse er det vi trenger for å håndtere egen karriere, og kan inneholde ferdigheter som evnen til å håndtere overganger, evne til å utforske utdanningsmuligheter mm (Haug, 2018). Jeg har i min oppgave valgt å bruke begrepet karrierekompetanse. Under intervjuene med ungdommene, brukte både jeg og informantene begrepet ferdigheter da vi snakket om evner til å mestre ulike situasjoner og oppgaver. Jeg bruker begrepet karrierekompetanse i oppgaven når det er snakk om kompetanse i å mestre to karrierer. Jeg ser på informantenes nåværende situasjon og hva de innehar av kompetanse. Karrierekompetanse består av flere ferdigheter, så i oppgaven bruker jeg også begrepet ferdigheter.

---

#### 1.4.2 Motivasjon

Schunk, Pintrich & Meece (2014, s. 5) definerer motivasjon som:

Motivation is the process whereby goal-directed activities are instigated and sustained. Let us examine this definition in depth. Motivation is a process rather than a product. As a process, we do not observe motivation directly but rather infer its presence from actions.

Forfatterne mener at motivasjon er en prosess og ikke et produkt, og en prosess kan være vanskelig å måle. Vi observerer ikke motivasjon direkte, men gjennom valg av aktiviteter og handlinger. Motivasjon er også tett linket opp mot begrepet målsetting. Et mål kan både være og ikke være godt formulert, men det vil likevel gjøre oss oppmerksom på noe vi vil prøve å oppnå eller unngå. Vi har både kortsiktige og langsiktige mål. Mye av det vi vet om motivasjon kommer fra forskning på hvordan individer responderer på utfordringer for å nå sine langtidsmål. Motivasjonsprosesser vi bruker i slike situasjoner, som strategier, tro, følelser mm hjelper oss å overkomme utfordringene og beholde motivasjonen (Schunk, Pintrich, & Meece, 2014).

---

#### 1.4.3 Soft skills

Soft skills er et begrep som jeg ofte bruker i karriereveiledningstimene. European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP) definerer soft skills:

Skills that are cross-cutting across jobs and sectors and relate to personal competences (confidence, discipline, self-management) and social competences (teamwork, communication, emotional intelligence) (CEDEFOP, <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/glossary/s>).

I Norge oversetter en ofte begrepet til sosiale og emosjonelle ferdigheter. Mari Rege ved Universitetet i Stavanger beskriver sosiale og emosjonelle ferdigheter som evner til å være fleksibel og tenke kreativt om anvendelsen av vår kompetanse, samt ta initiativ for å skape seg nye muligheter. Disse ferdighetene er ofte avgjørende for å få ny jobb. Siden samfunnsutviklingen går i retning at ny teknologi overtar oppgaver mennesker har utført, vil fremtidens arbeidsmarked etterspørre annen kompetanse enn det vi er vant til i dag (Rege, 2017). Det er derfor vesentlig for samfunnsutviklingen å forberede seg på fremtidens kompetansebehov.

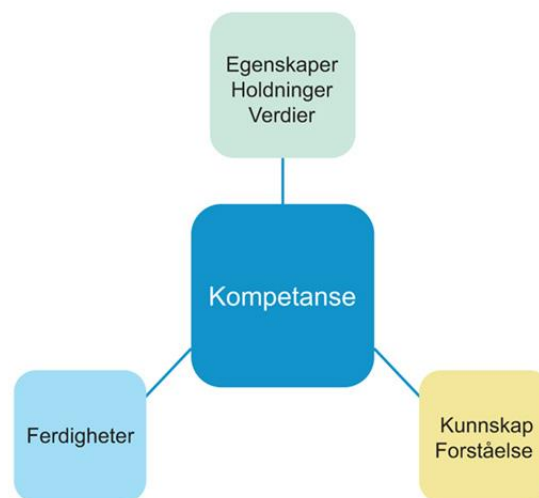
---

#### 1.4.4 Kompetanse

Regjeringen oppnevnte i 2017

Kompetansebehovsutvalget for å utrede fremtidens kompetansebehov.

Kompetansebehovsutvalget bruker kompetanse som et samlebegrep på kunnskap, forståelse, ferdigheter, egenskaper, verdier og holdninger (NOU 2018:2, s.15). De beskriver ulike typer ferdigheter som kognitive, sosiale og emosjonelle ferdigheter. Modell lastet ned fra NOU 2018:2, s. 15.



Videre skriver de om sammenhengen mellom ferdigheter og mestring i at:

Gode ferdigheter, både grunnleggende, kognitive, sosiale og emosjonelle ferdigheter, er nært knyttet til positive utfall i arbeidsmarkedet og samfunnslivet ellers. Ferdighetene formes og læres i utdanningssystemet, i arbeidslivet og i samfunnslivet ellers (NOU 2018:2, s. 25).

I skoleverket bruker en aktivt begrepet kompetanse innen opplæring og vurdering av elevene. Undervisningsdirektoratet definerer kompetanse som følgende:

Evnen til å løse oppgaver og mestre komplekse utfordringer. Elevene viser kompetanse i konkrete situasjoner ved å bruke kunnskaper og ferdigheter til å løse oppgaver. Det kan handle om å mestre utfordringer på konkrete områder innenfor utdanning, yrke og samfunnsliv eller på det personlige plan (Utdanningsdirektoratet, 2016).

Fordi mange oppgaver eller situasjoner er komplekse, er kompetanse noe mer enn én ferdighet eller én kunnskap. Ofte må kunnskaper og ferdigheter kombineres og brukes sammen. En kan dermed dele opp kompetansemålene i mindre kunnskaper eller ferdigheter en øver seg i, men uten at helheten blir borte (Utdanningsdirektoratet, 2016).

## 1.5 OPPBYGNING AV OPPGAVEN

Oppgaven består av fem kapitler,

Kapittel 1 inneholder oppgavens innledning, en redegjørelse for valg av tematikk, forskningsspørsmål og en avklaring av sentrale begrep i oppgaven.

Kapittel 2 omtaler oppgavens teoretiske grunnlag. Jeg redegjør for begrepet karrierekompetanse, ser på relevante læringsteorier og hvordan dette har preget Krumboltz sine teorier og primært Happenstance Learning Theory.

Kapittel 3 beskriver valgt metode og vitenskapssyn. Jeg beskriver forskningsprosessen og analyserer etiske utfordringer og svakheter med valgt tilnærming.

Kapittel 4 består av empiri fra samtalene med informantene, samt analyse og drøfting av tematikken fortløpende. Forskningsspørsmålene relateres til teori og empiri.

Kapittel 5 er en oppsummere av tematikken jeg mener mitt arbeid belyser, samt et blick på hvordan denne tematikken er relevant for meg i min jobb. Avslutningsvis vil jeg peke på temaer det ville ha vært interessant å forske videre på.

## 1.6 KUNNSKAPSSTATUS

Etter gjennomført litteratursøk har jeg funnet nasjonale og internasjonale forskningsstudier med relevans for mitt tema. Jeg redegjør kort for et utvalg her.

Skoleprestasjoner opprettholdes og i noen tilfeller bedres når eleven bruker mer tid på fysisk aktivitet, og forklarer ligger i tilhørighet, sosial- og kulturell kapital, foreldres engasjement og deltakelse, overføringsverdier av idrettsferdigheter til skoleferdigheter samt mestring og glede. Dette skriver Kjellemyr om i sin mastergradsavhandling *Vinner i idrett – vinner i skolen?*, en studie om hvordan unges deltakelse i idrett påvirker deres skoledeltakelse. Ungdommene i denne forskningen driver ikke med toppidrett, men hun ser på hvordan idrett kan føre til at ungdom gjennomfører sin utdanning (Kjellemyr, 2015).

Flere idrettsutøvere ser viktigheten av å studere for å forberede seg til senere karriere. Jørgen Jevne skrev i 2013 masteroppgave om *Den unge norske tippeligaspiller - forberedelser til arbeidslivet etter fotballkarrieren*. Resultatene viser at unge tippeligaspillere så på utdanning som det viktigste for å stå best mulig rustet etter fotballkarrieren. Deres sosiale bakgrunn (foreldrenes utdanningsnivå) og habitus viste seg å ha en avgjørende innvirkning på spillernes utdanningsdeltakelse eller planer om utdanningsdeltakelse. Fotballspillere i utdanning viste et mer bevisst forhold til sponsorer og var de med de tydeligste planene for arbeidslivet etter fotballkarrieren (Jevne, 2013).

Det å kombinere toppidrett og studier kan være utfordrende. Espen Antonsen har i sin mastergradsavhandling *Toppidrett og utdanning - et kontrollert kaos* undersøkt muligheter, dilemmaer og problemer ved å kombinere toppidrett og utdanning. Utdanningsinstitusjonene som er med i studien, stiller seg positive til at toppidrettsutøvere skal kunne ta en utdanning ved siden av idrettskarrieren. De gir uttrykk for at det kan være positivt for idrettskarrieren, og kanskje spesielt viktig for livet etter idrettskarrieren. Samtidig kommer det frem at det å kombinere idrettssatsing med utdanning ikke er for alle (Antonsen, 2015).

Danish, Petitpas & Hale (1993) har forsket på betingelser for vellykket overgang fra idrett til annet arbeid. Deres LDI-modell (Life Development Intervention) beskriver metodikk for å veilede idrettsutøvere i overgangsfaser, og temaer her er evne til å forstå veisøker, bistå i å sette mål og veiledning i overførbare ferdigheter/ transferable skills (Danish med flere, 1993).

Hvilken kompetanse har idrettsutøvere for det ordinære arbeidsmarkedet? Chalfin, Weight, Osborne & Johnson (USA) har forsket på tematikken i *The Value of Intercollegiate Athletic Participation from the Perspective of Employers*, og de har gjennomført en undersøkelse hos 50 arbeidsgivere. Deres arbeid har resulterte i å identifisere ti ferdigheter knyttet til idrettsdeltakelse som også er etterspurt i undersøkelsens bedrifter (Chalfin, Weight, Osborne & Johnson, 2014). Dette arbeidet viser at arbeidsgivere er oppmerksom på idrettsutøveres kompetanse. Michelle Lynn Woods (USA) har en annen innfallsvinkel, og hun har forsket på idrettsutøvere og deres oppmerksomhet på overførbare ferdigheter. Hun har målt hvordan studenter (på høyere utdanning) med idrettsstipend er klar over sine overførbare ferdigheter samt kartlagt hva som finnes av tilgjengelig tilbud for å støtte studentene i overgangen fra idrettsutøver til ansatt i ordinært yrke (Woods, 2017).

Oppsummert er det gjort forskningsprosjekter på idrettsutøvere som kombinerer idrett og studier, hvordan idrettsutøvere har kvalifikasjoner for arbeidsmarkedet og hvordan idrettsutøvere har overføre egenskaper utviklet i idretten over til senere arbeidsliv. Jeg har ikke funnet noen forskningsprosjekter som har analysert dette ut fra karriereteorier og med fokus på karrierekompetanse.

## 2 FREMVEKST AV BEGREPET KARRIEREKOMPETANSE

Karriereveiledningen påvirkes av endringer i samfunnet og gjenspeiler dermed dagens samfunnstrekk. Karriereteoretiker Savickas viser til at karriereteoriene hører til ulike paradigmer, som positivistisk paradigme (matching), læringsparadigme (learning) og konstruktivistisk paradigme (designing). Teorier innen karrierekompetanse, karrierelæring og karriereundervisning tilhører læringsparadigmet (Savickas, 2015). Læringsparadigmet skriver Erik H. Haug har sitt

utgangspunkt i den humanistiske tilnærmingen som blant annet Carl Rogers utviklet. En sentral hypotese er at mennesker av natur vil utvikle seg i mest mulig positiv og konstruktiv retning ut fra de omstendighetene som er gitt. Å anerkjenne veisøker som ekspert i sitt liv, vil det være avgjørende for veisøkers mulighet for personlig vekst (Haug, 2018, s. 24). Haug skriver at et slikt personsentrert tilnærming står i kontrast til tilnærmingen i det kompetanse-paradigmet Roger Kjærgård beskriver som dagens samfunn.

Satt på spissen kan dermed den enkeltes karriereutvikling, bli sett på som et middel for samfunnsøkonomisk utvikling, mer enn et middel for den enkeltes realisering av sitt potensiale (Haug, 2018, s. 32).

Haug henviser til Kjærgårds doktorgradsavhandling, hvor Kjærgård argumenterer for at karriereveiledning i vår samtid kan ses på som en del av en kompetansopolitisk diskurs, og at vår tids valuta er kunnskap. Vi forventes å kunne håndtere vår egen karriere, og individet fremstilles som et fleksibelt, endringsvillig og lærende subjekt som må lære endringskompetanse.

Dette innebærer at det enkelte individ forventes å underkaste seg en indre rasjonell ansvarlighet i sitt valg av utdanning og karriere. Individets reflekterte og bevisste valg forventes å være fundamentert på et diskursivt mangfold av uttrykte og fremsatte samfunnsmessige behov (Kjærgård, 2012, s. 222).

Så hvilken kunnskap er vår tids valuta? Flere hevder at fremtidens arbeidsmarked vil trenge STEM-skills (science, technology, engineering og math), men at dette ikke er tilstrekkelig. Vi har i tillegg fått et fokus på såkalte soft-skills, som beskrives som mer sosiale og emosjonelle ferdigheter. Undersøkelser i det amerikanske arbeidsmarkedet viser at behovet for ansatte med avansert matematikkompetanse inkludert flere STEM-yrker synker, grunnet at teknologi overtar flere av disse oppgavene. Derimot har etterspørselen etter ansatte med både matematikkompetanse og sosiale og emosjonelle ferdigheter økt (Deming, 2015). Kompetansebehovsutvalget skriver at:



Det er nærliggende å tenke at verdien av utdanning for produktivitet først og fremst ligger i utviklingen av kognitive ferdigheter, det vil si evnen til å tenke, resonnere, tilegne seg ny kunnskap og bruke den. Nyere forskning viser imidlertid at ikke-kognitive ferdigheter er minst like viktig for suksess i arbeidsmarkedet og på andre viktige områder i livet (Kautz mfl. 2014; Heckman 2000). Spesielt viser det seg at planmessighet (conscientiousness), det vil si det å være godt organisert, ansvarsbevisst, og hardt-arbeidende, er viktig for en rekke positive utfall i livet, fra utdanning og arbeid til helse (NOU, 2018:2 s. 17-18).

Når det gjelder begrepet planmessighet viser de til femfaktormodellen (Big 5). Slike ferdigheter kan læres i oppvekst, men kan også utvikles i voksen alder blant annet på arbeidsplassen (NOU, 2018 s. 2). Karrierekompetanse betraktes generelt som noe som kan læres, og bygger derfor på teorier innen læring. Dette kapittelet trekker linjer fra generell læringsteori til utvikling av teorier innen karriereveiledning som fokuserer på læring av karrierekompetanse.

## 2.1 OM LÆRING

Flere av de nasjonale rammeverkene for karriereveiledning har bygget sitt arbeid på Blooms sin læringsteori fra 1956. Bloom hevder at læring skjer gjennom en progresjon i bestemt rekkefølge, og bruker begrepet læringstaksonomi om denne prosessen. Et høyere nivå innebærer at du mestrer alle nivåene under (Haug, 2018. s. 65-66). I motsetning til Bloom, ser Kolb på læring som en sirkulær prosess med fire ulike evner som betingelse for læring:

- Evnen til å involvere seg i en konkret opplevelse.
- Evnen til å reflektere og finne fram til alternativer.
- Evnen til å tenke analytisk/ tolke.
- Evnen til å treffe beslutninger og gjøre konkrete handlinger (Haug, 2018 s. 68).

Læringsteorier som også trekker inn det sosiale og samfunnsmessige betydning for læring, er Vygotsky sin sosiokulturelle læringsteori og Banduras sosialkognitive læringsteori. Bandura påpeker at læring skjer i samspill mellom ytre adferd,

personens indre kognitive og følelsesmessige egenskaper samt sosiale faktorer. En lærer gjennom:

- Instrumentell læring, og hertil hvordan tilbakemeldinger fra andre er en sentral læringsform. En bygger videre på de områdene der en har fått mye positive tilbakemeldinger.
- Assosiativ læring, en husker og gjenkaller tidligere erfaringer.
- Overført læring, hvor en lærer ikke bare av egne feil, men også andres ved imitasjon.

Læring skjer både i formelle situasjoner som skole og jobb, og uformelle situasjoner som hverdagslige situasjoner. Krumboltz bygger på Banduras syn på læring, og deler av Banduras teori presenteres senere i oppgaven (Haug, 2018 s. 75). De ulike læringsteoriene ligger til grunn for Career Management Skills-begrepet som vokste fram på 1970-tallet, og som nå er høyaktuelt fordi en i Norge skal jobbe frem nasjonalt rammeverk for karriereveiledning. Hvilke ferdigheter trenger folk får å håndtere egen karriere, og hvordan lære ferdighetene er sentralt i dette arbeidet.

## 2.2 KARRIERELÆRING, KARRIEREFERDIGHETER OG KARRIEREKOMPETANSE

Career Management Skills er en del av en teoretisk tradisjon ofte omtalt som karrierelæringsteorier.

Career Management Skills (CMS) refererer til en rekke kompetanser som setter mennesker i stand til å kunne planlegge, utvikle og styre sin egen karriere på en strukturert måte. Dette inkluderer ferdigheter i å kunne samle, analysere og anvende informasjon både om utdanning, arbeid og seg selv, ferdigheter i å håndtere overgangsfaser i livet og ferdigheter i å ta valg (ELGPN, 2012, i Haug, 2018).

CMS-perspektivet har en engelsk og en amerikansk tradisjon. I *A Study of Some Approaches to Careers Education in Schools* ved Law & Watts, beskrives DOTS-teorien,- senere utviklet til New Dots som den engelske tradisjonen (Haug, 2018). Den Amerikanske tradisjonen utviklet seg fra 1976 ved Krumboltz, Mitchell og Jones

sin artikkel *A Social Learning Theory of Career Selection* (Krumboltz, Mitchell, Jones, Brian 1976). Her ble *The Social Learning Theory of Career Decision Making* (SLTCDM) presentert (Haug, 2014. s. 7). Senere utviklet Krumboltz *The Learning Theory of Career Choice and Counselling* i 1976 og deretter gjennom *The Happenstance Learning Theory* fra 2009. Teoriene til Krumboltz utviklet seg i takt med samfunnsutviklingen, og hvordan en kan utføre karriereveiledning i en verden i rask endring har vært viktig tilleggsmoment (Haug, 2018).

Hvilke kompetanser trenger Norges befolkningen for fremtidens samfunn? Ludvigsen-utvalget ble nedsatt for å se på hvordan skolen skal tilpasse seg fremtidens kompetansebehov. Rapporten (NOU 2015:8) peker på en samfunnsutvikling med kommunikasjons- og medieteknologier i hurtig utvikling, urbanisering, forbruksvekst og et kunnskapsbasert og internasjonalt arbeidsliv. Ludvigsen-utvalget la frem fire kompetanseområder for fornyelse av skolens innhold:

- Fagspesifikk kompetanse.
- Kompetanse i å lære.
- Kompetanse i å kommunisere, samhandle og delta.
- Kompetanse i å utforske og skape (NOU 2015:8, s. 8).

Disse kompetansene innehar aktivt handlende og relasjonelle elementer. Dette er i tråd med Krumboltz perspektiv om at karrierekompetanse utvikles best i det virkelige liv, og ikke i så stor grad i selve veiledningssituasjonen. Det er derfor interessant å se på arenaer ungdom kan utvikle sin karrierekompetanse. Rådgivere i skolen har et fokus på dette, men er det også andre arenaer hvor en utvikler karrierekompetanser? Hva med innen idretten, hvor hovedhensikten er å utvikle seg som idrettsutøver og ikke først og fremst utvikling av karrierekompetanse?

### 2.3 THE HAPPENSTANCE LEARNING THEORY

Kan en karriere planlegges med en forventning om at livet blir som planlagt? Svaret på det er et tydelig nei ifølge Krumboltz's *The Happenstance Learning Theory* (HTL) fra 2009. I sin teori trekker han inn perspektivet om at verden er i raskt endring og fremtiden ikke kan forutsies. Hvordan skal en da kunne planlegge når vi ikke en gang

vet hvilke yrker vi har i fremtiden? Det handler ikke om hva du skal bli i livet, men hva du skal gjøre i livet. Teorien bygger blant annet på tidligere arbeid som *A sosial learning theory og career selection* fra 1976 som Krumboltz skrev sammen med Anita M. Mitchell og Brian Jones. Denne artikkelen er en analyse av hvordan vi tar våre karrierevalg i et livsperspektiv, hvilke ferdigheter vi utvikler i ulike arenaer og hvordan de kan utvikles og brukes senere i livet (Krumboltz, 1976).

Krumboltz mener at mennesker utvikler seg gjennom en rekke planlagte og u-planlagte handlinger. Gjennom handlingene lærer en både ferdigheter og kunnskap og utvikler interesser, følelser og refleksjon. Han har et åpent syn på hvordan læring skjer,- både i formelle og uformelle situasjoner basert på Banduras sosialkognitive læringsteori. I følge Krumboltz bør karriereveiledningen ha fokus på:

- Ikke å bistå veisøker med å ta ett karrierevalg, men å motivere veisøker til å handlinger som gir mer tilfredsstillende karriere og liv.
- Verktøy og metoder som fremmer læring og ikke matching.
- Lære veisøker å engasjere seg i aktiviteter om kan føre til ønskede u-planlagte hendelser.

Teorien tar for seg hvorfor et karriereløp blir som det blir, og at det er mange faktorer som preger ens livsløp. Hvorfor oppfører vi oss som vi gjør og hvordan påvirker det vår karriere? Dette er faktorer som:

- Genetisk arv,- ligger det i genene yrkesinteresser? Er du født med god tallforståelse, eller har du hatt en glimrende lærer?
- Instrumentell læring- lærer av å observere andres reaksjon på dine handlinger.
- Assosiativ læring- lærer ved å observere miljøet rundt deg og ta etter.
- Samfunnspåvirkning- påvirkes av det samfunnet eller politiske systemet vi lever i.
- Omsorgspersoner- stor læringsevne fra vi er nyfødt. Utviklingspsykologi.
- Utdanningsinstitusjoner. Burde vært en institusjon hvor barn lærer, utvikler seg og blir selvmotiverende for livslang læring. Krumboltz er kritisk til at skolen har gjort utdanning til en konkurransesport, hvor det er om å gjøre å vinne ved å få

best karakterer. Dette får store konsekvenser både for hvordan skolen organiseres, hva de underviser i og hvilke konsekvenser dette får for barnets muligheter.

- Homogene grupper. En lærer språk og sosiale koder i det miljøet du er i.

Krumboltz trekker også inn at sosiale ulikheter som krig, diskriminering, fattigdom mm fører til at begrensninger i muligheter for mange. Det viktige innen karriereveiledningen foregår ikke inne på kontoret hos veileder. Det viktige skjer i hverdagen til veisøker, når han begynner og handle og reflektere over de erfaringene han gjør. Målet for karriereveiledningen er derfor å hjelpe veisøker til aktiv handling for økt livskvalitet fremfor å veilede mot enkeltvalg. En ser derfor på hele livssituasjonen, og ikke kun jobbrelevante temaer. Veisøker lærer å engasjerer seg i utforskende tiltak for å generere uplanlagte hendelser som kan bli verdifulle. All handling involverer risiko, men idiotisk risiko må unngås. Et viktig perspektiv er at en ser på det å feile som en mulighet for lærdom. Hvor vellykket veiledningen er måles ut i fra hva som skjer utenfor samtalerommet, - i det virkelige livet (Krumboltz, 2009).

