På väg mot att bli “vinnare i långa loppet”

Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår

Natalia Stambulova, Cecilia Engström, Alina Franck och Lukas Linnér

FoU-rapport 2013:3
På väg mot att bli "vinnare i långa loppet"

Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår

Natalia Stambulova, Cecilia Engström, Alina Franck och Lukas Linnér
FoU-rapporter

2011:1 Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005–2010
Gertrud Åström

2011:2 Att finna och att utveckla talang – en studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet
Per Göran Fahlström

2012:1 Den framgångsrika idrottsföreningen – reflektioner från fokusgruppssamtal om framgång
Torbjörn Einarsson

2012:2 Idrott, föreningar, sociala media och kommunikation – en undersökning av IT-användning inom idrottsrörelsen
Alf Westelius, Ann-Sofie Westelius, Erik Lundmark

2012:3 Evaluering av Riksidrottsförbundets forskningsinnsats
Kari Steen-Johnsen och Bernard Enjolras

2012:4 Nationellt godkända idrottsutbildningar – certifiering och talangidentifikation
Stefan Lund och Maria Liljebolm

2012:5 Kunskapsöversikt: Sexuella övergrepp – i relationen mellan tränare och idrottsaktiv
Susanne Johansson

2013:1 Hbtq och idrott – ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott
Frida Darj, Mathilda Piehl och Fia Hjelte

2013:2 Unga i och om framtidens idrottsorganisering
Susanna Hedenborg och Joakim Glaser
Förord


Målet till 2015 är att Riksidrottsförbundet ska ha utvecklat och etablerat ett system för att kombinera elitidrott och utbildning genom riksidrottsgymnasier, nationellt godkända idrottsutbildningar samt riksidrottsuniversitet. Visionen är att utveckla ett av världens bästa system för kombinationen elitidrott och utbildning.

Från årskurs nio i grundskolan till att få en plats på ett Riksidrottsgymnasium (RIG) kan steget vara stort. Hur upplever RIG-eleverna denna karriärövergång och på vilket sätt anpassar sig eleverna under det första läsåret på RIG?

Att spegla en elitidrottare utifrån dubbla karriärer är ett relativt nytt forskningsområde och kunskapsfält. En av de internationellt mest kända forskarna inom området är ansvarig för genomförandet av denna första och unika studie på RIG.

Huvudansvarig för studien är professor Natalia Stambulova vid Högskolan i Halmstad och hennes forskargrupp bestående av Cecilia Engström, Alina Franck och Lukas Linnér.

Rapporten ger ökad förståelse och skapar förutsättningar till konstruktiva förslag i att utveckla och förbättra den svenska idrottssmodellen avseende kombinationen elitidrott och utbildning i den svenska gymnasieskolan.

Riksidrottsförbundet

Peter Mattsson Kent Lindahl
Verksamhetschef Avdelningschef
Elitidrottsavdelningen Elitidrott och utbildning
Sammanfattning

Huvudsyftet med detta projekt var att studera RIG-elevens upplevelse av övergången och anpassningen till sin dubbla karriär (elitidrott och studier). Dubbla karriärer innebär att det finns samordnande steg och övergångar i personernas utbildning samt idrottsliga, psykosociala och psykologiska utveckling. Tidigare forskning har visat att övergången till elitidrott, vilken kan ske via riksidrottsgymnasier (RIG), är en viktig period i idrottskarriären, men lite är känt om hur idrottare upplever denna period. Föreliggande studie genomfördes med en mixad longitudinell metod som innehöll både kvantitativa (enkäter) och kvalitativa (intervjuer) ansatser. Två mätningar genomfördes, en första under hösten 2011 och en uppföljande under våren 2012. Deltagare i studien var unga kvinnor och män som gick första året på RIG. De representerade olika lagidrotter och individuella idrotter samt både större och mindre idrotter. Sammanlagt deltog elever från 33 RIG i olika delar av Sverige.

Övergången från grundskolan till RIG är komplicerad för RIG-eleverna, inte minst eftersom övergången omfattar skola, idrott och privatliv. Under det första läsåret förändrades elevernas uppfattning om sin anpassning. I början av läsåret underskattade eleverna kraven det innebar att studera, idrotta och bo på RIG, och de överskattade (baserat på sina tidigare erfarenheter) sin förmåga att hantera dessa krav. Senare under läsåret fick RIG-eleverna större förståelse för sin situation, vilket ledde till att eleverna omvärderade sin upplevda anpassning till RIG. Resultaten från studien visade att bland det svåraste i anpassningen var att hitta en optimal balans mellan idrotten, studierna och privatlivet. RIG-eleverna upplevde det som en omöjlighet att hela tiden ge 100 % i både idrotten och skolan och var därför tvungna att prioritera, vilket ofta innebar att de prioriterade idrotten. Detta kan ha varit anledningen till att eleverna under det första läsåret upplevde ökade krav på sig själva för att lösa sin situation på RIG.