Krumboltz mente tidlig i sitt arbeid at karriereveiledningen skal fokusere på å utvikle holdninger hos veisøker som kan føre til utvikling. Alt i 1999 skrev han sammen med Mitchell og Levin artikkelen *Planned Happentance: Constructing Unexpected Career Opportunities*, som beskriver viktigheten av holdninger for få noe positivt ut av endringer og tilfeldigheter som skjer. Disse holdningene er:

- Nysgjerrighet.
- Pågangsmot.
- Utholdenhet.
- Fleksibilitet.
- Optimisme.

(Krumboltz, Mitchell & Levin, 1999). Det er disse holdningene som Krumboltz mener er viktige for håndtere dagens omskiftelige samfunn, og som trekkes fram som karrierekompetanse fra den amerikanske tradisjon innen karrierelæringsteoriene (Haug, 2014). En kritikk av karriereteorier i læringsparadigmet er at for mye ansvar legges til individet i å lykkes. Strukturelle hindre som politiske systemer, fattigdom,

diskriminering mm kan ha stor innvirkning på individets karrieremuligheter helt uavhengig av individets innsats (Haug, 2014 s.138).

Før undersøkelsene hadde jeg en tanke om at idrettsungdom har mye karrierekompetanse, men at de kanskje ikke var klar over alle sine ferdigheter. Dersom de ikke reflekterer over hendelsene i idretten jmf. Kolb, vil de kunne unngå være bevisst en del ferdigheter det har utviklet i idretten, og som er overførbare til også andre arenaer. Og kan idrettsarenaene være «det virkelige liv» som Krumboltz skrivet om? Vil idretten kunne fungere som en læringsarena og prestasjonsarena utenfor skolen for å utvikle ferdigheter utover idrettsferdighetene?

## 2.4 TRANSFERABLE SKILLS

Et begrep som brukes innen idretten er begrepet *Transferable skills*, som jeg oversetter til overførbare ferdigheter.

Transferable skills are general skills that are context and content free (Wiant, 1977). Transferable skills in terms of athletics are those skills that athletes have acquired through sport that can be applied to other areas of their lives and to other nonsport careers (Mayocchi & Hanrahan, 2000, i Mc Knight, 2005, s.23).

Dersom en golfspiller ønsker seg en salgsstilling i en bransje som ikke ha noe med golf å gjøre, vil alle de golftekniske ferdighetene som evnen til å slå langt og presist, god i å beregne avstand mm ikke være så hensiktsmessige. Derimot er ferdigheter som utholdenhet, evne til å takle mentalt press, sette seg mål og jobbe for å oppnå dem mm er overførbare ferdigheter som er nyttig i jobben som selger (Woods, 2017).

Toppidrettsutøvere vil i ung alder måtte begynne å tenke på å pensjonere seg fra idrettskarrieren og bygge opp ny karriere. Dette kan ofte komme i samme fase der de etablere seg i et samliv, får barn mm, og det kan oppleves stressende (Mc Knight, 2005). De har også ofte fokusert svært mye på å utvikle seg som idrettsutøvere, og har dermed ikke utviklet sin identitet i andre roller i samme grad som andre ungdom (Bernes, McKnight, Gunn, Chorney, Orr & Bardick, 2009). For å lykkes i overgangen

til annen karriere, er det vesentlig at idrettsutøvere forstår at de har kvaliteter som er verdifullt i andre arenaer enn idretten. Hvis de ikke har denne forståelsen, vil kvaliteten på deres ferdigheter ikke kunne overføres i samme grad. Danish, Petitpas og Hale (1993) har laget en modell for veiledning av idrettsutøvere, hvor en går gjennom tre temaer:

1. Bli klar over at en har ferdigheter og kvaliteter som kan være verdifulle også i andre arenaer.
2. Bli klar over hvorfor og hvordan en lærte ferdigheten.
3. Jobbe med hvordan disse ferdighetene kan overføres til andre arenaer

Teori som belyser tematikken i min problemstilling, brukte jeg både i forarbeidet til intervjuene og underveis i analyse og drøftingen av empirien. Ulike teorier er med å definere hvordan jeg ser på verden, så i metodekapittelet redegjør jeg for hvilket vitenskapssyn jeg har, samt en grundig beskrivelse av forskningsprosessen.

### 3 REDGJØRESE FOR VITENSKAPSSYN OG METODE

Hensikten med masteroppgaven er å søke forskningsbasert kunnskap om et fenomen,- noe som igjen kan bidra til å utvikle teorier. Teori er en abstrakt forenkling av virkeligheten som kan beskrive sammenhenger mellom fenomener samt gi økt forståelse av et fenomen (Thomassen, 2006). Hva kunnskap er drøftes i vitenskapsfilosofien, og mitt vitenskapelige syn vil prege valg av metode, valg av teorier og hele forskningsprosessen. Den vil være som en rød tråd gjennom hele arbeidet. Jeg vil derfor redegjøre for mitt vitenskapssyn og valg av forskningsdesign på grunn av viktigheten av transparens og gjennomsiktighet i forskning. Alt jeg gjør skal være etterprøvbart og mulig å kritisere.

#### 3.1 VITENSKAPSSYN

Min masteroppgave har som hensikt å øke kunnskap om et fenomen som igjen kan være med på å bygge teori. Teoribygging i humanvitenskapene søker forståelse og innsikt i menneskelige ytringer, som for eksempel språklige uttrykk, kulturuttrykk,

handling, historiske hendelser og lignende. Metodisk dreier det seg om å fortolke et meningsinnhold ut fra den konteksten eller meningssammenhengen ytringen står i. Vitenskapsfilosofi er opptatt av hva vitenskap er og bør være, og to hovedretninger i synet på dette er positivisme og hermeneutikk. Positivistisk syn søker den objektive sannheten utført av en nøytral forsker, mens man i hermeneutikken søker innsikt gjennom fortolkning ut fra kulturell og sosial situasjon (Thomassen, 2006). Mitt arbeid knytter seg til en hermeneutisk tradisjon. Informantenes uttalelser er ikke objektive sannheter, men preget av blant annet deres familiebakgrunn, dagens humør, gruppepress mm. I tillegg er jeg som mottaker fortolkende både til det de sier, hvem jeg spør, hva jeg spør om mm.

Teoretiske begreper er byggesteinene i en teori, og teoretiske systemer bygges på flere måter. I min oppgave er utforskning av begrepet karrierekompetanse slik byggestein. Klassiske modeller for teoridannelse er deduksjon og induksjon, og mer beskrivelse av dette og hvordan jeg har brukt dette kommer i analysekapittelet (Thomassen s. 47, 2006). Mitt vitenskapssyn er enkelt forklart hvordan jeg ser på verden. Perspektivene som kommer frem i fenomenologi som filosofisk retning samsvarer med egne tanker, og vil her presenteres i korte trekk.

---

### 3.1.1 Fenomenologien

Filosof Edmund Husserl ansees som grunnleggeren av fenomenologien. Fenomener er tingene slik det kommer til syne for oss. Den menneskelige erfaringen, den subjektive opplevelsen er det fenomenologien vil beskrive. Husserl bruker begrepet livsverden for den verden som fremstår i våre daglige og mellommenneskelige aktiviteter og omfatter all menneskelig virksomhet. Den er allerede der, forut for enhver teoretisk forståelse. Kunnskap får en ved å se verden slik den fremtrer i menneskets perspektiv, og en kan ikke erkjenne verden som en sannhet løsrevet fra menneskelige erfaringer (Thomassen, 2006). Fenomenologi beskrives av Kvale og Brinkmann (2015) som:

Et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskriver verden slik den oppleves for



informantene, ut fra den forståelsen at den virkelige verden er den mennesker oppfatter (s. 45).

Målet er å undersøke fenomenet mest mulig utfyllende og i hele variasjonsbredden. Da oppstår det muligheter til å finne det som fremtrer konstant på tvers av variasjonene og det som utgjør fenomenets «essens» (Thomassen, 2006). Med fenomenologien som vitenskapssyn vil jeg som metodisk tilnærming møte prosjektet med mest mulig åpenhet. Min førforståelse, oppfatninger og viten må jeg dempe for å i størst mulig grad undersøke fenomenet slik det fremtrer. En førforståelse jeg hadde var at ungdommene trolig ikke ville trekke inn foreldrene som en viktig støtte og medårsak til egen suksess, grunnet alderen de er i ofte er preget av opposisjon. Jeg visste også lite om hvordan hverdagen til toppidrettsungdom er. Hvor mye trener de? Er de med på fester? Har de venner utenom idretten? Min oppgave var å møte ungdommene med kunnskap om emnet, men likevel mest mulig fordomsfritt i møte med deres beskrivelser. Jeg visste hvilke emner jeg ønsket de skulle snakke om, men ikke hvordan de ville snakke om dem. I tillegg måtte jeg være åpen for at de trakk inn andre emner som viktige. Det fenomenologiske perspektivet har ført til utvikling av metodiske tilnærminger til studier av menneske og samfunn, ved å fokusere på nettopp de opplevde, meningsbærende og ikke-reduserbare helhetene som utgjør menneskers erfaringer (Thomassen, 2006 s. 85).

---

### 3.1.2 Hermeneutikk

Menneskers erfaringen var filosofen Hans Georg Gadamer opptatt av, - og hvordan forståelse av erfaringen tolkes ut fra den historiske konteksten en befinner seg i. Gadamer beskriver hvordan vi mennesker har en grunnleggende væremåte som gjør at vi søker forståelse. Forståelse vi har er bundet av den tiden og konteksten vi er i. Denne førforståelse utfordres når vi møter fremmede erfaringer, for vi blir da bevisst sin førforståelse. Kanskje noe av førforståelse var feil eller for snever? Og det er i møte med det fremmede at vi gjør erfaringer, - erfaringer som kan føre til at vår horisont utvides. Disse erfaringene er historisk erfaring, og han mener at det finnes ingen «objektiv viten». Data er i utgangspunktet tilgjengelig gjennom å bli forstått som noe, og Gadamer hevder at det ikke er mulig eller ønskelig å sile bort vår førforståelse. Den skal heller utdypes og endres. Den hermeneutiske spiral veksler

mellom å forstå deler og helheten i en tekst, og ifølge Gadamer trekker vi med hele vår forståleseshorisonnt i dette tolkningsarbeidet. Den hermeneutiske spiral veksler mellom å forstå deler og helheten i en tekst, og Gadamer mener at en trekker med hele sin egen forståleseshorisonnt i dette tolkningsarbeidet. Den hermeneutiske spiral oppstår dermed i forholdet mellom tekst og lese (Thomassen, 2016, s. 86-93).

Datagrunnlaget for teorier i human- og samfunnsvitenskapene er ikke håndfaste, fysiske data, men det meningsbærende en finner i datamaterialet. En vil i forskning på fenomener dermed skape data gjennom hvordan vi forstår og fortolker fenomenene (Thomassen, 2016, s. 90). Det informantene mine sier gjenspeiler også det samfunnet de lever i og fortolkes i det samfunnet jeg lever i. Livsuttrykk er uttrykk også for andres opplevelser, fordi ytringene står i en historisk livssammenheng som overskrider enkeltindivider, jmf. Dilthey i Thomssen (2016, s. 160). Informantene har på seg en historisk kappe, og i mitt fortolkningsarbeid er forståelsen av det miljøet informantene er i vesentlig. Det vil likevel ikke kunne bli annet enn min tolkning og forståelse av deres miljøet, og tolkningsarbeidet kunne blitt annerledes om det ble gjort i samarbeid med informantene eller andre medforskere.

Fenomenologien og hermeneutikken er ingen ren metode, men har vært mer som er bakteppe for hele arbeidsprosessen. Det har preget mitt valg av problemstilling ved at jeg vil undersøke et fenomen tolket ut fra informantenes ståsted. Det har preget valg av metode ved at jeg har hatt et åpent forskningsdesign som har endret seg underveis og tatt høyde for korreksjon av min førforståelse. Det har preget valg av teorier, da teoriene jeg lener drøftingsarbeidet på nettopp poengterer at ferdigheter ikke er fastlåst da det kan læres, utvikles og oppleves ulikt fra person til person. Og det har preget mitt drøftingsarbeid og syn på funn, da jeg ikke konkluderer med funn som kan generaliseres eller gjøres allmenngyldige.

## 3.2 KVALITATIV FORSKNINGSDESIGN

Formålet med et kvalitativt intervju er å forstå informantenes dagligliv fra deres perspektiver (Kvale og Brinkmann, 2009 s. 42). Forskningsdesignet i min oppgave er kvalitativ metode, og metoden jeg brukte for innhenting av data er kvalitativt intervju. Det foreligger ikke data på min problemstilling, så jeg måtte innhente det selv. Jeg

forsker på et fenomen og velger et intensivt forskningsdesign og kvalitativ intervju for å få «tykke beskrivelser» og gå i dybden.

Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer, er et mål (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 20).

Siden jeg skal forstå ungdommenes håndtering av to karrierer, ville jeg prate med ungdommene og ikke andre (eks. foreldre eller trenere) som tolker dem. Jeg ønsket at de skulle snakke om ferdigheter til å prestere i idretten og ferdigheter til å prestere på skolen. Informantene er som alle individer subjekter og påvirket av det miljøet og samfunnet de lever i. De er underlagt diskurser, maktrelasjoner og ideologer, og dermed også speiler det samfunnet de lever i. Informantene er også aktive aktører i samtalen, gjennom at de skaper mening og forståelse av et emne (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 20).

Det er et vekselspill mellom de som vet, og det som vites, mellom de som konstruerer kunnskap og kunnskapen som blir konstruert, mellom de aktørene som iscenesetter intervjuets samtalekontekst og den konteksten som bestemmer hva aktørene sier (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 22).

I en vekselvirkende situasjon er et mer åpent forskningsdesign egnet. Jeg velger et semistrukturert intervju, for å sikre meg at de kommer inn på ønskede emner, samtidig med at det er såpass åpent at jeg ikke styrer samtalen for mye.

### 3.3 UTVALG OG GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE

Jeg har valgt toppidrettsungdom som min informantgruppe. Som alternativ kunne jeg valgt musikere som studerer, skuespillere, bloggere mm, eller jeg kunne valgt en blanding av ungdom som har en tidkrevende interesse som de ønsker å leve av samtidig med at de studere. For å forenkle prosjektet har jeg valgt ut toppidrettsungdom. Dette er en ungdomsgruppe som interesserer meg, og tenker at de kanskje representerer noen trender vi ser i dagens ungdomskultur.

Utvalget er toppidrettsutøvere som går på videregående skole. De er mellom 16 og 19 år, og går på studiespesialiserende linjer. Jeg ønsket å intervju nettopp denne målgruppen, fordi de er i en studiesituasjon hvor de må bygge videre på sin utdanning, og dermed i mindre grad har gjort et utdanningsvalg i retning av en konkret jobb. I utgangspunktet hadde jeg tenkt å ha informanter i alderen 18-23, men etter å ha undersøkt med rådgiver på toppidrettsskole og gjennom nettverk, fant jeg ut at det ville bli i en kompleks målgruppe. Noen ville da fortsatt vært på videregående skole og ikke tatt en studievalg, noen ville ha tatt et bevisst studievalg. Det er også stor forskjell i modenhet om du går på videregående skole og bor hjemme eller om du har flyttet hjemmefra og tar høyere utdanning. For å få en mer avgrenset informantgruppe valgte jeg derfor å intervju ungdom som fortsatt går på videregående skole. Dette er også en interessant aldersgruppe å få mer kunnskap om, for de står ovenfor viktige jobb- og utdanningsvalg mot slutten av tredjeklasse.

Det er ikke avgjørende hvilken idrett de utøver. Jeg hadde innledningsvis ingen tanker om det var viktig om de drev med individuell- eller lagidrett, og valgte derfor å intervju ungdommer i begge kategoriene. Jeg ønsket også begge kjønn representert. Ungdommene måtte være der at de fortsatt satser på en idrettskarriere, og gjerne i norgeseliten i sin gren. Dette fordi jeg ønsker kunnskap om de som i ung alder velger å satse på to karrierer. Utvalget måtte derfor være ungdom som fortsatt har ambisjoner om en toppidrettskarriere og som ønsker å bli best i sin idrettsgren. Det har ikke vært interessant for meg å intervju ungdom som driver aktivt med idrett, men ikke satser, for da vil jeg miste det fenomenet jeg ønsker undersøkt om to karrierer i ung alder. Oppgaven ville da omhandlet ungdom med en karriere og en tidkrevende fritidsaktivitet, og dette ville trolig fått fram helt andre perspektiver enn det jeg undersøker.

Utvalget av informanter utgjør både et strategisk utvalg og et tilgjengelighetsutvalg. Det er et strategisk utvalg ved at jeg plukket ut informanter som jeg tenkte kunne belyse min problemstilling på en god måte. Samtidig er det også et tilgjengelighetsutvalg fordi jeg lette etter informanter som var lett tilgjengelig for meg (Thaagard, 2013). Jeg kontaktet rådgiver ved en toppidrett-skole for å få tilgang til

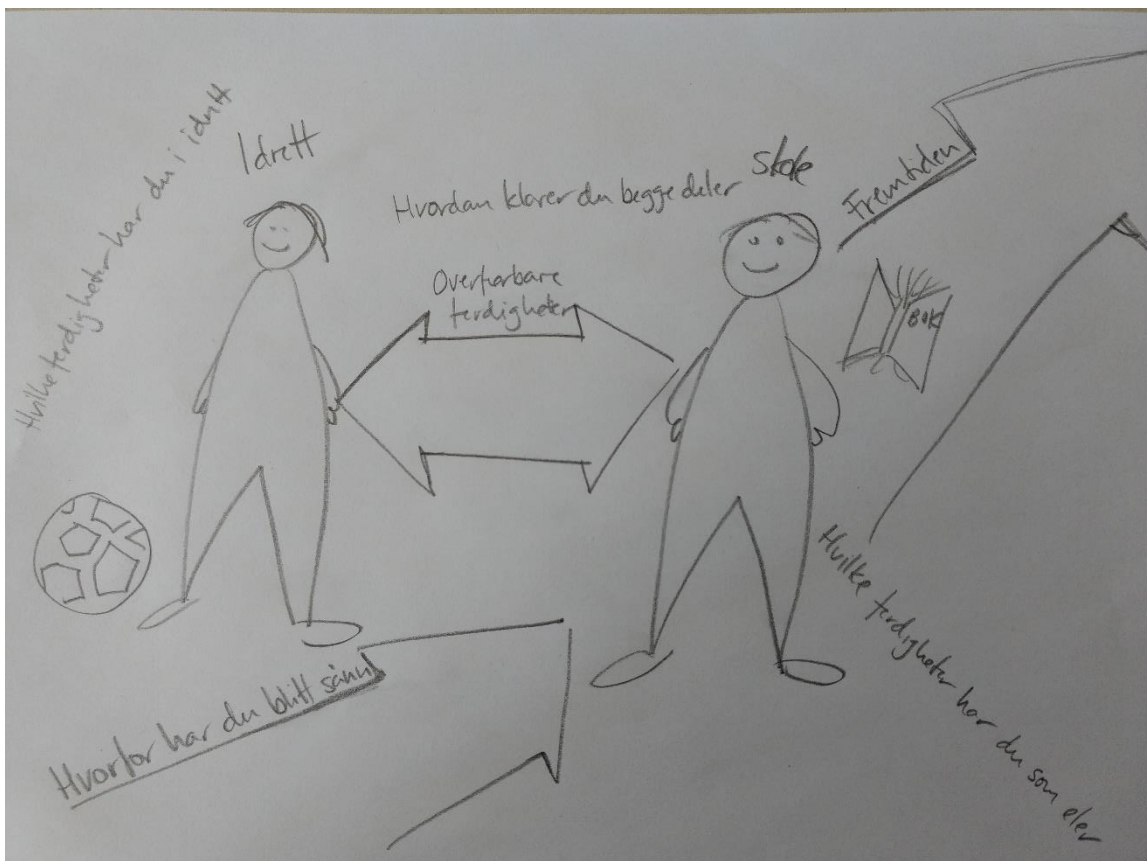
informanter. Rådgiveren ga meg navn på ungdom i aktuell målgruppe, og jeg kartla noen av dem. Et par hadde flyttet eller sluttet med idretten og en var utenlands. Jeg gikk derfor bort fra denne listen, og gjennom mitt nettverk fikk jeg kontakt med en informant tidlig i prosessen. Jeg intervjuet henne først som pilotintervju. Intervjuet ga meg nyttig informasjon, så jeg har valgt å bruke det i oppgaven. Utfordringen var at jeg syntes intervjuet ble rotete og litt dårlig flyt. De øvrige fire informantene fikk jeg gjennom mitt nettverk. Jeg snakket med flere i nettverket, var tydelig om hvilken målgruppe jeg var interessert i og fikk etter hvert flere navn som jeg fortløpende undersøke om var aktuelle kandidater.

Informantene ble kontaktet gjennom de i nettverket som hadde tipset om dem. Jeg sendte med informasjon både til informanten og foresatte, samt samtykkeerklæring. Informanten fikk selv bestemme hvor vi skulle møtes, og intervjuene har foregått på forskjellige steder. Ett var hjemme hos informanten, ett hjemme hos meg, ett på kafe, ett på hytta til informanten og ett i klubben til informanten. Alle informantene er mellom 16 og 19 år, kommer fra Vestfold og driver med toppidrett i kombinasjon av videregående skole studiespesialiserende. Før jeg startet med masteroppgaven tenkte jeg at jeg ville intervju mellom syv og ti personer. Jeg fant ut underveis at jeg nærmet meg et metningspunkt etter fem intervjuer, og jeg hadde da fått belyst tematikken godt. Jeg hadde nok materiale å jobbe med, så flere intervjuer ville gjort videre arbeid mer uoversiktlig.

Jeg hadde på forhånd laget en intervjuguide, men denne brukte jeg kun i første samtalen. Den var et verktøy for meg til å reflektere over hvilke temaer jeg ønsket belyst i løpet av samtalen, men jeg fulgte ikke spørsmålene slavisk. Om informanten snakket om et interessant tema, fulgte jeg dette opp, og gikk tilbake til intervjuguiden etterpå. Dette pilotintervjuet ble litt rotete og jeg synes ikke jeg kom helt inn på forskningsspørsmålene mine. Jeg valgte derfor å bruke samtaleverktøyet grafisk fasilitering i de videre intervjuene. Dette opplevdes positivt både for informantene og meg. Tilbakemeldingene var at det var bra å se på tegning og ikke på et skjema. Grafisk fasilitering er et samtaleverktøy der en kombinerer enkle symboler og ikoner med ord for å fungere prosessmessig aktivt og involverende, og metoden kan

visualiserer kompleksitet (Nilsen, Søndergaard, Nielsen & Moltke, 2016). Jeg har brukt dette mye i min jobb som karriereveileder ved et karrieresenter, og har erfaring med at det gir en god flyt i samtalen, samt kan virke mindre formelt og «skremmende» enn bruk av skjema. Det visualiserer sammenhenger og kan gi bedre oversikt over situasjon. Jeg har tegnet informanten som idrettsutøver og bedt dem fortelle om sine ferdigheter. Deretter har jeg tegnet dem som student og bedt om det samme. Jeg har tegnet store piler som indikerer veien fram til der du er, piler mellom dem som idrettsutøver og student og veien fremover, og bedt dem bl.a. forklare:

- Hva tenker du er grunnen til at du ble sånn?
- Bruker du ferdigheter du har lært i idretten på skolen og vice versa?
- Av de ferdighetene du har som idrettsutøver, hvordan tenker du at du kan bruke dem i et fremtidig yrke?



Alle informantene skrev under på samtykkeerklæring. De samtykket også i at jeg kunne ta opp samtalene på bånd og transkribere dem. I transkriberingen har jeg unnlatt å skrive navn, skoler eller klubber som kan føre til at informanten blir

gjenkjennbar. Jeg valgte å unngå og transkribere enkelte deler av samtalene som berørte helsemessige forhold, da jeg anså dette som sensitivt som ikke var relevant for min problemstilling. Lydsporene ble deretter slettet.

Som kritikk av utvalg av informanter og intervjusituasjonen vil jeg trekke frem særlig to temaer. Det første går på utvalg av informanter. I utgangspunktet hadde jeg tenkt å intervju idrettsungdom som var i Norges-eliten for å sikre at jeg snakket med ungdom som satset på en idrettskarriere. Det viste seg å være vanskelig å få tak i informanter lokalt, og jeg endte til slutt opp med et utvalg som i stor grad var preget av tilgjengelighet. Svakheten i et tilgjengelighetsutvalg er at jeg kan gå på kompromiss med hvem jeg egentlig ville ha i utvalget. Jeg vurderte at oppgavens omfang ikke krevde at jeg jobbet mer med å få tak i tenkt målgruppe. Fortsatt var det viktig for meg å snakke med ungdom som har idretten som en karriere og som tenker videre satsing, men vurderte at det ikke var avgjørende for min problemstilling hvilke prestasjoner de oppnådde idrettsmessig. Jeg har heller ikke vurdert utvalget ut i fra sosial bakgrunn, skoleprestasjoner eller etnisitet. Dette er kriterier som jeg kunne vurdert mer bevisst, og jeg ville kunne fått andre perspektiver om jeg for eksempel hadde intervjuet idrettsungdom med innvandrerbakgrunn eller idrettsungdom med svake skolerresultater. Det andre temaet er valg av sted for intervju. Alle intervjuene foregikk i ulike lokaler, og informantene valgte selv sted. Det første intervjuet foregikk på kafe, og dette var svært lite egnet. Det var mye bakgrunnsstøy, samt at vi ble stadig avledet av ting som foregikk på bordene rundt. Informanten åpent seg blant annet om det å føle seg annerledes, drikkepress mm, og jeg tenkte underveis at vi ikke burde sitted på en offentlig plass og snakket om dette. I de resterende intervjuene la jeg derfor til rette for at vi satt på rom alene. Kritisk vurdering av min rolle i forskningsprosjektet drøftes senere under avsnittet etisk vurdering.

### 3.4 ANALYSE

Analysedelen i en forskningsprosess er å kategorisere og se etter mønstre. Hensikten er å systematisere og ordne teksten for å forstå og fortolke det som blir sagt, og i kvalitativ metode er analysedelen identisk med en tekstanalyse. Felles for analyse av kvalitative data er hermeneutisk analyse. Det er en prosess som kalles

den hermeneutiske sirkel, eller pendel,- det å gå fra enkeltheter til helhet og fram og tilbake (Kvale og Brinkmann, 2015). Etter at intervjuene var gjennomført og transkribert, startet analysearbeidet. Det gikk først ut på å se hvilke temaer informantene snakket om samt en kategorisering av disse temaene. Jeg leste først grundig igjennom hvert enkelt intervju, og skrev i margen et kort sammendrag og hvilket hovedtema uttalelsen belyste. Hvert avsnitt fikk ett til to temaer i margen. Etter å ha tematisert og sett gjennom alle intervjuene, så jeg at det var noen temaer som utkrystalliserte seg. Jeg valgte ut de temaene som i tillegg belyser min problemstilling. Det var noen temaer flere informanter snakket om, men som jeg anser som ikke relevant for min problemstilling, og disse er dermed utelatt. Eksempler på dette er drikkepress eller treningsprogram. Jeg lagde dermed et kategoriserings-skjema som presenteres senere i oppgaven. Etter å ha jobbet gjennom kategoriseringen, fikk jeg en god oversikt over datamaterialet, og jeg så hvilke temaer som var fremtredende. Siden jeg hadde forskningsspørsmål som informantene i stor grad svarte på, har jeg valgt å bruke disse forskningsspørsmålene som overskrifter i analyse og drøftings-delen. Thagaard skriver om hvordan en i kvalitative forskningsprosesser begynner med å analysere alt under intervjuet. Hun skriver:

Når vi i kvalitativ forskning ofte opprettholder et skille mellom innsamling og analyse, refererer vi til den situasjonen der forskeren forlater kontakten med personer i feltet og går over til å analysere og fortolke den teksten som er et resultat av arbeidet i felten. Det er imidlertid viktig å huske på at vi allerede er i gang med analysen mens vi observerer og intervjuer. Vi utvikler en forståelse for de temaene vi studerer, mens vi har kontakt med deltagere i felten. (Thagaard, 2013, s. 120).

I et par av de siste intervjuene trakk jeg inn temaer de første informantene hadde snakket om og som jeg tenkte var viktig å få belyst. I etterkant har jeg reflektert over om det var uetisk å gjøre. Ble det slik at jeg styrte informantene inn mot emner jeg tenkte kunne bli spennende funn i oppgaven? Fortsatt er dette et åpent spørsmål for meg, for jeg trekkes mellom å tenke at det er en del av den hermeneutiske sirkel og at det var for styrende for å få informanter inn mot tenkte funn.



Informanten snakket om ulike ferdigheter som områder de mestret, og hadde ikke kjennskap til begrepene karriereferdigheter eller karrierekompetanse. I drøftingen trekker jeg deres beskrivelser opp mot disse begrepene. Hadde det vært annerledes om de kjente til begrepene jeg bruker? De snakker om ferdigheter og egenskaper, men kjenner ikke til begrepet karrierekompetanse. Skulle jeg ha forklart dem dette først? Jeg valgte ikke å gjøre det, for jeg tenker at det da er en fare for at informantene da i større grad vil snakke om det jeg har informert om, og ikke snakker så fritt om emnet. Hva jeg har valgt å presentere i oppgaven er også en etisk vurdering. Jeg har strevd etter å være etterrettelig meg å presentere det informantene sier. I empirien har jeg med et par temaer alle informantene snakket om, og som jeg i utgangspunktet ikke visste helt hva jeg skulle bruke til. Jeg valgte å ta det med fordi de var så unisont likt hvordan de snakket om dette, og vurderte det dit hen at det er etterrettelig å ha det med og kun en spennende utfordring å analysere og drøfte det opp mot karriereveiledningsteorier.

### 3.5 INDUKSJON

Når vi bygger opp teorier ved induktive prosesser søkes sannhet i observasjoner av det vi kan se i virkeligheten rundt oss for deretter å formulerer teori basert på disse observasjonene. I induktiv modell formuleres teori ved å systematisere erfaringer. Antallet erfaringer og hvem som erfarer er grunnlag for diskusjon forut for teoridannelsen. Thomassen skriver:

Fra noen påviste regelmessige sammenhenger slutter vi oss til at sammenhengen gjelder for alle like tilfeller. Den induktive modellen slutter altså fra noen til alle, i motsetning til den deduktive modellen, som slutter fra alle til noen. Fordi induktive slutninger er basert på gjentatte erfaringer, sier vi at begrunnelsen for vår påstand går «nedenfra og opp»; fra gjentatte erfaringer av enkelttilfeller til en generalisering om alle tilfeller (Thomassen, 2006, s. 49).

Ved at jeg har valgt ut fem informanter, vil jeg ha et alt for lite utvalg til å kunne generalisere. Det blir et lavt antall med like erfaringer, og det er heller ikke sikker at de 5 har like erfaringer. Jeg har heller ikke mål om å utvikle teori i min oppgave, men

vil muligens belyse et fenomen som igjen kan trekkes inn i teoridanning senere. Det er da ikke antall informanter som gir meg grunnlag for økt forståelse, men mer hvem informantene er. Toppidrettsungdom vil i stor grad selv kunne sette ord på det jeg lurer på, fremfor om jeg hadde intervjuet karriereveileder for idrettsungdom, lærere, foreldre ol. Jeg mener også at et kvantitativ undersøkelse med da et stort utvalg, ikke ville kunne svart på mine forskningsspørsmål, da jeg trenger fyldigere beskrivelser for å forstå.

Utfordringen er at det vi finner vil ikke gjelde alle,- også kalt induksjonsproblemet. Det finnes ofte unntak, eller det kan komme unntak i fremtiden. Gjentatte erfaringer kan ikke gi oss sikker viten, og vitenskap er i denne forstand en kritisk virksomhet (Thomassen, 2006, s. 50). Tolkningene av det mine informanter beskriver vil ikke gjelde for alle andre, og det vil være annerledes for fremtidens idrettsungdom. Likevel vil arbeidet kunne belyse noen temaer og sammenhenger som kan være relevant kunnskap for videre arbeid innen karriereveiledningsfeltet, som eksempel samarbeid mellom skole og idrettslag for å trygge overganger mellom skoler.

I mitt arbeid søker jeg de vitenskapelige prinsippene om konsistens og koherent. Konsistens vil si at påstandene i argumentasjonen ikke skal være selvmotsigende. Koherent vil si at det må være en sammenheng samt noe relevant mellom utsagnene, både i forhold til hverandre og i forhold til temaene i oppgaven. (Thomassen .51, 2006). I arbeidet søker jeg ikke etter logisk gyldig sammenheng. Jeg ser etter en meningssammenheng. Hvilken mening er det ungdommene formidler og hvorfor har disse meningene vokst frem? Hva er det de mener er deres ferdigheter i idretten og i studiene, og hvorfor har de valg ut disse ferdighetene som viktige? Fortolkning av mening foregår i lys av bestemte begreper, perspektiver og forståelsesmodeller som jeg beskriver i oppgaven.

### 3.6 RELABILITET OG VALIDITET

Ofte benyttes de tre kriteriene reliabilitet, validitet som indikatorer på kvalitet innen forskning. Dette er begreper som primært hører til kvantitativ forskningsdesign, men det trekkes også inn i kvalitativ forskningsdesign. Validitet dreier seg om datamaterialets gyldighet i forhold til konkrete problemstillinger. Svarer de på det en

spør om, og i hvilken grad kan jeg dermed argumentere for gyldigheten av tolkningen min (Thagaard, 2013). I analyseprosessen måtte jeg flere ganger lese gjennom transkriberingen for å se om hva de snakker om og hva de faktisk svarer på. Dette har vært en dynamisk prosess, og jeg mener jeg har landet på en problemstilling som arbeidet svarer på.

Relabilitet er en kvalitetsvurdering av hvor pålitelige er data. Svarer informantene sant? Var informantene påvirket av meg? En samtale er et samspill. Jeg hadde ikke lagt opp til et skjematisk intervju, men forberedte en løsere samtale. På denne måten fikk jeg en aktiv rolle og dermed en potensielt større innvirkning på samtalen.

Informantene forteller sin historie, men hvem eier sannheten i historien? Jeg tenker at de forteller sin historie i den konteksten vi er i, men også i den konteksten de lever i. Miljøet de lever i virker inn, men også det miljøet som er intervjusituasjonen. Siden jeg har en aktiv rolle, må dette være med i vurderingen av min analyse. En annen intervjuer vil kunne få andre svar og andre vurderinger. Jeg tror ikke at det finnes en absolutt sannhet om det fenomenet jeg undersøker, og dermed er ulike varianter og forståelser med på å utvide forståelsen av fenomenet. I forhold til relabilitet og validitet kommer jeg inn på spørsmål som:

- Hvordan påvirkes kvaliteten på svarene ved at informantene kjenner meg?
- Hvordan er maktbalansen i intervjusituasjonen, og hva kan det gjøre med kvaliteten på svarene?

Dette er etiske vurderinger som jeg vil redegjøre for.

### 3.7 ETISKE VURDERINGER

Det er viktig å tenke over egen rolle i forskningsarbeidet. Jeg er en voksen dame som et par av informantene kjenner litt til, men som de andre tre ikke kjenner i det hele tatt. Det er vesentlig å trekke inn maktperspektivet når jeg som voksen intervjuer ungdom. I et kvalitativt intervju er det en asymmetrisk maktforhold, ettersom det er intervjueren som definerer og kontrollerer samtalen. Intervjusituasjonene er stort sett enveis, samt at intervjueren har monopol på fortolke utsagnene. Det er ikke et mål å

eliminere denne asymmetrien, men heller ansvarliggjøre intervjuer til å reflektere og anerkjenne asymmetrien (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52-53).

Ungdommene kan velge å snakke om det de tror jeg vil høre. Det hadde trolig vært annerledes om de ble intervjuet av en jevnaldrende. Det er også uvant for dem å snakke med en som driver med forskning. De har trolig noen tanker om hva en forsker driver med og svarer kanskje mer modent og fornuftig enn de ville gjort i samtale med venner. Til daglig jobber jeg som karriereveileder, og flere av oppgavene i et kvalitativt intervju er velkjent for meg som relasjonsetablering, informere om taushetsplikt, samtaleteknikk, rolleforståelse mm. Utfordringen var noen ganger å ikke gå inn i veilederrollen, ved å få lyst til å motivere, oppmuntre til utvikling mm. Dette er ikke en del av forskerrollen, og jeg tok meg i et par ganger å gå inn i veilederrollen. Jeg hadde tenkt på dette på forhånd, men likevel klarte jeg ikke å unngå det helt. Dette kom tydelig frem for meg da jeg transkriberte intervjuene. Siden jeg transkriberte rett etter intervjuene, ble jeg klar dette i første intervju, og jeg ble mer og mer bevisst å innta en spørrende og nysgjerrig rolle, samt mer aktiv lytting og tillot lange tause perioder.

En utfordring vi kan møte i intervju er medfølelse. Kanskje aktualiseres dette spesielt i møte med ungdom, da de kan fremstå som mer usikre enn voksne? Som intervjuer er det da fort gjort å bli reservert mot å stille kritiske spørsmål. Kvale og Brinkmann skriver at konfronterende intervjuer avhenger av hvem som intervjues. (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 188). Siden jeg intervjuet ungdom, la jeg meg på en lite kritisk og konfronterende linje. Kanskje kunne jeg tidvis vært noe mer kritisk og gravende på det de svarte, da jeg opplevde informantene som selvsikre og komfortable nok til å kunne takle noe motstand.

To av informantene kjente jeg litt til fra før av, og jeg opplevde de som mest utfordrende å intervjuer. I disse intervjuene tenkte jeg ekstra på min rolle, og om de kan ha svart strategisk for å fremstå i bedre lys. Kanskje de ikke følt seg helt avslappet, fordi de tidligere har vist meg sider som de ønsker å bekrefte. Det kan også vært litt uvant for dem å møte meg i en annen rolle, og at dette kan ha gjort

dem usikre. På den andre siden kan de også ha vært mer åpne og ærlige fordi jeg ikke er en fremmed for dem.

Jeg har reflektert i etterkant om jeg skulle hatt informantene med i analyse - og tolkningsarbeidet, eller om jeg skulle latt dem lese igjennom oppgaven og bedt om deres refleksjoner. Dette hadde blitt omfattende arbeid, men kunne gitt andre resultater. Grunnet en hypotese om at informantene synes at dette hadde vært for krevende samt at det ville blitt for tidkrevende for meg, har jeg valgt å ikke trekke dem inn i tolkningsarbeidet.

### 3.8 PRESENTASJON AV INFORMANTENE.

Jeg intervjuet fem ungdom på videregående skole som alle driver med toppidrett. To driver med individuell idrett og tre med lagidrett. Fire av informantene bor i Vestfold, og en bor i Trøndelag, men er fra Vestfold. Alle informantene har drevet med idrett fra de var unge, men noen har senere endret idrettsgren til den idretten de nå satser på. De har vist talent i sin idrett i ung alder, og fire av dem har dermed trent med idrettsutøvere som er eldre enn dem. De fremstår alle som at de kommer fra hjem som gir tett oppfølging og støtte både når det gjelder skolen og idretten. Dette vurderer jeg ut fra hva de har fortalt om støtte hjemmefra, for jeg har ikke kartlagt deres sosial bakgrunn. Fire av informantene går på privatskole. Alle trener mange treningsøkter i uken i tillegg til konkurransedagene. De snakker om gjerne to treningsøkter per dag, samt at de har egentrening på fridager og ferier.

### 3.9 KATEGORISERING

Det var en utfordring å kategorisere svarene fra informantene, da deres svar ofte omhandlet flere temaer og kunne belyse flere av forskningsspørsmålene. Alle intervjuene ble gått grundig gjennom ved å tematisere og kategorisere. Hele intervjuet ble stykket opp ved at jeg klippet ut alle avsnittene som omhandlet temaet rundt problemstillingen, og limte dem inn under mest treffende kategori. Innledningsvis hadde jeg mange kategorier, og alle intervjuene ble kategorisert i følgende skjema.

Kategoriseringene i analysearbeidet	Informant 1	Informant 2	Informant 3	Informant 4	Informant 5
Hvilke ferdigheter har ditt forbilde.					
Hvilke ferdigheter har du som idrettsutøver.					
Hvilke ferdigheter har du som elev.					
Hvilke ferdigheter har du lært fra skolen som du bruker i idretten.					
Hvilke ferdigheter har du lært i idretten som du bruker på skolen.					
Hvilke ferdigheter har du som gjør at du mestrer to karrierer					
Hvilke ferdigheter har du som idrettsutøver som du tenker du kan bruke i et fremtidig arbeid.					
Hvordan tror du du har fått disse ferdighetene.					
Hvorfor tror du noen ungdommer dropper ut av skolen. Usikker på om jeg skal ha med					
Tanker om læring					
Hvorfor skole ved siden av idretten					

Tanker om motivasjon					
Andre temaer de snakker om					

Disse kategoriene ble valgt ut ifra at det var temaer informantene snakket som samt at det omhandlet temaet jeg innledningsvis ville undersøke. Siden problemstillingen ble mer klar underveis i forskningsarbeidet, fjerner jeg senere flere av kategoriene.

Jeg valgte å kun lime delene av datamaterialet inn under en kategori, og valgte da den kategorien som jeg anså som best beskrivende. Jeg gjorde denne avgrensingen for at materialet ikke skulle bli for omfattende. Dette kunne vært en svakhet i metodikken, da jeg kan gå glipp av relevante beskrivelse i de andre forskningsspørsmålene. Jeg mener at jeg har unngått en slik unnløstelse, ved at jeg har jobbet så grundig med materialet, og dermed kunnet kopiere avsnitt inn i andre forskningsspørsmål i etterkant ved behov.

Temaene jeg valgte analyse - og drøftedelen følger i stor grad Kolbs læringssirkel, ved at jeg først så på handlingen, - hva gjør de for å takle to karrierer? Det blir en kartlegging av deres karrierekompetanser. Deretter analysefasen i læringssirkelen ved å se på hvorfor har de denne karrierekompetansen for å mestre to karrierer? Så går jeg over til generaliseringsfasen, ved å se på betingelser for karrierelæringen forut for karrierekompetansen. Sist trekker jeg trådene framover mot nye handlinger og ser på hvordan de kan bruke sin kompetanse i andre arenaer og i fremtidig arbeid. Inndelingen blir da som følgende:

- Hvilke karrierekompetanser har toppidrettsungdom for å mestre et dobbelt karriereløp?
- Hvordan har toppidrettsungdom utviklet karrierekompetanse?
- Hvilke tanker har toppidrettsungdom om å bruke karrierekompetanse ervervet fra idretten i fremtidig arbeid?

Temaene i analysedelen følger forskningsspørsmålene. Innledningsvis til prosjektet hadde jeg flere forskningsspørsmål, så noen har jeg kuttet ut. Det er spørsmål som:

Hvorfor satser de på to karrierer i ung alder?

Hva tenker informantene er årsak til at andre dropper ut av skolen?

Jeg trodde i forkant at jeg skulle ha mer fokus på temaet drop-out og det å velge mellom to karrierer, men oppdaget underveis at det var temaer hverken de eller jeg snakket så mye om. Jeg valgte derfor å avgrense oppgaven med å ta disse temaet bort. Jeg sitter igjen med tre forskningsspørsmål som gir en systematisk struktur på analysen og drøftingen. En innvendig ved dette valget er at jeg med min førforståelse vil lete etter temaer der informantene belyser dette. Det er en fare for at jeg styrte dem for mye i samtalen samt begrenser min åpenhet for andre temaer. I streben etter å få til god flyt og sammenhengende skriftlig framstilling, kan jeg ha sett for snevert på datamaterialet. I etterkant har jeg reflektert om jeg burde ha brukt mer tid å finne temaene for analysen og drøftingen, og sett på dette med et mer kritisk syn.

## 4 PRESENTASJON AV EMPIRIEN, ANALYSE OG DISKUSJON

I dette kapitlet presenterer jeg empirien, samt analyserer og drøfter forskningsspørsmålene fortløpende. Ved å slå sammen dette, vil jeg kunne fordype og jobbe meg gjennom meg ett og ett tema, noe jeg synes blir mer oversiktlig. Ved hvert nytt tema, vil jeg starte med en kort presentasjon av empirien, slik at informantenes refleksjoner trer fram og videre blir utgangspunkt for analyse og drøfting i lys av relevant teori. Under hvert forskningsspørsmål har jeg undertemaer som er en systematisering av informantenes svar på forskningsspørsmålene. Jeg avslutter hvert tema med å løfte frem det jeg anser å være mine funn i forhold til det respektive forskningsspørsmålet. Temaene som analyseres fortløpende i dette kapitlet er dermed:

- Kompetanse i å mestre dobbelt karriereløp i ung alder.
- Hvordan toppidrettsungdom utvikler karrierekompetanse.
- Hvordan overføre karrierekompetanse fra idretten til fremtidig arbeid.

### 4.1 KOMPETANSE I Å MESTRE DOBBELT KARRIERELØP I UNG ALDER

Hvilken kompetanse har informantene som gjør at de mestrer både skole og toppidrett i ung alder? De trekker frem noen kompetanser, men de beskriver også en



del evner de ikke sette spesifikke kompetanse-begreper på. For å forstå hvordan de mestrer, må jeg derfor se både på hva de svarer, samt prøve å analysere hva de evner, men som de ikke sier noe om. I den videre analysen brukes begrepet ferdigheter når vi snakker om enkeltvise ferdigheter, og kompetanse når det gjelder sammensatte ferdigheter som totalt gir en kompetanse. Jeg bruker også ordet ferdigheter når dette ble brukt i intervjusamtalene.

Når jeg spør mine informanter om hvilke ferdigheter de opplever at de har for å kunne takle to karrierer samtidig, trekker de først og fremst frem to aspekter. Det er det å ha motivasjon og struktur. Hvorvidt det å ha motivasjon kan karakteriseres som en ferdighet eller ikke, kan diskuteres. Dette illustreres i min videre analyse hvor jeg har forsøkt å se på motivasjonsbegrepet fra flere kanter. Andre ferdigheter informantene snakket om handlet om å overkomme sjenanse, være fokusert samt å ha interesse for det de driver med. Jeg tar først for meg motivasjon og struktur, deretter følger et avsnitt hvor jeg har samlet flere ferdigheter og avslutter med ferdigheter jeg opplevde at de ikke artikulerte tydelig.

---

#### 4.1.1 Målrettet og motivert

Motivasjon uttrykt gjennom ulike begreper var det temaet alle informantene snakket om som en årsak til hvordan de mestret både skole og toppidrett. Motivasjon er et omfattende begrep, og kanskje mer forståelig om vi bryter det ned i mindre deler. Informantene brukte begreper som: vilje, guts, ambisiøs, indre drivkraft mm. De snakket ikke om motivasjon som om at det de driver med er lystbetont eller gøy hele tiden, tvert imot. De uttrykte også motstand mot trening, at de ikke har lyst og perioder med mindre motivasjon.