Motivation kan ses som en resurs att hantera sin dubbla karriär, och resultaten från studien visade att RIG-eleverna hade hög motivation till att hantera sin dubbla karriär men att deras motivation minskade under det första läsåret, vilket kan ha haft en negativ effekt på hur väl eleverna faktiskt anpassade sig till sin nya livssituation på RIG. Eleverna upplevde att de fick mycket stöd från omgivningen och att de fick nya vänner som stöttade dem. Studien visade också att elevernas personliga utveckling, vad avser att identifiera sig som idrottare och att ha en uppgiftsorienterad målinriktning, bidrog till deras anpassning till RIG. RIG-elevernas identitet förändrades inte under första läsåret, men eleverna identifierade sig mer med idrottsrollen än med elevrollen. Idrotten var viktigast för eleverna, men skolan var ändå inte oviktig. Dessutom bidrog betydelsen av idrotten, studierna och
privatlivet samt tillfredsställelse med dessa livsområden positivt till RIG-elevernas anpassning på RIG.

Resultat och rekommendationer från studien bidrar till utvecklingen av den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer och till en förståelse för vad ”vinnare i långa loppet”-filosofin kan innebära. Föreliggande studie undersökte dubbla karriärer och övergången mellan grundskolan och RIG, en del av helheten i den svenska idrottsmodellen. För att utveckla kunskapen och stödet kring dubbla karriärer krävs mer forskning på fler av utvecklingsstegen i den ”svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer” som presenteras sist i rapporten.
**Introduktion**

Idrottare upplever ofta det som utmanande att kombinera sin idrottskarriär med utbildning och/eller arbete ... Inte bara höga nivåer av motivation, engagemang och ansvar från en viljestark idrottare, men också särskilda åtgärder, krävs för att undvika en situation där begåvade elitidrottare tvingas välja mellan utbildning och idrott ... Sådana åtgärder i form av ”dubbla karriärer” bör vara fördelaktiga för idrottarnas idrottskarriär, möjliggöra utbildning eller arbete, främja möjligheterna till en ny karriär efter idrottskarriären samt skydda och bevara idrottnares position i samhället (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012, s. 3).

Idrottnares dubbla karriärer är en relativt ny inriktning inom karriärperspektivet och idrottspsykologisk forskning. Inriktningen har stimulerats av tidigare karriärforskning (t.ex. övergången från junior-till-senior, karriäravslutet och studier om avhopp inom idrotten), rapporter i media om idrottnares svårigheter med att kombinera idrott och studier samt att hitta sin plats i samhället efter idrottskarriären. Stambulova, Alfermann, Statler och Côté (2009) beskrev karriärperspektivets forskningstraditioner runt om i världen, och deras slutsats var att karriärforskningen är kontextuellt känslig, vilket innebär att forskningsidéer har ett sociokulturellt ursprung och påverkas av den idrottsrörelse de befinner sig i.

I Sverige uttrycks idén om dubbla karriärer i Lindahls m.fl. filosofi ”vinnare i långa loppet” där följande sägs:

Riksidrottssförbundet har visionen att Sverige ska vara en världsrödande idrottsnation och en förebild som stimulerar elit-satsande ungar och at nå sin full potential som människor och idrottare ... Vägen till elitidrott i gymnasieskolans bygger på att det ska vara möjligt att bli vinnare i långa loppet genom möjligheten att kombinera en seriös elitidrottssatsning med lika seriösa studier (Lindahl m.fl., 2011).

Elever på riksidrottsgymnasier (RIG) har två karriärer som pågår samtidigt, de är elever och idrottare på en och samma gång, de har dubbla karriärer. Samtidigt som RIG-elever ska balansera idrott och skola så har de också ett privatliv som ska finnas med i helhetssynen på dem som individer. Tidigare karriärforskning i Sverige och internationellt har ofta fokuserat på slutet på idrottskarriären (dvs. när idrottare lämnar idrotten), men det är få studier som fokuserat på starten på elitidrottskarriären. Övergången till elitidrott, vilken kan ske via dubbla karriärprogram (som t.ex. RIG), har i tidigare forskning identifierats som en viktig period i en idrottnares liv, men lite är känt om idrottnares erfarenheter av denna tid.
Det är nödvändigt att hitta hållbara sätt att stödja karriärmöjligheter för unga idrottssutövare, eftersom mycket få elitidrottare på lång sikt kan förörja sig på sin idrott. Därmed är det av både nationellt och internationellt intresse att öka förståelsen för RIG-elevers personliga utveckling och deras upplevelser och erfarenheter av dubbla karriärer. Föreliggande idrottssykologiska projekt undersökte således hur elever påbörjar sitt första läsår vid RIG, vad de förväntar sig samt hur de anpassar sig till och hanterar de nya villkoren.

För att underlätta och främja förståelsen för dubbla karriärer och föreliggande projekt kommer några centrala begrepp att presenteras och definieras nedan, följt av två teoretiska ramverk som använts som utgångspunkt för projektet. Därefter följer en översikt av svensk och internationell forskning om dubbla karriärer (och därtill relaterade koncept) i relation till den svenska idrotts- och dubbla karriärkontexten och ett nytt EU-initiativ om att stödja idrottare i att kombinera idrott och studier. Sedan presenteras syfte och konkreta forskningsfrågor för projektet.