- Fordi jeg har vilje til å bli det. Ja, jeg tror det har veldig mye å si, hvor mye man har lyst til å legge ned da. Om man alltid hadde valgt å sitte foran tv-en og sett på Netflix, foran å trene så hadde man jo ikke blitt god. Har man lyst til å bli god, så handler det ikke bare om å ha lyst, man må jo gjøre det og da må man ha vilje til å legge ned arbeid, må ha vilje til å ofre litt liksom. Om jeg har trening søndag morran, så drar ikke jeg på fest på lørdag, for da ødelegger jeg jo treningen dagen etter. Jeg må være opplagt for at det skal bli fremgang. (nr 1)
- Jeg tror det er fordi jeg har en indre drivkraft, at jeg ikke gir meg før jeg er fornøyd, og at selv om jeg ganske god på noe, at man alltid kan bli bedre. (nr. 2)
- Nei, det er å være tålmodig og motivert hele veien. Det er jo perioder man blir mindre motivert, i hvert fall at gjennomsnittlig på plass da. Så i roing, så tar det ganske lang tid hvor du har..

kanskje de beste er opp mot 30 år. Så det er på en måte, det kommer til å ta så lang tid med meg og alle de andre. (nr. 3)

- Tenker du at du er ambisiøs.
- Ja, men må jo være det. Hvis ikke jeg er det, så har jeg ikke store nok mål til å bli best. Jeg vil jo bli best. (nr. 5)

Informantene fremstår som svært målrettet, og dette kan stå i kontrast til Krumboltz syn på at det er vanskelig å planlegge noe for en usikker fremtid (Krumboltz, 2009). Jeg tenker at informantene er målrettet innenfor et område de kan ha stor innvirkning på. Dersom de trener mye, vil de trolig bli bedre. De opplever ikke et så stort usikkerhetsmoment i dette. Når det kommer til utdanning for fremtidens arbeidsmarked, er det annerledes fordi de der ikke har samme kontroll på at innsats vil gi god uttelling. Trening for toppidrett vil kunne gi stor uttelling, og de tar dermed ikke så stor risiko ved å investere hardt arbeid her. Usikkerhetsmomentet her er at de kan få skader som hemmer dem. De sa noe om at toppidrett koster mye, men at de gjør det likevel grunnet en motivasjon. Et par av informantene snakket også om å skape en motivasjon om i utgangspunktet ikke er der. De uttrykte at det ikke alltid er gøy med trening eller skole, men at de likevel har en motivasjon for å jobbe hardt.

Som en informant sa:

- Det handler om å dra ut de øktene som jeg egentlig ikke har lyst på, bare at man bare drar ut og trener for man vet at økta må gjøres, men det synes jeg er skikkelig deilig etterpå.
- Alltid?
- Ja, jeg synes det.

Informantene uttrykte både vilje for å konkurrere mot andre, men også ovenfor seg selv. Flere beskrev et ønske om å presse og utvikle seg selv maksimalt.

- Viljen. Har man ikke vilje så sliter man.
- Den tenker du at du alltid har hatt?
- Ja.
- Er du født med en sterk vilje?
- Det vet jeg ikke, men jeg føler at så lenge jeg kan tenke tilbake i hvert fall så har jeg vært klar på det ?. Hvorfor skal jeg gi meg nå? Det er jo bare kjedelig å gi opp, det er jo svakhet. Det viser til meg selv at jeg er svak. Jeg vil jo være sterk for meg selv, kanskje ikke for noen andre, men for meg selv da. At jeg kan føle selv at det er bra jobba. Kanskje det som er det viktigste. (Nr. 1)

For meg blir det tydelig at informantene motiveres av at de mestrer de målene de setter seg. Bandura hevder at syn på egen mestringsevne virker inn på hvor effektiv

du bruker dine ferdighetene. Det er derfor viktig å jobbe med egen mestringstro, og det gjøres i følgende situasjoner:

- Når vi utfører oppgaver vi mestrer. Oppgaven må ha en grad av utfordring. Dersom oppgavene er for lette, vil det kunne føre til at vi ser oss selv som eksperter og takler mindre motgang i neste omgang.
- Når vi inspireres av rollemodeller. Gjennom rollemodellens oppførsel og uttrykte måter å tenke på, overføres kunnskap. Vi kan lære av å observere modellens ferdigheter og strategier for å effektivt håndtere det miljøet vi er i.
- Sosial overtalelse er en tredje måte å styrke vår tro på at vi har det som trengs for å lykkes. Mennesker som overtales muntlig at de har evnen til å mestre oppgitte aktiviteter, vil sannsynligvis mobilisere større innsats enn hvis de har lav selvtillit. Støttepersoner kan strukturere situasjoner for mennesker på måter som gir suksess og unngår å plassere dem i situasjoner hvor de sannsynligvis vil mislykkes ofte. De oppfordrer også folk til å måle suksess ut fra egenvurdering.
- Den fjerde måten å endre egen tro på mestringsevne er å redusere stressreaksjoner, endre negative følelsesmessige reaksjoner og rette på feilfortolkninger av fysiske tilstand (Bandura, 1998, s. 3-4).

Punkt en sammenfaller med begrepet flytsonen som jeg vil redegjøre for i neste avsnitt. I punkt to skriver Bandura om rollemodeller, og dette drøftes i påfølgende avsnitt. Punkt tre omhandler støtte fra signifikante andre, og dette drøftes i neste kapittel. Punkt fire omhandler strategier for å mestremotgang, og drøftes senere i oppgaven.

### **Motivasjon gjennom mestring**

Hvordan kan jeg forstå informantenes høye motivasjon og måloppnåelse? Den amerikanske psykologen Csikszentmihalyi har forsket på egenmotivasjon hos mennesker. Han beskriver «Flow», eller flyt-begrepet som den tilstanden der folk er så involvert i en aktivitet at tid og sted står stille. Opplevelsen er så engasjerende at ytre belønning og resultater får underordnet betydning. Flyt-opplevelser kan fullt ut involvere en i oppgaven, og en strekker ens ferdigheter og evner til grensen

(Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shanock & Randall, 2005). Vi søker etter balansen mellom egne personlige ferdigheter og oppgavens utfordringer. Csikszentmihalyi mener at vi mennesker opplever kjedsomhet ved utfordringer som ligger klart lavere enn våre ferdigheter. Oppgaver som oppleves for utfordrende i forhold til egne ferdigheter gir derimot stress eller angst. Området mellom disse to nivåer kaller han flytsonen («flow»). Når vi er i flytsonen, opplever vi en optimal motivasjon, konsentrasjon og læring. Dette inntreffer særlig når vi står overfor oppgaver i øverste sjiktet av våre grenser, det vil si oppgaver vi så vidt mestrer (Brask, 2006). Dersom det å være i flytsonen er å så vidt mestre, så tenker jeg at det implisitt ikke alltid oppleves lystbetont. Utfordring er ikke nødvendigvis behagelig. Dette har idrettsungdommene erfart gang på gang i idretten, og som en informant sa:

- Det er i motbakke det går oppover. Og det er der man får streaming, og det er der formen kommer. Men, løping i oppover det digger jeg, og ski i oppoverbakker det digger jeg..(Nr. 5)

De vil prestere, og informantene uttrykker alle at de setter seg høye mål og har motivasjon for å nå målene.

- Hva er dine mål for idretten?
- Det er å få ut mitt maksimale potensiale, og jeg håper at det potensialet er så bra at jeg kan bli best i verden. (nr. 5)
- ... Jeg satte jo det målet som var helt urealistisk, men klarte det. Videre så signerte jeg nå i sommer, i april for klubben.
- Så du klarte å nå målet ditt på 4 måneder
- Ja, så det var jeg veldig stolt av (nr. 4)
- Tror jeg har fått spurt om det meste. Er det noe jeg burde ha spurt deg om.
- Nei, det er det meste egentlig. Det er jo det med vinnerinstinkt og å ha mål innenfor skole og idrett. At man prøver å nå dem. (Nr. 4)
- Det er mange mål da. Det store målet er å komme på landslaget. De måla som jeg setter, jeg setter mål hvert år. For eksempel til nyttår da hver gang, så setter jeg ett stort mål som jeg skal nå det året. (nr. 4)

Informantene snakket om å konkurrere mot andre, men også mot seg selv. Det satte seg mål, og dersom de oppnådde dette målet viste de tilfredshet, selv om andre aktører var bedre enn dem. Et par av informantene konkurrerer mot eldre aktører, og i den sammenheng må de fokusere på å egne måloppnåelser og ikke sammenligne seg med de eldre. En sentral ferdighet innen idretten er det å sette seg mål og deretter jobbe mot målet. John Holland sitt Riasec-system beskriver seks ulike

personlighetstrekk hvor de fleste vil kunne finne likhet med noen av kategoriene i forhold til personlighetstrekk, adferd og preferanser. De seks kategoriene har tilvarende et arbeidsmiljø som matcher ens personlighetstrekk. En av kategoriene betegnes på norsk som å være foretaksom, og beskriver mennesker i denne kategorien som blant annet ambisiøse, målrettede, risikovillige, tåler høyt tempo og er strategiske (Højdal & Poulsen, 2012). Dette er gjenkjennbart for mine informanter, som motiveres av blant annet konkurranser og det å oppnå status. Holland hevder at vi trekkes mot de miljøer der vi får brukt våre evner, uttrykt våre holdninger og utført meningsfulle oppgaver. Men, han mener også at vår atferd bestemmes av en interaksjon mellom personlighet og miljø (Højdal & Poulsen, 2012). Det er derfor ikke gitt hva som kommer først,- om toppidrettsungdom har trekk beskrevet i foretaksom-kategorien, eller om en ved å være i et foretaksomt miljø utvikler trekkene. Jeg tenker at de har noen egenskaper som gjør at de finner seg til rette i toppidrettsmiljøet, og at deres trekk har trolig fortsatt å utvikle seg. De viser uansett til en stor vilje for å nå sine mål, og de er villige til å ta risiko for å nå målene. De snakker om å gi 100 %, «gunne på» mm, og har en holdning om å satse alt på idrettskarrieren. De er ambisiøse, og trives i et miljø der dette kan dyrkes.

- Nei, at du har denne drivkraften og motivasjonen for trening og ...
- Det tror jeg allerede fra jeg gikk på barneskolen, tidlig. For jeg har alltid syntes det var gøy å trene. Og at jeg uansett vær, uansett forholdene så har jeg lyst til å dra å trene. Bare at jeg drar på hytta, at jeg tenker at jeg tar med meg fotball, nei ikke fotball, at jeg drar ut og løper for å få økta, så er det å slappe av og ny økt. Nei, jeg tror det er tidlig. Det er skikkelig gøy og har hatt et mål som jeg har drømt om lenge. (Nr. 2)

De har langsiktige mål, og tillater seg å drømme om å nå toppen. Dette kan være motivert av rollemodeller som har lyktes i det de drømmer om.

### **Motivasjon gjennom forbilder**

Hvordan kan jeg forstå informantenes høye målsettinger i et kulturperspektiv? Er det slik at det kun er ressurssterke ungdommer som driver med toppidrett, eller er det andre forklaringer på hvordan lykkes i to karrierer? Jeg har ikke undersøkt informantenes sosioøkonomiske bakgrunn, og kan derfor ikke belyse spørsmålet ut fra et sosiologisk perspektiv. Jeg kan derimot se på noen mekanismer som kan forklare hvorfor toppidrettsungdom lykkes i både idretten og på skolen. Kan det være slik at informantene har høy mestringsevne fordi de vet hva de skal lære, og

hvordan? Bandura viser til at læring også i stor grad skjer gjennom imitasjon, og beskriver en kognitiv prosess i følgende faser:

- Oppmerksomhet. Hva vi observerer er styrt av vi vi finner interessant.
- Memorere. Hva opplever vi som verdt å huske? Må kanskje repeteres flere ganger.
- Etterligne. Gjennom å etterligne våre omgivelser omsetter vi kunnskap til handling, men det må foreligge en forsterking for at dette skal skje.  
(Imsen, 1998, s.72).

Jeg spurte informantene om forbilder, og de nevnte alle forbilder innen idrett, - både kjente idrettsstjerner og ukjente idrettsutøvere fra eget miljø. De ble også utfordret til å beskrive hvilke ferdigheter de setter pris på hos sitt forbilde.

- Mm, det er ikke noen som jeg har sett opp til, men sånn hvis du tenker på væremåte og sånn, da er det mamma og pappa som jeg synes hvordan de er, men fotballmessig sånn synes jeg Ada Hegeberg.
- Hva er det med henne som du liker?
- Hun tar sine egne valg og bryr seg ikke om hva alle andre sier. Er målrettet hele tiden. Hun slutta jo på landslaget fordi hun ville konsentrere seg om klubblag. Det er ganske tøft å gjøre det når du kommer fra Norge og velger heller klubblag istedenfor landslaget som er noe av det største for en fotballspiller. Selv om det var mye greier bak det og, men jeg synes det var et tøft valg. Jeg leste i dag at det var Norges Fotballforbund har jo fortsatt prøvd å hente henne, men hun står fortsatt bestemt på avgjørelsen sin. Og det synes jeg er bra. Synes det er kult.  
(Nr. 2).
- Ja, jeg har jo forbilder. Jeg har ikke noen store forbilder liksom, men jeg har veldig mange små da, som jeg ser opp til alle de som er litt eldre og litt bedre. De som har klart å være unge og være gode før.
- Hva er det de har som du synes er bra da?
- De har jo mye av en glød da, de trener på og er plutselig bare blitt veldig gode da. At de trent veldig mye og satt seg mål.

Flere av egenskapene de nevner som positive hos sitt forbilde, er egenskaper de selv har og stadig utvikler. De nevner egenskaper som å ha mye vilje, målrettet, selvstendig, utholdende mm. Toppidrettsungdom kan lett finne forbilder i idrettsmiljøet. Innen idrett blir kvalitet kvantifiserbart ved å måle tider, medaljer, mål mm, og i mindre grad preget av smak eller verdier. Det kan dermed kanskje være lettere for idrettsungdom å finne forbilder de ønsker å ta etter og som da motiverer for utvikling og læring. Jeg tenker dette også vil gjelde ungdom som driver med musikk, drama ol, og som kan finne rollemodeller i arenaer der de engasjerer seg. Å finne idoler som inspirerer og motiverer kan være vanskeligere for ungdom som ikke

har en slik aktivitet. De ungdommene må da lete etter idoler i andre arenaer, og det kan føre til at de ikke identifiserer seg så mye med en rollemodell.

### **Strategi for å redusere negative følelser**

Bandura påpeker viktigheten av å redusere stressreaksjoner, endre negative følelsesmessige reaksjoner og rette på feilfortolkninger av ens fysiske tilstand. (Bandura, 1998). I idrettsmiljøet kan dette være relevant når en ser på hard trening, tett program i hverdagen og prestasjonspress. En av informantene snakket om viktigheten av å ikke bli presset, men heller drives av indre motivasjon.

- Og jeg blir ikke stilt strenge krav til. De sier at vil jeg holde på med det så gjør jeg det og de støtter meg, men vil jeg ikke så støtter de meg da og. Det tror jeg er viktig, det er i hvert fall min mening. Hvis jeg hadde følt et press fra mamma og pappa sa tror jeg aldri jeg hadde greid å holde på med det. Fordi da tror jeg det hadde blitt for fokusert. At det blir for strengt hvis jeg kan si det på den måten.
- Da forsvinner litt av det som er gøy?
- Ja, den indre motivasjonen egentlig. (Nr. 2)

Den indre motivasjonen kan dempe frykten for smerte. Som en informant sa:

- Ja, det er positivitet da. Vær positiv. Og det det å ha motivasjon da, selv om kanskje du ikke har motivasjonen, men du sier hele tiden til deg selv og prøver å lure deg selv da at du vil det. Det er gøy. At selv om du trener mye og kanskje det er litt vondt og kjedelig å dra på den treninga akkurat nå, og så tungt på forhånd, så sier du til deg selv at det er kjempegøy. Da drar du jo. Da lurer du litt deg selv at du vil det da. (nr. 4)

Det kan virke som at informanten bruker en strategi om å snakke opp sin egen motivasjon. Dette appellerer til deres indre motivasjon, men belønning kan være ytre belønning. I tillegg til å vinne konkurranser, være spreke, drive med noe de liker, kan også status være en belønning ved å lykkes i idrett. I følge Ungdata Vestfold 2017 i gir det å være flink i idrett (53 %) høy status i vennegjengen (Vardheim, 2017). En informant svarte dette om temaet forbilde:

- Det er ingen jeg har lyst til å bli lik, jeg har lyst til å være meg selv. Være meg som idrettsutøver. Men, jeg blir jo veldig inspirert, fordi det Petter Northug har gjort gjennom sin karriere ved å være annerledes enn alle de andre, i skisporet og bare utvikle sporten fantastisk mye, det setter spor. Man husker jo han for alltid, man vil jo oppnå mye av det samme som han har gjort med alle OL-gullene og VM-medaljer. Men først og fremst være seg selv, og bli sin egen stjerne. (Nr. 5).

Det er derfor trolig at status også er noe som motiverer mine informanter, uten at noen av de uttrykte dette direkte. Jeg tror også at det ville vært vanskelig for

informantene å snakke om seg selv som en med høy status, men en kom inn på tematikken:

- Ja, jeg tror det er en stor fordel i forhold til når du er på jobbsøknad. Da kan du jo føre på andre ting som de andre jobbsøkerne ikke kan føre på da. Du er idrettsutøver, og det er jo litt status da. (Nr. 3)

Hvordan informantene jobber med å dempe stressreaksjoner vet jeg ikke. Det er noe en jobber med innen toppidrett, men jeg spurte ikke informantene om dette. Det skulle jeg ønske jeg gjorde, for det kan hende de har lært noen strategier som de også bruker på skolen eller kan overføre til andre arenaer. En strategi de derimot snakket mye om var det å være strukturert.

---

#### 4.1.2 Struktur

Det første informantene ofte nevnte da jeg spurte om hvordan de klarer å kombinere to karrierer, var struktur. Det er et viktig tema som beskrives utførende av flere informanter. En sa:

- Jeg har alltid vært veldig strukturert. Så det har vært store deler av oppveksten min om skolearbeidet, som jeg bare har dratt med meg over til idretten. Så da jeg var liten satt jeg jo alt for lenge med lekser. Jeg brukte jo 4-5 timer hver eneste dag,- fra 1.klasse. Og så har jeg øvd meg på å bruke mindre tid, og da blir det også mer tid til å trene. Og hvile ikke minst. Så det er vel egentlig den strukturdelen som har vært min store styrke. (nr. 5)

Lignende tanker bekreftes av de andre informantene med utsagn som:

- Jo sånn som at jeg er strukturert da. Om jeg hadde brukt fem timer på en lekse som jeg kunne brukt 20 minutter på, så hadde ikke jeg vært klar for trening eller vært klar for å jobbe med andre ting da. Man må være strukturert og planlegge når man skal gjøre tinga. Man kan ikke bare slenge rundt og bare o shit, det var en lekse til i morra. Da blir det ikke noe bra på skolen heller liksom. Det er viktig å tenke på hva man skal gjøre og hva man må få gjort. Det er ikke sånn at jeg skriver ned hver uke hva jeg skal gjøre, men det ligger liksom oppi hue, at man må gjøre det i løpet av uka da. Det skjer liksom automatisk på en måte. (nr. 1)
- Det er fordi at jeg vet at jeg må fokusere når jeg er på skolen. At jeg ikke har så mye tid på fritiden. At jeg er disiplinert, og at når jeg vet at jeg vet jeg har en prøve neste uke starter jeg allerede så fort jeg får muligheten til å øve. (nr. 2)

En rutinepreget hverdag med tett program ser ut til å fungere godt for informantene.

En uttrykte seg slik:

- Hva er du redd for, smerten eller langtidsskade?
- Begge deler. Smerten. Da jeg ble skada, mista jeg 10 timer av det jeg tenker på i løpet av dagen. Hva skulle jeg fylle de timene med? Da sitter jeg hjemme og vet ikke hva jeg skal gjøre. Jeg ble dårligere på skolen da jeg var skada.
- Hvorfor det?



- For jeg tenkte at nå har jeg jo så ekstremt god tid, så kan jeg jo øve til denne prøven i siste liten. Jeg føler at det er derfor folk er late, jeg skjønner det veldig godt. Om jeg ikke hadde hatt en idrett hadde jeg sliti på skolen. Hadde jeg sikkert blitt lat selv og. Har den derre at jeg må trene i morra, jeg må øve nå, da øver man nå og så blir det bra. Men, hvis ikke så utsetter man det til siste liten, og shit, nå må jeg sove, og så har man ikke øvd. (nr. 1)

Det kan derfor se ut til at å ha mye å gjøre fungerer bedre enn å ha lite å gjøre, og en rutinepreget dag som de slavisk følger oppleves positivt. For å mestre to karrierer må de strukturere hverdagen, og informantene er gode på planmessighet. De terper på små detaljer for å lykkes i sin idrett og er kanskje mindre fleksible. En bursdag eller fest passer ofte ikke inn i deres tidsskjema, og de ofrer mye for idretten sin. De blir detaljorienterte på sin idrett og mindre fleksible i forhold til livet utenom idrett og skole. Totalt sett har de en stor arbeidsmengde i hverdagen.

- Nei, det er vel. Jeg vil si at det kan være fordi. Jeg vil jo si at idretten er det mer krevende å hevde seg der. I hvert fall på videregående skole-nivå da. Så det blir kanskje sånn at å øve et par timer til en prøve, det føles ikke så,- på grunn av idretten da så føles det ganske lett da. Jeg vet ikke. Det kan jo være vanskelig fag selvfølgelig, men det kreves ikke like mye tid og sånt noe,- energi da. (Nr. 3)

Når idretten er såpass krevende, kan skolearbeid framstå lett når de sammenligner sine to karrierer. Kanskje det å ha en ekstra karriere kan virke dempende for stress rundt skolearbeidet? Bernes, McKnight, Gunn, Chorney, Orr og Bardick har sett på idrettsutøveres liv etter idretten, og hvilke faktorer som er avgjørende for en vellykket overgang til annen karriere. De skriver at det er viktig at idrettsutøverne forbereder seg til overgangen, og de som klarer denne overgangen godt er de som har hatt flere interesser enn kun idretten. Det er positivt med en balanse i livet. Det opplevdes mindre traumatiserende for idrettsutøvere å slutte med sin idrett blant de som studerte ved siden av idretten enn de som ikke studerte (Bernes, McKnight, Gunn, Chorney, Orr & Bardick, 2009). Mine informanter er unge og har ikke tenkt på noen overgang til ordinært arbeid ennå, men de tar utdanning med tanke på annen jobb senere. Studier ved siden av idretten kan gi en bedre balanse i livet, og fremfor å gi stress, kan det redusere stress ved at informantene har fokus på mer enn bare å lykkes i en ting i livet. Når en av informantene beskriver skolen som lett ved siden av idretten, kan det være et uttrykk for at han vurderer skolen som en bigeskjeft. Og kanskje er nettopp det å ha en bigeskjeft noe som gir balanse i en stressende hverdag. Alle informantene uttrykte motivasjon for skolen, og en uttrykte tydelig at hun ikke kunne tenke seg å kun drive med idrett. Den disiplinen de har i hverdagen

kan dermed sees på som en nødvendighet for å balansere livet, slik at idretten ikke blir for tung på vektskålen.

### **Forklart i trekk-teorier**

Hvordan kan jeg forstå informantenes evne til struktur og disiplin? De framstår som aktive aktører i sitt eget liv. Ingen av informantene sa noe om at de trengte hjelp til dette av noen voksne, tvert imot. Flere sa at dette håndterer de selvstendig, og som en informant beskriver har struktureringen blitt automatisert. En forklaringsmodell tar utgangspunkt i såkalte trekk- og faktor teorier, med før nevnte John Holland i spissen. En av kategoriene i Hollands RIASEC modell, betegnes som konvensjonell eller planmessig. Den konvensjonelle typen liker orden, struktur, nøyaktighet og opptatt av detaljer. Han eller hun liker å jobbe innenfor faste og godt organiserte rammer (Højdal & Poulsen, 2012). Her gjenkjenner jeg flere av mine informanternes beskrivelser av seg selv.

Teorien til Holland bygger på rasjonelle antagelse, og har vært gjenstand for kritikk ved at den i mindre grad tar hensyn til kontekstuelle faktorer, verdier og samspill med andre livsroller (Højdal & Poulsen, 2012). Jeg vil derfor være forsiktig med å analysere og drøfte mine informanternes trekk for mye, men kun poengtere at dersom de hadde blitt kartlagt i henhold til RIASEC, er det trolig at de ville ha scoret høyt på kategoriene planmessig, i tillegg til foretaksom. Og kanskje er nettopp dette avgjørende for at de skal lykkes med to karrierer? Som karriereveileder møter jeg kunder som drømmer om karriere som musiker, innen idrett, kunstner mm. Vi snakker da om viktigheten av planmessighet og evnen til å jobbe hardt med detaljer. Om de ikke har evnen til disiplin og struktur, tror jeg det er vanskelig å hevde seg i slike karrierer. Talent ikke er nok, det kreves hardt arbeid for å bli blant de beste.

Det er for meg ikke overraskende at begrepene vilje og motivasjon fremheves av informantene, for da jeg snakket med trenere og voksne idrettsutøvere jeg kjenner før jeg begynte med oppgaven, så var det nettopp dette de også snakket om. Krumboltz beskriver at vi som del av en homogen gruppe lærer det språket og de sosiale kodene i det miljøet vi er i (Krumboltz, 2009). Jeg har derfor stilt meg det spørsmålet om at dette kanskje trekkes frem fordi motivasjon og struktur er temaer

som er velkjente kriterier for å lykkes i idretten, og dermed mer artikulert i idrettsmiljøene enn kanskje andre ferdigheter? Hva da med begreper som ikke er så velkjente i deres miljø? Hvordan uttrykker idrettsungdom ferdigheter de ikke har reflektert over, og hvordan få informantene til å beskrive dem?

---

#### 4.1.3 Andre karrierekompetanser informantene beskrev

Informantene snakket også om ferdigheter de har, og som beskrives i dette avsnittet. I den påfølgende delen vil jeg løfte frem noen kompetanser og ferdigheter som informantene snakket om på et mer generelt grunnlag, og ikke som direkte svar på hvordan de kan bruke kompetanse fra idretten i fremtidig arbeid.

#### **Konkurransinstinkt**

Alle informantene snakket om konkurransinstinkt og motivasjonen for å være best. De snakket mest om dette innen idretten, men noe av dem kom inn på tematikken også i skolen.

- Jeg har alltid vært veldig dårlig taper. Hele livet mitt. Jeg begynte jo å gråte hvis jeg tapte og da løp jeg til skogs. Kunne ikke være med i gymmen og være med i vanlig lek og sånt, da ga jeg alt og ville vinne. Men har blitt bedre når jeg er eldre da. Og lærte på ungdomsskolen,- da var det ikke så populært at jeg ble så sur hvis vi tapte eller noe sånt. (nr. 4)
- Jeg blir jo ganske forbanna hvis jeg ikke får de karakterene jeg vil på skolen, jeg gjør det. Hvis jeg får en, jeg sier ikke at 4 er en dårlig karakter, men hvis jeg ligger an til å få 5 eller 6 så blir jeg ganske sinna hvis jeg får 4. Men det er ikke dårlig karakter 4 heller. Det er bare hvordan jeg er. (Nr. 2)

Flere av informantene har et annet syn på konkurransinstinktet på skolen. De vil alle ha gode karakterer, men ser ikke på det som en konkurranse mot andre elever.

- Men har du veldig konkurransinstinkt når det gjelder skole. Karakterer tenker jeg på da.
- Eh, ja, men der er det ikke noe sånn, det er ikke om å gjøre å ha best karakterer i klassen. Det er ikke det samme der, men det er det for meg selv da. Men, jeg har på en måte også senket, eh. Jeg vet at det går ikke an å ha. –hvis jeg vil bli verdens beste i idretten, da er det ikke mulig å bli verdens beste på skolen. Det er ikke mulig å få 6-er i snitt, det er vel ingen mennesker som har hatt både på skolen og på idretten. Så da man jeg senke en av dem bittelitt. (Nr. 3)
- Men du har ikke noe behov for å konkurrere med noen andre på skolen?
- Nei, men det er det veldig mange andre som gjør. De føler sånn press at jeg må få 6-er for alle andre får det, men det skjønner jeg ikke helt, fordi, hva du får har ikke noe å si for de andre. Men man føler det, men jeg føler ikke..
- Det er det konkurransinstinktet da
- Ja, jeg skjønner det konkurransinstinktet, men akkurat på skolen, folk har jo så sinnssykt store forskjeller til hva man er god på. Noen er praktisk gode, noen er teoretisk gode. Da

skjønner jeg ikke hvorfor det skal være en konkurranse innenfor det. Det er jo helt forskjellig. (Nr. 1)

- Ikke, jeg vil bare slå meg selv egentlig jeg. Så lenge jeg vet at når jeg har fått den beste karakteren jeg kan få, så er jeg fornøyd liksom. Det er ikke sånn at jeg må ha 6-ere i alle fag, for da vet jeg at jeg må jobbe veldig hardt. Jeg vil jobbe nok til at jeg kan si at den var bra jobba liksom. Kan klappe meg på skulderen å si- det var bra. Nå har jeg gjort en innsats og jeg har fått den karakteren, og det var bra. Og det er forskjellig på fagene. Hva som er bra. Som i matte for eksempel, er jeg fornøyd med en 5-er, mens i historie vil jeg ha den 6-eren, for jeg kan huske det hvis jeg gidder. (Nr. 1)
- Så det er ikke sånn at du tenker at du må ha noen karakterer for ett eller annet studiet. Det er ikke sånn at du er motivert for..
- Nei, jeg gjør mitt beste uansett. Og når det går så bra så føler jeg meg trygg på meg selv. (Nr. 5)

Informantene er ambisiøse både i idretten og på skolen, men de uttrykker et større konkurranseinstinkt i idretten enn på skolen. I idretten har de mål om å bli best, mens på skolen har de mer mål om å gjøre sitt beste eller gjøre det godt nok til å komme inn på det studiet de ønsker. Det ser ut til at de bruker konkurranseinstinkt ulikt andre arenaer, og at de dermed kan skru konkurranseinstinkt av og på. De reflektere over ambisjonsnivået for skolegangen, og tenker ulike forutsetninger preger dette. Felles er at de er hardtarbeidende for å hevde seg i idretten og skolen.

### Hardtarbeidende

- Ja, jeg synes jeg har ofret litt mye i ung alder. Mange bursdager og sånne ting. Dro jo ikke i bursdager da jeg var liten på grunn av trening for eksempel. Barnebursdager, da jeg begynte i 7.- klasse, så hvis det var bursdag på fredager og jeg hadde trening, kom jeg alltid for seint. Vennene mine har begynt å venne seg til det. De blir bare kjempeglade når jeg kommer i hvert fall. (Nr 4)
- Er det sånn på skolen og.
- Jeg møter jo motgang der og. Gjør jo det. Det er ikke «walk in the park» akkurat. Ja, det henger sammen alt sammen.
- Bruker du samme strategi der. Altså sier du til deg selv at det er bare å jobbe hardt, og at du vet at det går opp igjen, eller er det annerledes på skolen.
- Ja, det er bare det at. Forskjellen er at langrenn er det jeg elsker aller mest, og skolen er ikke det jeg elsker aller mest. Så det er litt enklere med idretten. Men, det gjelder det samme. (Nr. 5)

Når en er hardtarbeidende, tenker jeg implisitt at en har tålmodighet, er målbevisst og optimist i forhold til at en tror en kan nå sine mål.

- Før så gikk jeg nok litt mer i kjelleren, men jeg har lært av det. Så nå vet jeg at det er ikke så langt opp igjen til at det føles som en opptur. Så, det er bare å jobbe videre med det du vet du må jobbe med, og da blir det bedre. Det tar bare tid,- det er sånt langtidsprosjekt. (Nr. 5)

Flere av informantene forteller at de jobber hardt med skolen, men samtidig har god hukommelse og derfor kanskje lettere klarer skolen enn andre.

### God hukommelse

- Jeg har god hukommelse. Det er egentlig veldig mye av det. Bli jeg forklart en ting, så sitter det liksom. Det er deilig, men det er sånn det er liksom. Det er jo visse ting man må jobbe mer med enn andre. Språkfag for eksempel, hvordan skrive en god norsk tekst, jeg har ikke peiling, skrive noe til i morra, litt usikker på hvordan jeg skal gjøre dette her. Jeg kan jo ting rundt det, for det har de jo sagt i timen, hva man skal gjøre da. Sånne ting er vanskelig, men sånne huske-ting, sånn som historie da. Mye lettere enn norsk for eksempel, fordi man skal bare huske litt historie. Det er jo fasitsvar. (Nr. 1)
- Har du god hukommelse?
- Og, det var ikke et dumt spørsmål. Sånn i bunn og grunn så har jeg veldig god hukommelse. (Nr. 5)

Jeg drøftet ikke med informantene hvorfor de hadde god hukommelse. De snakket kun om det som en ferdighet de har, uten reflektere om dette skyldes egen innsats. Jeg tenker at en av årsakene til deres gode hukommelse er at de er fokuserte og konsentrerte når de lærer.

### Fokusert

Noen av informantene beskriver også at de er svært fokuserte, og at de dermed lærer. De beskriver både dette i idretten og på skolen, og bruker også begrepet konsentrert om dette.

- Nå som jeg har kommet et stykke på vei, så er det fokus på detaljene. Også ikke gi meg selv for mange arbeidsoppgaver om gangen. Også er det alltid ting man kan jobbe med, så fokus på trening og kvalitet på trening det tror jeg er noe av mine styrker. Jeg føler meg mye mer fokusert enn flertallet av de andre. (Nr. 5)
- På skolen må du være konsentrert hele tida. Det er det du gjør liksom. Vi har ikke så mye friminutt eller sånne ting, så det sosiale er ikke så, setter ikke så pris på det på skolen. Da er det dag inn og dag ut. Da prøver du bare å henge med. (Nr. 4)

### Flaks

Et par av informantene snakket om at de hadde hatt flaks.

- Jeg tror det har med litt flaks å gjøre og, at jeg havna på akkurat det stedet, for det har alt jeg har lyst på. Jeg får gjort alt jeg har lyst på og jeg føler meg så fri når jeg er alene. Jeg får gjøre mine egne valg og må ikke ta så mye hensyn til andre. Og da blir hverdagen litt enklere. (nr. 5)

- Jeg kunne ha satset på fotball og, men der hadde jeg ikke like mye flaks da. Jeg kom ikke inn i et så godt lag for eksempel, og så godt treningsmiljø. (Nr. 4)
- Det med treningsmengden, og så må du ha litt flaks og. Du må prøve på nye ting da som ingen andre kan liksom. Som å score ett mål så prøver du på å score sånn som de ikke klarer da. (Nr. 4)

## Positiv

Informantene fremstår som positive og optimistiske på fremtiden. De har klare mål de ønsker å oppnå, og ingen av dem ser noen umulighet i å nå sine mål.

- Nei, jeg gleder meg til fremtiden. Det kan jo bare bli bedre. Jeg jobber jo mot noe som jeg ønsker å oppnå, så kurven går i snitt oppover. Bare noen kameler man må svelge på veien, og så ender det på topp! (Nr. 5)
- Er du noe bekymret for framtiden, om det går bra med deg eller ikke?
- Nei, jeg er egentlig ikke det.
- Hva er det som gjør at du tenker at det går bra?
- Det er egentlig på grunn av at jeg er den jeg er. Jeg er veldig sånn åpen, et jeg stenger meg ikke helt inne. At jeg tenker at det alltid kommer en mulighet eller en vei ut av det. At jeg har de foreldrene jeg har hjelper veldig mye. At de alltid støtter meg uansett om det går bra eller dårlig. Hvis jeg har en dårlig kamp, de blir jo ikke sure. De bare hjelper meg og sier at det skjer alle og. Nei, jeg tenker at det har jeg ikke noe problem med. Finner en vei uansett. (Nr. 2)

Denne optimismen fører til pågangsmot, og evne til å tåle motgang.

- Det er jo å fortsette da uansett selv om det går dårlig. At du skal ikke gi opp. Det er jo det å jobbe på. At det går ikke av ingenting. Det er ikke lett. (Nr.4)

De beskriver ulike ferdigheter, og det er tydelig at de har mye god karrierekompetanse til å håndtere sine to karrierer. Da jeg spurte om ferdigheter, skilte jeg mellom ferdigheter ervervet gjennom idretten, på skolen og på jobb. I oppgaven har jeg ikke sortert ut i fra hvor de sier de har lært ferdigheten. Dette fordi de har et stort knippe av ferdigheter som totalt sett gir dem karrierekompetanse i å både mestre skolen og idretten. Flere av ferdighetene henger sammen. Det er for eksempel en sammenheng mellom å sette seg mål og være hardtarbeidende. Det er også en sammenheng mellom å være optimist og ha pågangsmot. Ved å ha motivasjon og et mål om å bli best, kan flere av nevnte ferdigheter sees på som ulike prosesser for å nå målet. Jamfør Schunk, Pintrich, og Meece (2014) bruker individet motivasjonsprosesser som strategier, tro, følelser mm hjelper dem å overkomme utfordringene og beholde motivasjonen. Jo mer jeg jobber med mitt materiale,

opplever jeg at begrepet motivasjon er svært komplekst, og at det er vanskelig å gruppere underbegreper på samme logiske nivå. Ferdighetene som fokusert, hardtarbeidende og strukturert ser jeg på som strategier, mens konkurranseinstinkt og flaks utgjør mer emosjonelle aspekter. Begrepet optimistisk vil jeg sortere under tro. Alle disse aspektene inngår i motivasjonsprosessene som gjør at mine informanter fortsetter å jobbe mot målet sitt, og klarer å stå i disse prosessene over tid.

Det at de oppgir å ha god hukommelse kan vi se på som et produkt av lærende tankesett. En tenker at IQ og kognitive evner ikke kun er et produkt av arv, men også kan trenes opp (Dweck, 2010). Dette beskrives senere i oppgaven. I forhold til det å ha konkurranseinstinkt, så snakker informantene noe ulikt om dette. En mener at han har mye konkurranseinstinkt både i idretten og på skolen. Et par av informantene har mye konkurranseinstinkt i idretten, men har et annet syn på konkurranse når det gjelder læring og karakterer. Her konkurrerer de mer mot seg selv, og kan være fornøyd med lavere karakterer dersom de har gjort sitt beste. En har bevisst lagt ambisjonsnivået lavere når det gjelder skolen for å satse mest på idretten. En har ønske om å gjøre det bra på skolen for å kunne komme inn på de studier han ønsker og ikke ut i fra konkurranse mot andre. Jeg tenker at konkurranseinstinkt ikke er et personlighetstrekk som de viser i alle sammenhenger i livet, men mer en egenskap de bruker i idretten og justerer selektivt i andre arenaer.

---

#### 4.1.4 Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 1

Informantene mine har to karrierer i ung alder og bruker flere strategier for å mestre dette. De setter seg høye mål som blant annet kan forklares i høyt konkurranseinstinkt, sterk interesse for idrett og ønske om status. Få å nå disse ambisiøse målene utvikler de strategier og ferdigheter som hjelper dem til å holde motivasjonen oppe, være fokuserte, hardtarbeidende og strukturerte. Mine data viser at informantene blir motivert av at de mestrer de målene de setter seg. Både flyt-teorien til Csikszentmihalyi og Banduras læringsteori peker på hvordan utfordringer motiverer og gir læring. Informantene beskriver hvordan de trives med å kombinere skole og idrett, og for disse ungdommene kan det virke som en positiv

symbiose. De får brukt sine evner til å strukturere og disiplinere hverdagen og en balanse i livet ved å engasjere seg i flere arenaer.

Tro på egen mestringsevne virker inn på hvor effektiv du bruker dine ferdighetene ifølge Bandura (1998). Mine informanternes mestringsevne kan forklares blant annet ut fra idrettens konkrete signaler på hva som skal læres, og hvordan. Idretten tilbyr også tilgang på tydelige forbilder som mestrer på et høyere nivå enn der de er selv. På den måten får de tydelige rollemodeller å imitere, samtidig som kvaliteten på arbeidet de legger ned i idretten er kvantifiserbart og konkret. Å ha tydelige forbilder som en kan imitere samt ønske om selv å bli et slik forbilde motiverer. Informantene snakker om tro på egne evner og et optimistisk syn på fremtiden.

Det systematiske arbeidet disse ungdommene legger ned i å kunne utvikle sin idrettskarriere, synes å smitte over på skolearbeidet. Selv om idretten i mange tilfeller utgjør arenaen som ligger hjertet nærmest, blir ikke skolen nødvendigvis nedprioritert av den grunn. Ferdigheter de oppøver i idretten som påvirker motivasjon og grad av målrettethet, kommer til nytte også når det gjelder det doble karriereløpet. Informantene demonstrerer karrierekompetanse i å sette seg passe ambisiøse mål med tilhørende adekvate strategier for å kunne håndtere både idretten og skolen samtidig. De viser dermed at de har karrierekompetanse i å sette seg passe ambisiøse mål og dertil strategier til å motivere og strukturere seg for å utføre arbeidet som trengs for å oppnå målet. De viser også at de er selektive i hvordan de bruker en ferdighet.

#### 4.2 HVORDAN HAR IDRETTSUNGDOM UTVIKLET KARRIEREKOMPETANSE?

Informantene ble spurt om hvorfor de har blitt som de har blitt, og dette var naturlig nok et vanskelig spørsmål å svare på. Det er også vanskelig i denne oppgaven å drøfte hvordan ungdommene har fått den kompetansen de har, men jeg tar tak i det informantene svarte, og skjeler til blant annet Krumboltz teori og andre læringsteorier. Det perspektivet som utpekte seg i informantenes svar, er at de har utviklet ferdigheter gjennom støtte fra nettverket, og da både familie, skole og idrettsmiljøet. De snakket også om å lære av å prøve og feile. Et tredje perspektiv de



snakket om er å lære ved å se til eldre idrettsutøvere. Noen av dem har også trent med ungdom som er eldre enn dem, og blitt formet i det idrettsmiljøet de har brukt mye av sitt liv på.

---

#### 4.2.1 Holdninger og støtte fra nettverk

Alle informantene snakket om viktigheten av støtte hjemmefra for å klare å drive med toppidrett ved siden av skolen. I tillegg har de den fordel at de i flere år har hatt trenere som har støttet, utfordret og motivert dem. De snakket også om ulike former for støtte fra skolen. Jeg vil fortløpende referere til informantenes beskrivelser og analysere dette i lys av relevant teori. Fire av informantene snakker om hvordan de har fått holdninger hjemmefra.

- Har du fått støtte til det, eller er det heller at motstand trigger deg?
- Vet ikke jeg, men har jo alltid lært hjemme at det er veldig viktig at om man vil oppnå noe, så hjelper det ikke bare å sitte på ræva. Da har jeg lært at man må jobbe for å få det til liksom. Det kommer jo ikke liksom, man må jo gjøre noe for det. Jeg tror jeg alltid har hatt det da, fordi de har sagt det mye hjemme. Så jeg føler at når dette har gått igjen gjennom oppveksten, så påvirker jo det hvordan jeg har blitt. (Nr. 1)

#### En annen

- Det tror jeg er en god blanding av mange ting. At for det første så er det familien, at jeg jeg har veldig holdningen og sånn, og verdiene til mamma og pappa er veldig sånn at en ikke skal være noe bedre enn de andre i væremåte. At en skal ha beina planta på jorda. (Nr. 2)

#### En annen

- Nei, hvordan jeg har blitt sånn. Jeg tror jeg har blitt forma på hvordan familien da. Jeg hadde to søstre da som var veldig snille med meg. Tror kanskje noe med det at de lot meg vinne, og når jeg ikke vant, så gikk det veldig dårlig. Så derfor lot de meg vinne, og så har jeg bare ikke tålt å tape. Da har det bare fortsatt sånn. (Nr. 4)

#### Siste

- Jeg har alltid, hva skal jeg si nå. Pappa har alltid pusha meg, men ikke mer enn det jeg vil selv. Og, stort konkurranseinstinkt, og vil være best i alt. Også takle det å ikke bli best da, noe som man som regel ikke blir.
- Du er en dårlig taper.
- Kan være en dårlig taper. Som regel en dårlig taper. Men det går fort over.
- Men har du alltid hatt stort konkurranseinstinkt.
- Ja, alltid. (nr. 5)

Alle informantene snakket om støtte fra familien. Jeg hadde på forhånd tanker om at ungdommene i liten grad kom til å snakke om støtten fra foreldrene. Jeg tenkte de var i en alder der de ikke ville anerkjenne foreldrenes innsats som avgjørende, men

der tok jeg feil. De snakket svært anerkjennende om foreldrenes betydning, både med at de støtter dem verbalt samt hjelper til med kjøring, leksehjelp mm.

Informantene fortalte at de også fikk god støtte fra trenere og andre idrettsungdom på lag eller klubb. De snakket om både gode tilbakemeldinger, råd og at de så på hvordan eldre eller gode idrettsutøvere løste utfordringer. De snakket også om holdninger de har utviklet gjennom idretten.

- Og at det jeg alltid har spilt på lag med de som er eldre enn meg, det har gjort at jeg har blitt veldig ydmyk. At de andre er mye eldre enn meg, og jeg er yngre og må bare respektere det. (Nr.2)
- Nei, det er. Det har vel nesten bare blitt sånn holdt jeg på å si. Eh, For da jeg begynte her var det en del andre som var eldre som har slutta nå da, men da var de et par år eldre. Som begynte å trene med de. Og siden de var et par år eldre, så var jo de liksom på den alderen hvor ting begynner å bli litt mere seriøst da. Så når jeg hang meg på de da, da fikk jeg jo se hvordan det var ganske tidlig. Også da ja, da sikkert utviklet jeg meg på grunn av de andre da. (Nr. 3)
- Utenom mattelæreren, så har jeg det sterkeste båndet mellom trenerne, fordi ja, de gjør så mye for at du skal bli god. (Nr. 5)

Flere av informantene snakket også om at de kan være kritiske til sine trenere.

- Det er sånn med fotballen at jeg er veldig nysgjerrig på hvordan jeg skal finne på ting. Og så har jeg alltid tenkt sånn trenerne sier en ting, men jeg gjør jo det jeg mener er best.
- Og hvordan har du funnet ut hva som er best?
- Det er for det er det jeg tenker funker best. Det er ikke alle trenerne jeg har hørt på i gjennom min fotballkarriere.
- ....
- Det er ikke alltid det treneren sier er alltid det beste, men de vil jo det beste da. (nr. 2).

Informantene reflekterte over lærernes betydning i læringssituasjoner.

- Også det å være trygg på lærerne sine, det er veldig viktig, og det følte jeg ikke at jeg hadde på ungdomsskolen, men da hadde jeg foreldrene mine. Mens nå på videregående hvor jeg ikke har foreldrene mine i samme hus, så er det veldig kjekt å ha gode lærere med gode fagkunnskaper. (Nr. 5)
- ....
- Ja, det har gått veldig bra i de fleste fag, men jeg har slitt litt med matte. Noe uvant, for jeg har gjort det bra i matte før. Så jeg har snakket med læreren, og så kjører vi ekstra time hver eneste mandag etter skolen. Altså, hu kjører to timer en vei hver dag for å komme til skolen, og så gidder hun å sette seg ned med meg for å gjøre matte for at jeg skal forstå etter skolen. Det synes jeg er ganske fantastisk.
- Det er fantastisk, men hvordan fikk du til det?
- Det var hu som spurte. Og når hun spør, da veit du at hun vil at du skal gjøre det bra. Og da er det enklere å ha litt motivasjon til faget. (Nr. 5)

En annen informant strevde veldig de første årene på barneskolen. Han lærte å lese og skrive sent, fordi han slet med å klare å sitte stille på skolen og konsentrere seg om undervisningen. Han ville heller være ute og spille ball. Han mestrer nå skolen godt, og forklarer endringen slik:

- Nå så klarer jeg det helt fint. Det er noe med at jeg skjønnte at jeg måtte skjerpe inn på skolen da. Da brukte jeg jo det vinnerinstinktet da,- at jeg ville klare det da. Det vel mer at du må være strukturert da og... Du må egentlig nesten bruke det samme da som du gjør i idretten som du gjør på skolen da.
- Hva kan det være da?
- Det er jo å ville det. Du må ville det. Eller så funker det ikke. Også må du ha motivasjon. Og lærere er veldig viktige da. Du må ha lærere som forstår deg. For ellers så.. I hvert fall med meg da. Jeg hadde ikke klart det hvis ikke en lærer hadde forstått meg da.
- Hva er det de trenger å forstå?
- Nei, at det er ikke alltid det passer å gjøre kjempemasse skolearbeid, du må prøve på litt andre metoder da. Og ikke akkurat det samme A4 som alle de andre elevene gjør liksom. Som, kan jo ha konkurranse og prøve sånne ting da. At du får en halvtime på å lære deg det stoffet og så neste halvtime så har du konkurranse om det da. For da har du kjempemotivasjon for å jobbe kjempehardt.

(Nr. 4)

De snakket om viktigheten av at læreren støtter og forstår dem. Det virker som at det er lærere som strekker seg langt, og på skolen har disse to informantene blitt tydelig sett av sin lærer. En annen måte som skolen støtter på, er gjennom tilrettelegging av undervisningen, prøver, treninger mm. Ingen av informantene snakket om at de ikke fikk støtte, men flere av dem snakket om at det var vanskeligere med skolen før de kom til videregående skole. De gikk da på ungdomsskoler som i mindre grad tilrettela for toppidrett, og dette var utfordrende for noen av dem. Alle snakket om viktigheten av tilrettelegging fra skolens side. De går alle enten på privat idrettsskole eller offentlig skole med toppidrett. En nevner spesifikt at han valgte en slik skole nettopp for å få denne tilretteleggingen. Han sa:

- Jeg valgte det fordi de tilrettelegger både skolen og idretten like mye, så det finnes sikker andre muligheter også, men de var det beste i nærheten for meg. Og da kunne jeg satse på skolen også ved siden av. (Nr. 3)

Alle informantene nevner viktigheten av at skolen tar hensyn til at de bruker mye tid på idretten, og at de derfor kan få tilpasninger gjennom utsatte prøver, innleveringer mm. En snakket om hvordan skolen tilpasser treningen hennes og viktigheten av balanse mellom idretten og skolen:

- Det hadde aldri gått bra hvis jeg ikke hadde fått tilpasset til trening. Det kan bli for mye og, for mye skole og for mye trening samtlige, og da hadde det gått dårlig på skolen. –og det hadde

gått dårlig med fotballen. Så det handler om å få en fin kombinasjon av ting tenker jeg. Jeg hadde aldri fått de karakterene der hvis ikke det hadde vært en balanse mellom det. Også har jeg har jeg en sånn greie at det er ikke hvor mange treningsøkter du har, men hvor bra du gjør det, hvor fokusert og hvor nøye du gjør treninga. At det er viktig med det. Det er det på skolen og. (Nr.2).

Alle informantene tar studieforbereende på videregående skole. De fremstår som skoleflinke og har tanker om videre høyere utdanning. Det som alle informantene sier noe om angående skolesituasjonen er at de er veldig fokuserte og konsentrerte.

- Timene der er veldig er veldig mye mer kompakte, så vi tar igjen mye sånt skolen på en måte foregår der. Jeg tror det er mye mer slitsomt, ja på 45 min så går vi gjennom like mye som 70 min et annet sted. (Nr. 3).

De beskriver en hverdag preget av tett program og lite tid til lekser. De må derfor være mest mulig fokusert når de er på skolen, slik at de ikke trenger å gjøre så mye egenarbeid. En sier det slik:

- Jeg vet jo det på mine andre venner og, at det er de som har mest å gjøre, det er de som faktisk får,- det er jo unntak selvfølgelig, men det er de som ofte får de beste karakterene. For jeg vet hvor mye fokus det må være på skolen. Altså du sitter ikke og tuller og tøyser i timen, du prøver å få med mest mulig slik at det blir minst mulig å gjøre hjemme. Samtidig så er vi idrettsfolk veldig opptatt av å lykkes i det vi holder på med, og i hvert fall for meg, så har skolen en stor betydning. Som jente så tjener du ikke så veldig bra som fotballspiller, så utdanning for meg er like viktig som fotballen egentlig. Skole er viktig. Og da synes jeg det er gøyere å lykkes i det enn at jeg ikke hadde lykkes. (nr. 2)

Alle informantene drømmer om en idrettskarriere. Likevel velger de å ta skole ved siden av, og har noen tanker om at de skal ha en annen karriere enn idretten på sikt. Dette kan være både et uttrykk for at de planlegger karrieren etter idrettskarrieren, eller at de har en plan B dersom de ikke lykkes innen idretten. Det kan også være at de har faglig interesse, og derfor ønsker å gå på skolen. Jeg spurte ikke informantene om foreldrenes syn på om de skal ta utdanning eller ikke, men dette hadde vært interessant å få belyst. De snakket mye om støtte fra foreldrene, men ikke så mye om foreldres krav og forventninger. Informantene framsto som positive og opptatt av gode verdier, og det kan derfor oppleves vanskelig å snakke negativt om foreldre som har støttet dem mye.

### **Hvordan har denne støtten ført til at de utvikler karrierekompetanse?**

Banduras skriver også om viktigheten av støttepersoner som styrker ens tro på egen mestringsevne. Er det slik at toppidrettsungdom i stor grad har signifikante personer i

sitt nettverk? Informantene snakker om støtte både fra familie, lærere og idrettsmiljøet. Bandura påpeker at denne støtten gis i form av både av verbal oppmuntring og praktisk tilrettelegging (Bandura, 1998). Informantene snakket blant annet om det å ha trent med eldre ungdom, og at dette har en påvirkning på hvordan de utvikler seg. De gir også trenere og familie ære for at de utvikler. Trenere fungerer som coacher, dvs. trenere som ønsker å utvikle ungdommene. Timevis hver uke er dermed ungdommene sammen med trenere som motiverer og pusher dem. De er dermed i en hverdag der de får ofte verbale tilbakemeldinger på det de gjør,- både på skolen og i idretten. De blir dermed mye «sett» og kanskje også mye beundret, noe som nok gir et godt og trygt selvbilde. De framstår som trygge i og med at de er komfortable med utfordringer, liker tydelige tilbakemeldinger og kan være kritiske til det enkelte trenere sier.

Informantene beskriver situasjoner der skolen tilrettelegger for å dempe stress. Det samme gjør foreldre ved kjøring, praktisk tilrettelegging mm. En slik tilrettelegging sier informantene selv er avgjørende for å mestre to karrierer. Informantene sier ikke så mye om hvordan støttepersonene tilrettelegger for mestring, men det er trolig at de i en grad gjør dette. Informantene snakket om å trene med de som er eldre enn seg selv, og denne utfordringen hadde de ikke fått om treneren ikke hadde trodd de ville mestre det. En informant snakket om trenerne at de gjør så mye for at han skal bli god. Trenere har strukturert situasjoner for informantene på måter som gir suksess, og tilsvarende har også lærere gjort. Dette kan ifølge Banduras være med på å bygge tro på egen mestringsevne som igjen kan føre til økt mestring. I følge Bandura sin læringsteori lærer vi både gjennom instrumentell læring, assosiativ læring og overført læring. Gjennom overført læring, kan vi lære av hvordan det går med andre og deretter imitere der vi ser andre har hatt suksess. Dette perspektivet viser at en blir både påvirket og lærer i det miljøet en er i. (Haug, 2018. s. 75).

### **Motivasjon til å lære**

Happenstance learning theory av Krumboltz, er først og fremst en teori som belyser ulike holdninger en bør ha for å utvikle karrierekompetanse. Et sentralt tema i teorien er viktigheten av ønske om å lære. Et uttalt mål for karriereveiledning i dette

perspektivet er å hjelpe veisøker å elske å lære. Krumboltz viser til hvordan skolesystemet kan motivere for læring:

- Hjelp eleven å utvikle seg fra sitt eget ståsted,- ikke sammenlign med hvor de andre er.
- Konsentrer på individuelt utbytte,- ikke gruppe.
- Belønn ulike former for suksess og læring,- IT, sang, fotball mm.
- Gjør læringsprosessen hyggelig for alle parter. En lærer ikke i lidelse.
- Organiser aktiviteter som gir læring.
- Lag evalueringer som måler utbyttet i det virkelige liv (Krumboltz, 2009).

Informantene har fortalt noe om lærere og trenere som støtter opp om et slikt perspektiv, som at de trives i klubben, at de opplever utbytte av mye trening og belønningssystemer på skolen. Nettverket de er i har på ett vis støttet opp for læring, for alle informantene snakket om motivasjon for læring,- spesielt innen idretten, men også på skolen. Alle informantene har en tanke om videre utdanning, og de uttrykker et behov for gode karakterer for å komme inn på studier. Om skolen motiverer for å få gode karakterer, eller om de er motivert av å lære i seg selv har jeg ikke grunnlag for å drøfte ut fra mine data.

### **Informantene opplever å belønnes**

Andre poeng Krumboltz (2009) fremhever for læring er læringsmiljøet og belønningssystemer. Er toppidretts-miljøene gode i å lage hyggelig læringsprosess og gode belønningssystemer? Da informantene snakket om hvorfor de valgte den idretten de driver men, sa flere av dem at de hadde drevet med flere idretter som ung, men at de valgte den idretten med det miljøet de trivdes best i. Trivsel er derfor en tydelig faktor for at informantene engasjerer seg i idretten, og jamfør Krumboltz et forutsetning for godt læringsmiljø. Innen idrett ligger det naturlig flere belønningssystemer som laguttak, premier, ros, resultatlister mm. Krumboltz viser til at vi lærer av å observere andres reaksjon på egne handlinger. Informantene gir uttrykk for å ha vokst opp i familier og miljøer der deres idrettsprestasjoner har fått mye positiv oppmerksomhet. Alle informantene drev med idrett fra de var barn, og alle skilte seg ut som talentfulle i ung alder. Som talentfulle idrettsutøvere har de fått

kanskje ekstra oppmerksomhet fra treneren, samt at de har fått mye oppfølging av foreldre. De har dermed opplevd belønning både ved positive tilbakemeldinger og ved å vinne konkurranser.

Kan det også være slik at dagens utdanningsinstitusjoner er konkurransepregede, og at det passer bra for toppidrettsungdom? De sier alle at de trives på skolen, flere ytrer at de har god hukommelse og at de får gode karakterer. Skolesystemet i dag er kanskje nettopp tilpasset idrettsungdom, og de er da i et læringsmiljø der deres ferdigheter utvikles godt. Informantene har mye konkurranseinstinkt, og skolen og idretten har et preg av konkurranse og målinger som motiverer dem. Når idrettsungdommene har som mål å mestre to karrierer, er de gode i å finne strategier for å klare dette. Både egen innsats, og støtte fra skole, familie og idrettsmiljø ser ut til å være nødvendig for å klare denne tids- og energikrevende situasjonen. Karrierekompetanse utvikles gjennom læring, og denne læringen foregår på ulike måter, både instrumentell, assosiativ og overført læring. Informantene har nettverk som fremmer læring fra både foreldre, skolen og idretten.

---

#### 4.2.2 Kompetanse i å lære gjennom handling og tilbakemeldinger

Et annet perspektiv som trer frem når informantene reflekterer over hvordan de utvikler seg er at de liker å lære. Informantene forteller at de lærer gjennom handlinger,- særlig i idretten. Jeg spurte også om lærdom gjennom handlinger på skolen, men de snakket mer og lettere om det de lærte i idretten.

- Ja. For det er også mye man kan lære. Det er ikke nødvendigvis sånn at du er født som en utøver. Men det er jo mulig å lære seg til å. Ja, kanskje du ikke er motivert da, men det er jo mulig å, det handler også om å lære. Lære seg til å bli å jobbe med seg selv. Lære seg til å bli motivert og sånt noe.
- Hvordan er det du lærer deg det? Hvem har hjulpet deg..
- Da må du gå til andre da, som har erfaring i det. Man lærer jo av andre.. (Nr. 3)

Krumboltz skriver om viktigheten av å lære, og for å lære må man tørre å gjøre feil. Det å handle innebærer en risiko, og en vet på forhånd ikke om en vil dra fordel av hendelsen. Veisøker bør lærer å engasjerer seg i utforskende tiltak for å generere uplanlagte hendelser som kan bli verdifulle. Slike hendelser kaller han *planned happenstance*, eller planlagte tilfeldigheter, ved at en kan prøve å planlegge slike at ønsket tilfeldighet skal skje. Han mener at all handling involverer risiko. Idiotisk risiko

må unngås, mens feil oppleves uønsket men kan være en mulighet for lærdom (Krumboltz, 2009). En av informantene snakket om at han oppdaget noen triks ved flaks.

- Det med treningsmengden, og så må du ha litt flaks og. Du må prøve på nye ting da som ingen andre kan liksom. Som å score ett mål så prøver du på å score sånn som de ikke klarer da. Da jeg var lite da, jeg var veldig liten i størrelsen, så da de andre vokste og jeg spilte med de som var enda eldre enn meg 2 og 3 år eldre, så var jo de godt utvokst da nesten og så var jeg 12 år. Da lærte jeg nye metoder å score på. Prøve å skyte rundt og litt sånt. Å tricke og leke litt liksom. Ha det litt moro.
- Så du må være litt kreativ?
- Ja. Kreativ. Ja det er viktig. Må jo også være en sammenheng da, at det er mulig å gjøre det. Kan ikke for kreativt, for da (Nr. 4)

Informanten beskriver selv denne utviklingen som flaks. Krumboltz ville nok heller kalt det planlagt tilfeldighet. Om informanten ikke hadde planlagt å dra på mange treninger, trene med eldre utøvere samt ha mål om å bli best, hadde trolig denne hendelsen skjedd. Informanten har satt seg selv i en situasjon som kan gi en slik utvikling. Om han ikke hadde handlet, hadde han ikke opplevd å få nye metoder for å score. Krumboltz skriver om at fremtiden er usikker, og uplanlagte hendelser vil skje. Istedenfor å være bekymret for det usikre, oppfordrer han til å gå inn i det ukjente og ta risiko. Gjennom å prøve å feile kan en lære. Dette skaper usikkerhet, men å være usikker kan være et uttrykk for at en er åpen. Det er enkelt kun å si sitt karrieremål, men hardt arbeid å oppnå det (Krumboltz, 2009). Slik jeg forstår det, er det noen holdninger som ligger til grunn for lære av sine feil samt å våge å feile. En av informantene beskriver læringsprosessen sin slik:

- Det har mye med den veien jeg har gått da. Jeg vet ikke, men det må være noe jeg har med meg fra start av. At jeg takler det, men jeg begynte jo med at jeg gikk i kjelleren. Men så velger jeg å lære av det og gå den andre veien neste gang. Også ta med meg erfaringa, og så bygge på feil jeg har gjort eller ta til meg det positive også. Alle hyggelige kommentarer fra trenere og sånn tar jeg klistra til pannen liksom. (Nr. 5)

Han viser til at han tar til seg positive tilbakemeldinger, og en optimistisk holdning ved at han velger å lære av sine feil og har tro på at han kan bli bedre. Informantene har lært en del holdninger fra idretten, blant annet nettopp det at det ikke skal være redde for å prøve ut nye handlinger. En forteller:

- Jeg har vært på en del sånn hva heter det, sånne foredrag med Gry, eller hva heter hun? Det er i hvert fall sånn hvordan du skal tenke og gi litt faen i ting. At du skal ikke tenke på hva alle



andre synes hele tiden, men at du skal ta dine egne valg og det er du som skal være i fokus. (Nr. 2)

- Det er sånne småting hele tiden du plukker opp. Sånn som jeg hadde en trener som sa alltid: Just do it!. Sånn som det er på Nike. Alltid gjør det. Og det tenker jeg også på skolen, failer du så gjør du det, men da har du hvert fall prøvd. (Nr. 2)

Informantene beskriver en holdning om å våge å ta utfordringer som nettopp Krumboltz motiverer til. En slik holdning har de blitt oppfordret til gjennom idretten. Ved å være i en arena hvor de preges av miljøets holdning, kan de bli påvirket i andre retninger enn ungdom for øvrig. De uttrykker lite frykt for å være annerledes. Et par av informantene uttrykte seg slik:

- Jeg synes du tenker veldig annerledes enn mange..
- Jeg tenker alt for annerledes jeg. Det er veldig stor forskjell. (Nr. 1)

En annen

- Jeg er vel litt sær da. Også på en måte vil jeg jo mer enn de fleste. Ja, det er vanskelig å si.
- Men du, hva er sær da,- hva legger du i det?
- Nei, jeg liker å drive med det jeg gjør alene og sånt noe da. Så, ja... (Nr. 3)

Det var ulikt om informantene framsto som introverte eller ekstroverte. Men, det som var felles, uavhengig om de var introverte eller ekstroverte, var at de ønsket direkte tilbakemeldinger på sine prestasjoner,- både på skole og i idretten.

### **Lære av tilbakemeldinger**

Et tema som kom tydelig fram hos alle informantene, var ferdigheten til å spørre om direkte tilbakemeldinger og evnen til å ta dette på en konstruktiv måte. Noen tok dette opp av seg selv, og de andre spurte jeg om hvordan de takler direkte tilbakemeldinger fra lærer eller trener.

- Da er ikke du noe redd for å gjøre sånne ting.
- Nei, det handler om det å være nysgjerrig og. Hvordan du kommer.. ja, nysgjerrig på hvordan du kan bli bedre. Og det er jo ikke alltid jeg hadde tenkt å tørre å sende en melding til treneren, men så har jeg hatt mamma og pappa som vet at det er det beste for meg, og at kanskje det er vanskelig der og da, men etterpå blir jeg fornøyd med det. (nr. 2)
- På fotballbanen, så liker jeg å få tilbakemelding på ting jeg gjør dårlig,- det er det jeg liker best. For da kan du bli bedre. Og da er det ikke noe mellom da, da får du akkurat det du vil ha og så er du ferdig med det, så trener du på det.
- Du blir ikke lei deg?

- Nei, det tenker jeg er. Jeg tror aldri jeg har blitt lei meg for det. Det tenker jeg bare er hjelp. Ja, det er bare hjelp. (nr. 2)
- Jeg vil jo ha tilbakemeldinger på det jeg gjør
- Du blir ikke lei deg
- Jeg vet at det er for å gjøre, treneren er ikke negativ selv om det som kommer ut nesten høres negativt ut, så vil han jo hjelp meg da. (nr. 3)
- Ja, at du får høre det svart på hvitt. Hvis du er dårlig i akkurat det, så jobber du med det.
- Synes du det er greit å høre det du.
- Ja, spørs. Kanskje ikke greit akkurat der og da, men når du tenker i ettertid så vet du at det er noe du må jobbe med. Hvis du tror plutselig at du er helt greit på det, men så er du egentlig dårlig, så får du litt falske forhåpninger, da er det ikke akkurat at du greier å nå det målet. Hvis du skal bli best må du være best på alt. Du kan ikke være halvveis på noen ting. (Nr. 4)
- Kunne du blitt god i en idrett uten å tørre å snakke med treneren og få tilbakemeldinger og sånne ting.
- Nei, jeg tror nesten det er helt uaktuelt å prøve å være god da. For du har ikke noe å prøve å bli bedre på hvis du ikke spør. Du må være engasjert. Selv om du kanskje er naturtalent, så er det alltid noen ting du er dårlig på. Og hvis du ikke spør om det, så blir du ikke så god så fort. Da minsker det i utvikling. (Nr. 4)
- Men du blir aldri lei deg av noen av de tilbakemeldingene du får.
- Nei, jeg har alltid jobba hardt med ting, så det er ikke så mye kritikk å få.
- Hvis du får det da.
- Jeg tror jeg hadde takla det fint. Jeg har fått det. Jeg sliter med staking, for jeg er ikke så sterk, så jeg vet at jeg må jobbe med det. Det er bare å jobbe med det.
- Vil du helst høre de tingene.
- Jeg vet hva jeg kan bli bedre på, jeg vil vite hvordan jeg kan gjøre det (Nr. 5)

Det samme gjelder på skole. De spør læreren når de trenger hjelp. Det slår meg etter å ha snakket med ungdommene, at de er så trygge på å prøve, feile og tørre å be om hjelp og tilbakemeldinger. Det er en klar sammenheng både i idretten og på skolen, at de spør trener eller lærer om hva som skal til for at de skal bli bedre.

- Jeg er jo ikke sjenert. Det fører til at jeg spør litt mer når jeg lurer på noe. Mange tør ikke. Jeg har ikke forstått helt kan du forklare på nytt? Jeg synes det er mye lettere å forstå når noen forklarer det, og så kan jeg skape mitt eget bilde av det, forklare det til meg selv på en ny måte som jeg forstår, i stedet for at jeg leser i boka. Å forstå det alene er vanskeligere. Det er vanskeligere å gå opp til privatist, det er selvfølgelig mye vanskeligere. Så du må faktisk spørre noen, og mange kanskje ikke tør det da. (Nr. 1)
- Gjør du det samme med lærere?
- Ja, i de fleste fag så gjør jeg det. På ungdomsskolen gjorde jeg det så og si i alle fag. For da ville jeg opp på 5.
- Hva gjorde du da?
- Da spurte jeg hvorfor jeg fikk den karakteren jeg fikk og hva jeg kunne gjøre bedre. Spurte om for eksempel i engelsk spurte jeg om litt grunnleggende engelsk og bøying i grammatikk og sånt på hva jeg kunne øve på. (Nr. 4)

- Men det med å være trygg på lærerne, hva er det du legger i det?
- At jeg vet at de kan sette seg ned med deg for å få deg til å forstå og forklare det jeg ikke skjønner flere ganger.
- Synes ikke du det er noe vanskelig å spørre lærerne om hjelp?
- Nei, har aldri syntes det.
- Nei, for noen synes jo det.
- Men jeg synes veldig mange lærere er flinke til å minne på at dere kan spørre om alt, hva som helst. Det tror jeg jeg la merke til.
- Men er du ikke sjenert?
- Nei. Kanskje jeg er mer sjenert nå enn før, men jeg tror ikke jeg går i den kategorien sjenert nei. (Nr. 5)

Informantene lærer også av de andre i treningsmiljøet. Bandura påpeker hvordan tilbakemeldinger fra andre er en sentral læringsform samt observasjon og imitasjon. En lærer ikke bare av egne feil, men også andres. Erik Hagaseth Haug skriver at:

Ifølge Imsen er kjennetegnet på Banduras teori at: «han ser både ytre atferd, personens indre kognitive og følelsesmessige egenskaper som de sosiale omgivelsene som tre faktorer som står i samspill med hverandre (Imsen, 2005, s. 170 i Haug, 2018 s. 74).

Ved å se til Bandura sin teori, kan det være interessant når en skal analysere idrettsungdommene å stille seg følgende spørsmål:

- Hva gjør de (handlinger)?
- Hva tenker og føler de?
- Hvilket miljø er de i og hvordan påvirker miljøet dem?

Når det gjelder å lære av tilbakemeldinger, så er handlingen at informantene aktivt ber om tilbakemelding. De er ikke sjenerte til å spørre hverken trener eller lærer, - heller ikke den informanten som ser på seg som sær og introvert. De skildrer at direkte tilbakemeldinger ikke gir noen negative følelser, og de tenker at tilbakemeldinger er en nødvendighet for å utvikle seg. Jeg tolker det dit hen, at de ikke synes det er nok å få undervisning eller coaching i klasse eller gruppe. De vil også ha individuelle råd, og oppsøker lærer eller trener for å få det. Jeg spurte ikke informantene om andre i idrettsmiljøet eller i klassen ber om tilbakemeldinger, men det skulle jeg ønske jeg hadde gjort. Jeg antar likevel at de er i en kultur hvor direkte tilbakemeldinger er normalt, da det å takle direkte tilbakemelding er en kjent overførbare ferdighet i idrettsmiljøet (jamfør artikkel om overførbare ferdigheter av Chalfin, Weight, Osborne & Johnson, 2015). Ved innledning av masterprosjektet

snakket jeg med ulike fagpersoner i idrettsmiljøet, og det å takle tydelige tilbakemeldinger var et tema flere av dem snakket om. Å håndtere direkte tilbakemeldinger kan være en handling som gjør det lettere for dem å mestre to karrierer på en gang, ved at de raskere lærer ved individuelt tilpasset instruks.

Informantenes ytre liv er i stor grad arenaene skole, idrett, familie og venner. De skisserer en hverdag der skole og idrett tar mesteparten av tiden, men at de også har noe tid til venner. Alle bortsett fra en informant bor fortsatt hjemme. Informantene uttrykker at de observerer andre idrettsutøvere og lærer av å imitere dem. De henviser også til forbilder innen idrett og beskriver idolenes egenskaper.

### **Viktigheten av relasjoner**

Vygotsky hevder at læring skjer i en kontekst med andre, og relasjonen til andre er avgjørende for læringen (Haug, 2018 s. 75). Jeg spurte ikke informantene om deres relasjon til trener eller lærer, men implisitt beskrev de gode relasjoner. Det at informantene har tilsynelatende gode relasjoner både til trenere og lærer kan være avgjørende for at de lærer godt. De viser også en holdning at de ønsker å lære, og motivasjon og engasjement for egen utvikling. Krumboltz oppfordrer til å oppsøke situasjoner en kan lære av, eller motivere seg for å lære i den situasjonen en er i. Men hva kan en lære fra slike handlinger og hvem lærer?

Carol Dweck har forsket på ulike syn en har på læring og intelligens, og hvordan dette kan virke inn på vår læringsevne. Hun bruker begrepene *Fixed mindset* (låst tankesett) og *Growth mindset* (lærende tankesett). De med låst tankesett tenker at intelligens er et medfødt trekk, mens de med lærende tankesett tenker de kan utvikle sin intelligens over tid. De med lærende tankesett skårer bedre på skoleresultater, og har følgende tanker om læring:

- Tror det er først og fremst hardt arbeid som er avgjørende for å lære.
- Drives av et ønske om å få mer kunnskap og kompetanse.
- Opplever motgang som en mulighet til å lære og bli bedre.
- Man er ikke redd for å gjøre feil, fordi feil gjør det mulig å lære.

For å utvikle skoler som støtter utvikling av lærende tankesett, bør skolen støtte at man gjør feil – for når man har gjort noe feil har man en mulighet til å lære. Alle

elever må få bryne seg på oppgaver de opplever utfordrende for å erfare for å normalisere at noe er vanskelig. Det er viktig at elevene opplever utvikling ved å mestre oppgaver etter å ha måttet jobbe hardt for det (Dweck, 2010).

Mari Rege, professor ved Universitetet ved Stavanger, har forsket på fremtidens kompetansebehov, og er opptatt viktigheten av sosiale og emosjonelle ferdigheter. Hun viser til sammenhengen mellom elevers sosiale og emosjonelle kompetanse og hvordan dette har betydning for elevenes faglige læring og hvordan de vil lykkes med utdanning og arbeid. Sosiale og emosjonelle ferdigheter kan utvikles. Rege var medlem av Ludviksenutvalget, og utvalget var tydelig på at skolen må jobbe mer systematisk med elevenes sosiale og emosjonelle læring. Hvilket tankesett en har er i stor grad formet av oppvekstmiljø. Det er urettferdig fordelt, da sosiokulturell bakgrunn viser forskjeller, med det kan utvikles og læres (Rege, 2017).

Jeg tenker at lærende tankesett kommer tydelig fram hos informantene. De viser i stor grad evnen til å våge å feile, og lære av dem. De lærer de når de får direkte tilbakemelding på handlingene sine. De snakker ikke noe om at det er annerledes i idretten enn skolen når det kommer til disse temaene. Jeg har ikke grunnlag for å hevde at det innen idrettsmiljøet eller skolen er kultur for lærende tankesett. Likevel beskriver informantene en kultur for lærende tankesett i toppidrettsmiljøet. Kan det være at de har utviklet lærende tankesett fra familien og nærmeste nettverk? Det er i hvert fall tydelig for meg at lærende tankesett er en fordel for å hevde seg i toppidrett.

Krumboltz motiverer for handling som gir læring, men handling i seg selv gir ikke nødvendigvis læring. I føle Kolb sin læringsteori, lærer en gjennom refleksjon over sine handlinger ved å se ting fra ulike perspektiver. Det er denne refleksjonene jeg ser at informantene har på noen områder og andre ikke. Når det gjelder idrettshandlinger, reflekterer de over det. De både diskuterer med andre, og er kreative og kritiske. I denne refleksjonsfasen, ber informantene om perspektivene til trenere og lærer, og de mener selv at dette er mer effektivt enn om de skal komme på alt på egen hånd. Et par av informantene nevner også eldre treningskamerater som personer de rådspør. Resultatet av refleksjonen fører til nye tanker som er utgangspunktet for utprøving av nye handlinger.

#### 4.2.3 Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 2.

Krumboltz mener at en innen karriereveiledning skal motivere for læring i det virkelige liv, og at tilfeldigheter som skjer i livet er grobunn for læring. I dette kapittelet har jeg sett på ulike faktorer som er betingelser for læring. Vygotsky skriver om at læring skjer i en kontekst, og informantenes kontekst kan se ut til å være preget av lærende tankesett. Informantene liker å lære og utvikle seg, og setter seg i situasjoner som Krumboltz beskriver som «virkelig liv» hvor dette kan skje. Idrettsmiljøet ser ut til å motivere for å ta risiko og ikke være redd for å gjøre feil, men se på det som en mulighet for lærdom. Klubbene lager kollektive miljøer som ungdom trives i, og gir idrettsungdom utfordringer de tror de vil mestre. Dette fører til at informantene opplever både indre og ytre belønningssystemer, og de motiveres av å mestre, både individuelt og sammen med andre.

Det er signifikante personer i deres liv, og da spesielt familie, folk i idrettsmiljøet og lærere som har bidratt til grobunn for læring gjennom praktisk tilrettelegging, fokus på holdninger og ved å gi verbale tilbakemeldinger. De bidrar til at informantene får passe vanskelige utfordringer og tilpasset støtte underveis. Informantene forteller at de lærer av å imitere bedre utøvere enn seg selv og klasseundervisning, men også i stor grad av individuelle tilbakemeldinger. Det er ikke tilstrekkelig med generell undervisning som skjer i klassen eller klubben, - de vil også ha individuelle forklaringer på hva som skal til for å nå sine mål. Jmfør Kolb vil en lære av sine handlinger ved refleksjon over hendelsen. Informantene får støtte til dette i idrettsmiljøet ved å snakke med eldre idrettsutøvere og trenere, og de opplever direkte tilbakemeldinger svært positivt og en forutsetning for effektivt å øke sin prestasjon.

#### 4.3 HVORDAN BRUKE KARRIEREKOMPETANSEN FRA IDRETT I ANDRE ARENAER OG FREMTIDIG ARBEID?

Som idrettsutøvere har informantene jobbet med sin karriere i flere år. Idrettskarrieren vil på et tidspunkt tvinge seg fram, og en slik overgang kan oppleves som utfordrende. Så hva tenker informantene de har lært fra idretten som er relevant for andre yrker?

### 4.3.1 Kompetanse for fremtidig arbeidsforhold

Alle bortsett fra første informant ble spurt om hvilke ferdigheter de har lært i idretten som de tenker de kan bruke i et fremtidig arbeidsforhold. Kun en av informantene har hatt ordinær jobb av en viss varighet. De snakker om ferdigheter som evne til måloppnåelse, det å være hardtarbeidende og pliktoppfyllende.

- Det er mye. Liksom alt det du holder på med på fotballen, det handler om ting du skal, hvordan du er som person for det første, og hvordan du utfører jobben din. Hvert fall, jeg hadde ikke gjort en jobb der jeg gjorde det halvveis. Jeg hadde gjort den 100%. Det er sånn jeg er, at jeg gjør ting 100% når jeg først gjør noe. Hvis da, jeg har jo tenkt på flere yrker og, men det politi jeg har mest lyst til, og da som politidame kan du ikke gjøre jobben halvveis heller. Da må du jo yte alt. (nr. 2).
- Man skiller seg jo veldig ut da, hvis det er en sjef da tenker han at det er en person som vil jobbe da for å, ikke bare for å bruke opp tida, men for å bruke den tida på noe.
- Andre ting som du tror en sjef vil sette pris på det du har av egenskaper fra idretten?
- Sikkert mye da (nr. 3)
- Andre ting som kan være en fordel når du skal søke jobb av de tingene du har lært i idretten.
- Ja, du lærer å konkurrere da på en måte. Du lærer å tape og du lærer å vinne.
- Eller du lærer ikke å tape...
- Nei, nei du lærer kanskje ikke å tape, men du klarer å komme deg opp igjen da. Hvis du får en smell, det er vel at du har et vinnerinstinkt da. At du vil jobbe for jobben din, selv om kanskje du mener at det er for deg selv, men det er jo for jobben eller det firmaet du jobber for. (nr.4).
- Alle områdene i livet, når man liksom har blitt vellykket i idrett har ofte sammenhenger, først og fremst skolen, og når jeg er der, men også jobb fordi man er hardtarbeidende fra bunnen av. Og, hvis man er hardtarbeidende på ett område, så er man gjerne det på alle andre områdene i livet og. Hvis man er vellykket idrett, så er man gjerne det i jobb også. Og da er det kanskje ganske attraktivt med idrettsutøvere som arbeidstakere. (Nr. 5)
- Jeg vet flere ting som jeg er helt sikker på at du gjorde, men du bare har ikke tenkt over det.
- Ja, det kan godt hende. Ja, jeg tok i hvert fall drittjobbene uten noe problem. Fordi man må på en måte starte på ett sted.
- Ja. Sånn er det vel i idretten og.
- Ja, man begynner på bunn. (Nr. 5).

De satte ord på kompetanser som er velkjente i idretten, som hardtarbeidende, målrettet, samarbeidsvillig, konkurransejagende og statusorientert. Annen type karrierekompetanse viste det seg å være vanskelig å sette ord. Som en av informantene svarte da jeg spurte etter ferdigheter en sjef vil se etter som hun har: sikker mye da. Dette svaret synes jeg i stor grad beskriver opplevelsen min etter intervjuene,- at informantene innehar mye kompetanse etterspurt i arbeidslivet, men de setter ikke ord på det. Det kan være fordi de ikke har mye erfaring fra arbeidslivet, eller at de ikke har reflektert eller snakket mye om seg selv som arbeidstaker. De har

mer erfaring i å snakke om seg som idrettsutøver. Et forskningsprosjekt fra 2015 utført av Chalfin, Weight, Osborne og Johnson, undersøkte hvilke ferdigheter som gjør idrettsstudenter attraktive for arbeidsgivere. Arbeidsgivere rangerte ulike ferdigheter de så etter hos idrettsutøvere, og følgende overførbare ferdigheter rangerte de som mest ønsket (egen oversettelse):

KonkurransEinstinkt

Målrettet

Evne til å håndtere press

Sterk arbeidsmoral

Selvtillit

Evne til å bli veiledet

Samarbeidsevne

Selvmotiverende

Mentalt sterk

Evne til å disponere tid

(Chalfin, Weight, Osborne & Johnson, 2015).

Mine informanter kom inn på flere av disse punktene. I denne undersøkelsen deltok bedriftene som er klar over at idrettsungdom innehar etterspurt kompetanse, men det er ikke selvsagt at dette gjelder alle bedrifter. Jeg kjenner ikke nok til hvordan dette er i Norge, og hvordan en jobber med å rekruttere idrettsutøvere til ordinært arbeid. Det kan uansett være verdifullt for arbeidsgivere å ha en god kunnskap rundt toppidrettsutøveres kompetanse, og spesielt på deres overførbare ferdigheter. I en søknadsprosess kan idrettsutøvere lett falle igjennom dersom de har lav formell kompetanse etterspurt for stillingen. De må derfor i større grad argumentere for at de har verdifull sosial og emosjonell kompetanse, og for å mestre slik argumentasjon kreves det høy grad av bevissthet rundt egen kompetanse.

---

#### 4.3.2 Overførbare ferdigheter

I dagens omskiftelig arbeidsmarked snakkes det mye om såkalte soft skills, eller overførbare ferdigheter. Her er det snakk om generelle ferdigheter som er relatert til personlige kompetanser av sosial eller emosjonell art, og som relativt enkelt kan



overføres fra en jobb til en annen (CEDEFOP, 2013, Rege, 2017). For ungdom som skal håndtere to karrierer samtidig, gir begrepet overførbare ferdigheter betydelig mening. En idrettskarriere er gjennomsnittlig kort og gir god økonomisk uttelling kun for ytterst få. Et sikkerhetsnett å falle tilbake på blir dermed viktig for unge toppidrettsutøvere. I følge McKnight m. flere (2009) blir toppidrettsutøvere ofte gode entreprenører, for de har utviklet personlige egenskaper som å gå inn i aktiviteter med mye energi, være villig til å ta risiko og gå på med pågangsmot. Kunsten for en idrettsutøver er derfor å dra nytte av sitt fulle potensiale også på utsiden av idrettsarenaen, ved å overføre ferdigheter fra idretten til andre arenaer. På denne måten bygges karrierekompetanse.

- Alle karakterene har blomstret litt opp etter at du begynte på videregående?
- Ja, ganske mye.
- Hvorfor det?
- Det var på grunn av, ja i idretten da så skjønnte jeg at hvis jeg ville... Jeg ville jo bli ingeniør, det visste jeg jo, men jeg hadde ikke tenkt noe rundt hvordan man blir det og sånt noe. Og etter hvert skjønnte jeg at jeg måtte begynne å jobbe for det og da kom det mere. Kan liksom sammenligne det med idretten litt,- da må man jo jobbe for det.
- Men det tenkte du ikke på ungdomsskolen.
- Nei. Så det var nesten litt flaks at jeg begynte å tenke på det. (Nr. 3)

Denne informanten demonstrerer med dette overførbare ferdigheter, men sier selv det var flaks at han kom på denne strategien. Målet må være at dette jobbes med systematisk, og ikke ved flaks. Jeg tenker at dersom de ikke har reflektert og artikulert sin kompetanse, og deretter vurdert hvordan denne kompetansen kan brukes i en jobbsituasjon, er det nødvendigvis ikke et fortrinn å ha drevet med idrett for å få en jobb. Derimot kan det likevel være et fortrinn når det kommer til at de skal utøve jobben. Da kan informantene trolig overfører til holdningene de har som hardtarbeidende og pågangsmot, men jeg tenker at det ikke nødvendigvis vil skje automatisk. Jamfør informantenes differensierte bruk av konkurranseinstinkt, kan det hende at de skrur av og på noe av ferdighetene sine. Det er ingen automatikk at de vil være like disiplinerte, optimistiske og hardtarbeidende i et arbeidsforhold de ikke er like motivert for. Jamfør Kolbs læringssirkel er nettopp refleksjon en viktig prosess som ligger forut for å prøve nye handlinger. Refleksjon rundt egne evner, holdninger og arbeidslivets ønsker kan derfor være nyttig som forberedelse for arbeidslivet. En selvbevissthet og evnen til å artikulere egen kompetanse kan være nøkkelen for å klare å overføre kompetansen ervervet i idretten over til en jobbsituasjon.

Mitt utgangspunkt er at de fleste ferdigheter kan læres, og ikke stoppes av fastlåste personlighetstrekk. Krumboltz skriver om holdninger som kan fører til slik utvikling. Ved å være åpen, ha pågangsmot og ønske om å lære, kan spekteret av ens sosiale og emosjonelle ferdigheter eller transferable skills utvides. Jeg tenker at ved å lære et bredt spekter av slike ferdigheter, utvikles karrierekompetanse. Når mine informanter snakket om at de likte fag på skolen eller likte å lære i idretten, spurte jeg om de er nysgjerrige. De svarte da bekreftende på det og utdypet dette.

- Liker du å lære?
- Ja, jeg gjør det, men jeg liker ikke å ikke forstå.
- Men er du nysgjerrig av deg?
- Ja, jeg er ganske nysgjerrig. Det tror jeg.
- På flere ting?
- Ja det kan irritere andre litt av og til. Jeg spør om ganske mye i klassen blant annet. Og, jeg har prøvd å roe meg litt. Men sånn når folk er helt uengasjerte når det kommer folk på skolen og har presentasjoner og sånt, så spør de: er det noe spørsmål. Og ingen vil, for de vil at de skal vekk ikke sant. Men, så er det en som holder igjen da og griller de, så ja,- jeg er nok ganske nysgjerrig.

Krumboltz skriver om arbeidet det er å oppnå sine karrieremål. Det er enkelt kun å si sitt karrieremål, men hardt arbeid å oppnå det (Krumboltz, 2009). Som karriereveileder har jeg hatt mange samtaler med veisøkere som har karrieremål, men som viser lite til handlinger for å nå sine mål. Idrettsungdom mye erfaring i å legge ned mye arbeid for måloppnåelse, og dette kan være en overførbart ferdighet mot å oppnå karrieremål i andre karrierer. En av de andre holdningene Krumboltz (2009) fremhever som viktig karrierekompetanse er det å ha pågangsmot.

Informantene bruker selv ikke begrepet pågangsmot, men snakker om «just do it», ikke gi seg, guts mm. Det ligger en optimistisk holdning i bunn for å ha pågangsmot, og informantene skildrer på ulike måter en slik holdning. De er uredde for å prøve og feile, og en slik trygghet er etterspurt i stillinger der en trenger folk som er villige til å ta risiko, i utviklingsarbeid, i utadrettede oppgaver mm.

Et annet tema jeg hadde med i noen av intervjuene var begrepet overgangsfaser.

Dette er et begrep ungdommene selv ikke brukte, men de gjenkjente det i forhold til å bytte klubb, lag, trener mm. De både bekreftet og utdypet at dette var avgjørende for å utvikle seg optimalt.

- For det er en sånn ting man snakker om er overganger. Det å tåle overganger i livet. Og du har da hoppet inn i et lag med mange menn, voksne menn. Hvordan har den overgangen vært?

- I starte var det litt tøft.
- Det må jo ha vært veldig annerledes?
- Ja, plutselig måtte jeg prate engelsk, for mange av dem kommer fra utlandet. Og når de yngste der var 5 år eldre, så var det litt annerledes. Men de tok meg ganske godt imot, og jeg hadde jo et rekruttlag som jeg trente noen ganger med. Men de var også to år eldre enn meg, så det var litt tøft i starten da jeg plutselig ikke hadde tid til å være med de vennene jeg hadde hjemme. Og følte at jeg ikke helt passa inn med de andre. Så da var det litt tøft da, men kom det seg etter hvert. Ble mer kjent, da var ikke alderen så viktig. Da var det bedre.
- Synes du det hadde vært greit å bytte lag igjen.
- Ja, det hadde vært greit å bytte lag igjen hvis det hadde vært best for min egen utvikling. Hvis jeg hadde gått til en dårligere klubb der jeg ikke hadde utvikla meg like bra, så hadde jeg blitt sur og irritert. Det viktigste for meg er at jeg får utvikle meg best mulig. (nr. 4)

#### En annen:

- Hva synes du om sånne overganger?
- Til nå så har jeg digga det, for etter 10 år i samme skole og samme folk så er det deilig å komme seg litt vekk. Samtidig så noen av de du har kjent siden du var bitte liten, de er der for alltid da. Men, jeg synes det er veldig deilig å oppleve noe nytt. Jeg elsker å reise og komme meg vekk.
- Du gruer deg ikke til nye ting?
- Nei. Absolutt ikke.
- Hvorfor gjør ikke du det da.
- Få masse erfaring da av å gjøre nye ting. Så veit man til neste gang. (Nr. 5)

Høy motivasjon samt en evne til å disiplinere hverdagen, er det tydelig at informantene har for å mestre både idretts- og skolekarrieren. I tillegg er det en rekke ferdigheter de har, - både bevisste og ubevisste, og som jeg opplevde at jeg mer måtte «trekke ut» av dem. Disse ubevisste ferdighetene beskriver Michael Polanyi med begrepet taus kunnskap. Taus kunnskap viser til at det vi er i stand til å sette ord på er langt fra uttømmende for den kunnskapen vi har. En del ting bare gjør vi, - kanskje det vi kaller intuitivt eller at vi har det i ryggmargen. Polanyi mener at det begrepet ikke kun gjelder i ferdigheter, men også holdninger, verdier og oppfatninger er kunnskap vi kan være ubevisste vi har (Thomassen s. 29, 2016). Krumboltz (2009) mener at målet med karriereveiledningen er å hjelpe veisøker til aktiv handling for økt livskvalitet fremfor å veilede mot enkeltvalg. En skal derfor se på hele livssituasjonen, ikke kun jobbrelaterte temaer. At idrettsungdom ikke er klar over bredden av egen kompetanse, er ikke overraskende for meg. Kompetanse inneholder begrepene kunnskap, forståelse, ferdigheter, egenskaper, verdier og holdninger (NOU 2018:2, s.15). Det er et svært bredt spekter å ha oversikt over. Konkrete ferdigheter er kanskje lettere å være klar over, enn holdninger og verdier. Jeg tror derfor det kan være vanskelig for informantene å på strak arm redegjøre for sine holdninger og

verdier som de har utviklet i idretten. I veiledning av voksne er det nettopp det å sette ord på egen kompetanse noe vi ofte gjør sammen med kunder på Karrieresenteret. Det er normalt at kunden artikulerer en viss prosentandel av sin kompetanse, men listen øker betraktelig etter karriereveiledningen. Kanskje vil idrettsungdom trenge karriereveiledning for å reflektere og bli klar over sine karriereferdigheter. En kan vurdere å bruke idrettsarenaen for å reflektere over egen karrierekompetanse. I artikler jeg har lest om overførbare ferdigheter, er det beskrevet ulike metodikk for å jobbe med tematikken i USA. Jeg har jobbet flere år med veiledning, men har aldri hørt om temaet eller slike metoder å jobbe på. Hvordan en kan jobbe med dette i Norge er derfor et spennende utviklingsarbeid.

Krumboltz er opptatt av nettopp holdninger for å lære, og disse holdningene gjenskjenner jeg i alle intervjuene. De uttrykte at de likte å lære,- både i idretten og på skolen. Dette gjenspeiler holdningen nysgjerrig som Krumboltz beskriver. De er også svært utholdende, og da ikke bare under enkelte treningsøkter og daglige lekser. De setter seg svært langsiktige mål, og er utholdende i jobbe mot disse målene.

Begrepet optimist, var det heller ingen som nevnte, men uttrykker på ulike måter:

- Er du noe bekymret for fremtiden, om det går bra med deg eller ikke?
- Nei, jeg er egentlig ikke det.
- Hva er det som gjør at du tenker at det går bra?
- Det er egentlig på grunn av at jeg er den jeg er. Jeg er veldig sånn åpen, et jeg stenger meg ikke helt inne. At jeg tenker at det alltid kommer en mulighet eller en vei ut av det. (Nr. 2)
  
- Har du tro på at fremtiden blir grei?
- Ja, jeg skal jo på Idrettshøgskolen. Det blir jo bra da.
- Du er ikke noe redd for at du ikke skal lykkes med ting?
- Man har jo alltid noe da. Jeg er jo ikke redd for at jeg ikke skal lykkes med fotball, fordi fotball er jo bare gøy, og blir jeg ikke best, så blir jeg ikke best. Da har jeg det som en hobby. For det jo fortsatt det som er gøy. (Nr. 1)
  
- Så det å møte motgang og så få en opptur. Og så å få masse motgang igjen, men at man skjønner at det går bra til slutt,- det tror jeg er viktig. Jeg tror det med at man er psykisk sterkere. (Nr. 5)

En utfordring jeg har sett i etterkant av intervjuene, er at jeg kunne ha jobbet bedre med å utforske deres tause kunnskap. Metodisk kunne jeg ha løst dette annerledes, ved at de på forhånd kunne fått noen av spørsmålene eller temaene for samtalen. Jeg tenkte før intervjuene at jeg ønsket å møte dem veldig åpent. De fikk vite tematikk for samtalen, men ikke noen konkrete spørsmål. Jeg spurte informantene

om deres og ferdigheter, og de snakket fritt om dette. Jeg spurte deretter om det var flere ferdigheter, og de snakket da gjerne om flere ferdigheter. Årsaker til at de ikke trekker det fram all sin kompetanse kan være at de ikke anser dem som relevante nok, at de ikke har begreper på disse ferdighetene, eller at de ikke er dem bevisst. I et par av samtalen spurte jeg direkte på slutten av samtalen om de har ferdigheter som nysgjerrighet, pågangsmot mm. Jeg fisket også etter disse mer generelle ferdighetene underveis, og fikk de da av og til bekreftet. I etterkant tenker jeg at jeg burde ha prøvd ut et intervju med en informant, der informanten fikk vite mer om temaene og noen spørsmål på forhånd. Det hadde vært interessant og få vurdert om slik metodikk kunne vært mer hensiktsmessig, ved at informanten kunne reflektere grundigere før samtalen og dermed også under samtalen.

En kan også utvikle kompetanse i en sammenheng der det ikke er noen mål om å utvikle disse kompetansene. En slik form for læring kaller Rie Thomsen for «hverdagslæring». (Haug, 2018). En lærer mye uten at en tenker over det. En slik hverdagslæring tror jeg en vanskelig å analysere på egen hånd, da en lett tenker at dette kan jo alle. I veiledningssamtaler må jeg ofte repetere til kunder at dette kan ikke alle, og det de forteller er god kompetanse for ulike jobber. Toppidrettsungdom bruker mye av hverdagen sin i idrettsarenaen, så i idretten har de en mulighet til å utvikle hverdagslæring.

---

#### 4.3.3 Ikke nødvendigvis motsetning mellom karriereutvikling for selvrealisering og samfunnets behov.

Jeg vil argumentere for at det ungdom lærer gjennom deltagelse i toppidretten, er sentral karrierekompetanse de kan bruke i senere arbeidssituasjoner. Kanskje har de til og med lært mer av å drive med toppidrett, enn de ville lært i en ordinær jobbsituasjon? Vi har diskutert det på Karrieresenteret flere ganger, at det kan være begrenset hva en ungdom får av lærdom i en butikkjobb, som servitør, på lager mm. Den kompetansen informantene får gjennom idretten, kan også være mer relevante for det karriereløpet de sikter seg mot etter idrettskarrieren. Å drive med toppidrett kan dermed være noe som både gir selvrealisering og som kan være etterspurt kompetanse i samfunnet.

Det fremstilles ofte som en etisk utfordring å balansere i karriereveiledning mellom å støtte veisøkers eget ønske om selvrealisering med samfunnets behov. Som karriereveileder får vi ofte høre uttalelser som at nå må vi få ungdom til å velge yrkesfag, nå må ungdom velge de yrkene Norge vil trenge i fremtiden, tenkt jobbmuligheter og ikke selvrealisering mm. Roger Kjærgård hevder at den enkeltes karriereutvikling, bli sett på som et middel for samfunnsøkonomisk utvikling, mer enn et middel for den enkeltes realisering av sitt potensiale (Kjærgård, 2012). Min studie fra idrettsmiljøet peker ikke i retning av at det nødvendigvis er en motsetning her. Jeg ser ingen stor diskrepans mellom selvrealiseringen en gjør gjennom idrettskarrieren, og karrierekompetanse ulike aktører mener dagens borgere trenger.

Karriereveiledningen kan fortsatt ha et fokus på at den enkelte skal utnytte sitt potensiale (jmf. Carl Rogers), for i dagens samfunn er det kanskje nettopp de som utvikler sitt potensiale som utvikler karrierekompetanser som kan overføres mellom ulike arenaer. I tillegg vil en trenge fagspesifikk kompetanse, men denne kunnskapen vil en måtte utvikle i takt med samfunnsutviklingen. Krav til omstilling kommer stadig oftere. Uten selvtillit til at man kan lære nye ting og mestre nye oppgaver, eller føler motstand for nye utfordringer kommer en fort til kort som arbeidstaker (Rege, 2017). Det er dermed en stor fordel for de som liker å lære og som også kan vise til at de lærer raskt. Er ikke det disse toppidrettsungdommenes selvrealisering og den kompetanse de har fått gjennom å lykkes i to karrierer, nettopp den noe av den kompetansen etterspør i et kompetansesamfunn?

---

#### 4.3.4 Oppsummering av funn- forskningsspørsmål 3

Mine informanter kjenner til flere av sine utøvende ferdigheter, men var mindre bevisst holdninger og verdier. Krumboltz er opptatt av nettopp disse holdningene som ligger til grunn for læring, og informantene viser slike holdninger uten at de artikulere dette tydelig. Det finnes metodikk for å jobbe med overførbare ferdigheter fra idretten i andre land, men lite kjennskap til dette i Norge. Dersom en skal gå fra å ha taus kunnskap til å selge inn sin kompetanse ovenfor en arbeidsgiver, kan refleksjonsprosesser være hensiktsmessig. Ved å utforske sin kompetanse, kan utøverne bli mer klar hvordan de kan overføre sine ferdigheter. Det er ingen automatikk i at de bruker sin kompetanse i en annen arena, så en må være bevisst

og «skru på» ferdighetene i et fremtidig arbeidsforhold. Bandura hevder at ditt syn på egen mestringsevne virker inn på hvor effektiv du bruker dine ferdighetene. Dersom toppidrettsungdom oppdager at de har mestret ferdigheter som samarbeid, tåle motgang og lignende i idretten, kan dette føre til at de både bruker ferdighetene og kanskje bruker de mer effektivt også i andre arenaer.

## 5 OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

Jeg vil i dette kapittelet oppsummere tematikken jeg mener mitt arbeid belyser. I tillegg vil jeg ha et blikk for hvordan denne tematikken er relevant for meg i min jobb som karriereveileder på et karrieresenter. Avslutningsvis vil jeg peke noen tema det ville ha vært interessant å forske videre på. Toppidrett er ikke for alle, men hva kan vi lære av hvordan de som går den veien lykkes? I mitt arbeid har jeg et lite utvalg informanter og legger til grunn et vitenskapssyn og metodisk tilnærming som tilsier at funn i oppgaven ikke kan generaliseres og gjelde for alle toppidrettsungdom eller ungdom generelt. Derimot kan vi la oss inspirere og reflektere over hva informantene gjør for å lykkes i to karrierer. Hvilke momenter kan vi trekke inn i karriereveiledningen på skolen, på karrieresentre mm? Og hva er behovet for mer forskning på området?

### 5.1 IDRETTEEN, - EN ARENA FOR Å UTVIKLE KARRIEREKOMPETANSE.

Mine funn tyder på at idretten er en arena hvor sentral karrierekompetanse kan utvikles. Flere av ferdighetene idrettsutøvere erverver gjennom idretten kan overføres til annen ikke-sportslig karriere. Vi kan tenke oss at dette også gjelder omvendt, - for eksempel at det idrettsungdom erverver av ferdigheter på skolen kan overføres til idretten, men i mitt materiale var det vanskeligere å finne data som støtter dette. Noen ferdigheter utvikles parallelt med skolen, mens andre har bedre grobunn i idretten, sett fra ungdommenes ståsted. Karrierekompetanse, forstått som utvikling av et sett generelle og overførbare ferdigheter, hjelper utvilsomt mine informanter til å mestre to karrierer. Krumboltz skriver om viktigheten av å utvikle ferdigheter i det virkelige liv, og han mener da arenaer der en prøver ut handlinger og ikke bare snakker om dem. Når Krumboltz skriver om viktigheten av å gjøre seg

erfaringer og lære av dem, ser han på erfaringer i et bredt perspektiv. Han poengterer at vi ikke nødvendigvis må få erfaringer fra en jobbsituasjon for å dra nytte av lærdommen i senere jobbsituasjoner (Krumboltz, 2009). Både skolen og idretten mener jeg er en slik arenaer. Evnene til å utføre en ferdighet er mer verdifull en kun å kunne snakke om det (Krumboltz, 2009).

Jeg er enig med Krumboltz i at et hovedprosjekt i livet er å utvide sitt spekter av ferdigheter og kompetanse. Det er derfor strategisk å sette seg selv i situasjoner som utfordrer og utvikler en selv. Idrettsungdom utvikler karriereferdighetene på rekke og rad uten at disse verken måles eller artikuleres. Gjennom mitt arbeid ser jeg at informantene har utviklet karrierekompetanse gjennom en rekke generelle ferdigheter og prosesser. Det handler blant annet om evnen til å sette seg mål som både er ambisiøse og utfordrende, men samtidig konkrete og oppnåelige. Videre utvikles adekvate strategier for å nå disse målene, hvor evnen til å motivere seg for å gjennomføre påkrevd hardt arbeid mot målet står sentralt. Flere av strategiene de mestrer er handler om å disiplinere sin tid, holde konsentrasjonen over tid og være fokusert samt å videreutvikle holdninger som optimisme og pågangsmot. Denne kompetansen har de utviklet i flere av arenaene de ferdes i, men mine data antyder at det i stor grad er gjennom idretten dette utvikles. Den karrierekompetansen informantene utvikler i idretten er relevant for arbeidsmarkedet. I min analyse diskuterer jeg hvordan informantenes ønske om selvrealisering i idrett dermed ikke er i konflikt med arbeidsmarkedets behov, men tvert imot kan gjøre dem attraktive i arbeidslivet.

En læreprosess skjer ikke i et vakuum, og miljøet de har vokst opp i har stor innvirkning på informantenes utvikling. Et viktig moment for at ungdom skal utvikle karrierekompetanse i idretten, handler om betydningen av signifikante andre. Informantene har fortalt om mye støtte fra trenere og foreldre for å lykkes i idretten. Utvikling av karrierekompetanse foregår i fellesskap, og de idrettsungdommene jeg har snakket med har alle gode støttespillere. Foreldre kan en ikke velge, men en kan velge seg idrettsgrener og klubber, velge å utvikle tett samarbeid med sin trener og til en viss grad velge seg skole. Betydningen av et skolemiljø og et idrettsmiljø, og relasjonene til trener og lærer er tema som med fordel kan løftes og diskuteres med



ungdom i karriereveiledning, slik at de får større forståelse for viktigheten av kollektive prosesser for egen læring og utvikling.

## 5.2 BETYDNING FOR JOBBEN MIN SOM KARRIEREVEILEDER

Det jeg synes fremtrer er behovet for at idrettsungdom reflekterer over egen kompetanse, og da særlig overførbare ferdigheter som det i utgangspunktet er vanskelig å sette ord på, eller være seg bevisst. Dette kan gjøre i idrettsmiljøet, på skolen eller på ulike veiledningsarenaer. Karrieresenteret Telemark har laget en oversiktlig liste over generelle ferdigheter veisøkere kan ha utviklet gjennom å ha fullført en høyere utdanning. Jeg kunne tenkt meg at en kunne gjort det samme med toppidrett,- hvilke generelle ferdigheter kan en ha utviklet gjennom å ha drevet med idrett på et høyt nivå?

I min veilederjobb er jeg nå blitt mer bevisst på å trekke inn erfaringer kunder har fra sine fritidsinteresser. Dersom det er kompetansekartlegging kunden ønsker, går vi gjennom både formell og uformell kompetanse grundig. Vi snakker også om overførbare ferdigheter og taus kunnskap. Jeg ønsker fokus på taus kunnskap, da en i dagens arbeidsmarked vil kunne hevde seg bedre ved å kunne artikulere egen kompetanse. Ved å se overførbare ferdigheter vi kan utvikle i fritiden, blir jeg mer oppmerksom på viktigheten av å motivere kunder til fritidsaktiviteter. Vi vet aldri hva det kan føre til at en har startet en blogg, blitt håndballtrener eller engasjert seg i en fagforening.

## 5.3 VIDERE FORSKNING

Jeg har i mitt arbeid hørt noen få sin historie. Det er her- og nå- fortellinger av ungdommene og den ville vært annerledes om jeg snakker med dem om ett år, eller snakket med andre idrettsungdom. Hva vil toppidrettsungdommene leve av i fremtiden? Jamfør Krumboltz er dette svært usikker og derfor ikke et hovedfokus i karriereveiledningen. Fokuset er ikke hva en skal bli, men hvem en er. Idrettsungdommen jeg snakket med, er så fornøyde med å drive på med det de gjør her og nå. De er motiverte for idretten og motiverte for utdanning. Det kan være

utfordrende å sette ord på hvem en er, og her kan karriereveiledning bidra. Videre er det mange spørsmål jeg undrer meg over.

Jeg har ikke hatt et sosiologisk perspektiv på forskningen, og har kun hørt informantenes narrativer. Jeg vet lite om deres familiebakgrunn, skolen pedagogikk, ulike kulturer i ulike idrettsgrener mm. Det kunne vært interessant å undersøke mer om hvordan miljøet de har vokst opp i har preget hvordan de har utviklet seg. Er det andre holdninger til læring i et hockeylag enn i friidrett? Er foreldre av toppidrettsungdom mer støttende for å utvikle lærende tanke sett enn foreldre for øvrig? Har lærere ved toppidrettskoler annet pedagogisk perspektiv eller andre holdninger enn andre lærere?

Det er nok av forskningsspørsmål å ta tak i om en vil. Dersom jeg hadde vært som mine informanter, hadde jeg bare fortsatt med neste forskningsprosjekt. For om jeg blir litt sliten av å jobbe, kan jeg jo bare koble av med litt forskning i fritiden.

- Så det å bli god i fotballer er vel så mye at du holder deg i gang oppi i huet?
- Ja. Det har ikke noe si for beina mine om jeg er på skolen.
- Nei det har ikke det.
- Jeg blir ikke sliten i de jeg, selv om jeg kanskje blir litt trøtt i hodet i løpet av en lang skoledag. Det blir jo forfriskende når man kommer ut og trener. Man tenker at det er deilig da. Og da blir det enda gøyere å spille også. For nå tenker jeg har gjort noe litt slitsomt resten av dagen, nå kan jeg koble ut med trening.
- Du kobler ut med å trene? Hva gjør du for å slappe av da?
- Slappe av,- da sover jeg! (Nr. 1).

## LITTERATURLISTE

Antonsen, E (2015). *Toppidrett og utdanning, et kontrollert kaos*. Masteroppgave ved Norges Idretthøgskole. Lastet ned 01.04.2018 fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/297211/AntonsenE%202015v.pdf?sequence=1>.

Bakken, Anders. *Ungdata 2016*. Nasjonale resultater. Novarapport 8/16.

Bandura, A. (1998). *Health promotion from the perspective of social cognitive theory*. *Psychology & Health*, 13(4), 623-649.

Bernes, McKnight, Gunn, Chorney, Orr & Bardick. (2009). *Life after sport, Athletic career transition and transferable skills*. Opus, University of Lethbridge. Lastet ned juli 2018 fra: <https://www.uleth.ca/dspace/handle/10133/1175>.

Bjartnes, H & Veum, A. *Ikke alle kan bli ekspertkommentatorer*. Kronikk i Dagbladet 30.08.2012. Lastet ned 10.09.18 fra: <https://www.dagbladet.no/sport/ikke-alle-kan-bli-ekspertkommentatorer/63127556>

Brask, O D. (2006). *Selvregulert læring i praksisfellesskap*. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 1, 2006, side 3-11. Lastet ned 04.12.17 fra: [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=239748&a=3](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=239748&a=3)

Chalfin, P., Weight, E., Osborne, B., & Johnson, S. (2015). *The value of intercollegiate athletics participation from the perspective of employers who target athletes*. *Journal Of Issues In Intercollegiate Athletics*, s.81-27.

CEDEFOP. *Skills panorama glossary*. Lastet ned 10.09.2018 fra <http://euskillspanorama.cedefop.europa.eu/Glossary/>

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). *Life development intervention for athletes: Life skills through sport*. *The Counseling Psychologist*, 21, 352-385

Deming, D. J. *The Growing Importance of Social Skills in the Labor Market*. No w21473. National Bureau of Economic Resources 2015.

Dweck, C. (2010). *Even Geniuses Work Hard*. *Educational Leadership*, 2010, Vol.68(1).

Eisenberger, R.; Jones, J. R.; Stinglhamber, F.; Shanock, L.; Randall, A. T. *Flow experiences at work: for high need achievers alone?* *Journal of Organizational Behavior*, November 2005, Vol.26(7), pp.755-775

Haug, E. H. (2014). *CMS- et felles perspektiv for karriereveiledning i Norge?* (Rapport). Oslo: VOX.

Haug, E. H. (2018). *Karrierekompetanser, karrierelæring og karriereundervisning*. Bergen: Fagbokforlaget.

Højdal, L. & Poulsen, L. (2012). *Karrierevalg. Teorier om valg og valgprosesser*. Danmark: Schultz.

Imsen, G. (1998). *Elevenes verden: innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Tano Aschehoug.

Jevne, J. (2013). *Den unge norske tippeligaspiller - forberedelser til arbeidslivet etter fotballkarrieren*. Lastet ned august 2018 fra:  
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171888/Jevne2013v.pdf?sequence=1>

Kjellemyr, I. (2015). *Vinner i idrett - vinner i skolen?*. Master thesis, Telemark University College.

Kjærgård, R. (2012). *Karriereveiledningens genealogi. Den suverenes stats regulering av det fri utdannings- og yrkesvalg*. Aarhus Universitet, Aarhus.

Krumboltz, J.D., Michelle, A.M. & Jones, G.B. (1976). *A sosial learning theory og career selection*. The Counseling Psychologist, 6(1), 71-81.

Krumboltz, Mitchell & Levin, (1999). *Planned Happentance: Contructing Unexpected Career Opportunities*. Journal of counseling & development, Spring 1999 volume 77.

Krumboltz, J. (2009). *Happenstance Learning Theory*. Journal of Career Assessment. 17(2), 135-154. DOI: 10.1177/1069072708328861.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Gyldendal akademiske.

Mc Kight, K. (2005). *Athletic career transition and transferable skills*. University of Lethbridge. Lastet ned 03.01.2018 fra  
<https://www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/660/mcknight%2c%20kerbi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

E. S. Nilsen, K. R. Søndergaard, I. G. Nielsen & H. V. Moltke, (2016). *Grafisk facilitering. Når ord og bilder mødes*. Danske psykologiske forlag, Danmark.

NOU 2018:2 (2018) *Fremtidige kompetansebehov 1- kunnskapsgrunnlaget*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

NOU 2016:7 (2016) *Norge i omstilling. Karriereveiledning for individ og samfunn*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

NOU 2015:8 (2015) *Fremtidens skole- fornyelse av fag og kompetanser*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

NOU 2014:7. (2014). *Elevenes læring i fremtidens skole- et kunnskapsgrunnlag*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Rege, M. (2017). *Fremtidens skole*. Kronikk i Stavanger Aftenblad, 06.10.2017.

Savickas, M. L. (2015). *Career counseling paradigms: Guiding, developing, and designing*. I Hartung, Savickas & Walsh (red.), *APA Handbook of Career Intervention*. Volume 1: Foundation.

Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J., (2014). *Motivation in Education – Theory, research and applications*. Essex: Pearson Education Limited.

Skjerdingsstad, 2018. *Ingebrigtsen mener skolestarten ødela,- føles helt forferdelig*. Artikkel i nrk.no. Lastet ned 11.09.2018 fra [https://www.nrk.no/sport/ingebrigtsen-mener-skolestarten-odela\\_-\\_foles-helt-forferdelig-1.14201774](https://www.nrk.no/sport/ingebrigtsen-mener-skolestarten-odela_-_foles-helt-forferdelig-1.14201774).

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse*. Fagbokforlaget, Bergen.

Thomassen, M. (2006), 7. opplag 2016. *Vitenskap kunnskap og praksis*. Gyldendal Akademiske, Oslo.

Utdanningsdirektoratet. (2016). *Å forstå kompetanse*. Lastet ned 18.08.2018 fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/forsta-kompetanse/>

Vardheim I. (2017). *Ung i Vestfold 2017*. Vestfold Fylkeskommune. Lastet ned mai 2018 fra: [https://www.vfk.no/globalassets/vfk/dokumenter/kultur/folkehelse/vfk\\_ung\\_i\\_vestfold\\_2017\\_rapport\\_interaktiv.pdf](https://www.vfk.no/globalassets/vfk/dokumenter/kultur/folkehelse/vfk_ung_i_vestfold_2017_rapport_interaktiv.pdf)

Wood, M. L. (2017). *Student-Athlete Awareness of Athletic Career Transition and Transferable Skills*. University of Tennessee, Knoxville Trace: Tennessee Research and Creative Exchange: 5-2017.

## Samtykkeerklæring

Samtykke ved intervju med unge toppidrettsutøvere.

### Temaet for min oppgave

Jeg ønsker å få økt kunnskap om hvilke ferdigheter unge, studerende toppidrettsutøvere har som gjør at de håndterer to karrierer samtidig.

### Hensikten med intervjuet

Jeg ønsker å høre dine tanker om hvordan du klarer å gjøre det bra i idrett samtidig med at du studerer. Hva er det du gjør som fører til at du klarer både studier og idrett,- noe en del andre ungdom ikke klarer?

### Informert samtykke

- Jeg vil gjøre lydopptak av intervjuet, slik at jeg får nedskrevet ordrett det du har sagt i etterkant.
- Sensitiv informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Det vil si at jeg anonymiserer alt jeg skriver, og ingen vil få vite navn, alder eller klubb på de jeg har snakket med.
- Din deltakelse er frivillig og du har rett til å ikke svare på spørsmål du føler ubehagelig. Du kan når som helst i prosessen trekke deg.
- Oppgaven vil bli offentlig tilgjengelig.

Jeg takker for at du stiller opp. Det er bare å ta kontakt hvis det er noe lurer på i løpet av prosessen.

Med vennlig hilsen

Anette Vaage Slåtto  
Tlf. 95900766  
anette.slatto@gmail.com

Jeg er gjort kjent med prosedyrene for undersøkelsen og sier med villig til å delta:

---

Dato og underskrift

Master i karriereveiledning er en mastergrad som tilbys av Høgskolen Innlandet (tidligere Høgskolen i Lillehammer) i samarbeid med Høgskolen i Sørøst-Norge.