**Centrala begrepp**

**Idrottskarriär**
I idrottssykologin definieras en idrottskarriär som: (1) en del av, och ett bidrag till, en idrottares livslånga karriär, (2) ett flerårigt deltagande i tävlingsidrott, frivilligt valt av en idrottare, och vars syfte är att uppnå den individuella prestationstoppen i en eller flera idrottsgrenar samt även som (3) olika sekvenser av steg och övergångar (Alfermann & Stambulova, 2007).

**Dubbla karriärer**
Dubbla karriärer är ett relativt nytt begrepp som används inom idrottssykologin men även inom idrottssvetenskaplig forskning. Begreppet dubbla karriärer (alternativt combinerade karriärer) innebär att individen har en karriär med minst två inriktningar, exempelvis idrott och studier. Det involverar olika stader och övergångar i en persons utbildning och idrottsliga utveckling samt även i personens psykologiska och psykosociala utveckling (Stambulova, 2010). I de europeiska riktlinjerna för dubbla karriärer går även att låsa att ”dubbla karriärer inom idrotten sammanfattar kravet på idrottare att framgångsrikt initiera, utveckla och slutföra en elitidrottskarriär som en del av en livsläng karriär, i kombination med utbildning och/eller arbete samt andra områden som är av betydelse i olika skeden av livet” (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012, s. 6).

**Dubbla karriärprogram**
Utbildningsprogram för att hjälpa personer att kombinera exempelvis idrott och studier genom att organisera särskilda villkor (t.ex. anpassning av idrottsträning och skolschema, möjlighet att resa till tävlingar och läger, anpassning av prov och tester) kallas för dubbla karriärprogram (EU Gui-
På väg mot att bli ”vinnare i långa loppet”


Karriärövergång
Att börja tävla eller studera på en högre nivå än tidigare är exempel på förändringar som kallas ”karriärövergångar”. I idrottspsykologi definieras karriärövergångar som faser eller förändringar där idrottnaren behöver hantera specifika krav för att framgångsrikt kunna fortsätta med sin idrott och/eller andra områden av livet (Alfermann & Stambulova 2007). Processen att hantera särskilda övergångskrav ”kräver motsvarande förändring i ens beteende och relationer” (Schlossberg, 1981, s. 5) och kan även följa olika scenarier.


Elev- och idrottsidentitet
En viktig aspekt av den psykologiska utvecklingen under ungdomsåren är utvecklingen av den personliga identiteten, eller sökandet efter svaret på frågan ”Vem är jag?”. Det finns flera aspekter av begreppet identitet. I denna rapport diskuteras idrotts- och elevidentitet. Idrottsidentitet definieras som ”den grad till vilken en individ identifierar sig med den idrottsliga rollen” (Brewer, Van Raalte & Lindner, 1993, s. 237). Elevidentitet definieras som ”den grad till vilken en individ identifierar sig med elevrollen” (Engström, 2011, s. 4).

Idrottspsykologiska modeller som relaterar till dubbla karriärer
På väg mot att bli "vinnare i långa loppet"

Utvecklingsmodellen

Figur 1. Ett utvecklingsperspektiv på normativa karriärövergångar (illustreras med vertikala streck) som idrottare går igenom under sin idrottskarriär (Wylleman & Lavallee, 2004).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>10</th>
<th>15</th>
<th>20</th>
<th>25</th>
<th>30</th>
<th>35</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Idrottsnivå</td>
<td>Påbörjan</td>
<td>Utveckling</td>
<td>Optimering</td>
<td>Avslutning</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Psykosocial nivå</td>
<td>Barndom</td>
<td>Tonår</td>
<td>Vuxenliv</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Psykosocial nivå</td>
<td>Föräldrar</td>
<td>Syskon</td>
<td>Kamrater</td>
<td>Föräldrar</td>
<td>Partner</td>
<td>Familj (Tränare)</td>
</tr>
<tr>
<td>Utbildning/ yrkesnivå</td>
<td>Grundskola</td>
<td>Gymnasium</td>
<td>Högre utbildning</td>
<td>Yrkesutbildning</td>
<td>Yrkesliv</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Modellen beskriver fyra nivåer, idrottslig, psykologisk, psykosocial samt utbildning och yrkesnivå. Den idrottsliga nivån sträcker sig från det att idrottaren först började med sin idrott till dess att idrottaren avslutar sin idrottskarriär. Därmed kan skriva utvecklingsfasen, där träningsmängden ökar och individens blir mer dedikerad till sin idrott, och optimeringsfasen där idrottaren når sin individuella toppnivå. Den psykologiska nivån består av de tre utvecklingsfaserna barndom, tonår och vuxenliv genom idrottskarriären. Den psykosociala nivån beskriver hur skyddet av föräldrar, syskon, tränare och kamrater förändras i de olika faserna av en individs utveckling. Utbildning och yrkesnivå visar utvecklingsfaserna i hur en individ utvecklas från grundskolan till arbetslivet.

När en övergång sker och hur länge en fas pågår är individuellt. Således bör modellen ses som en vägvisare för i vilken fas en individ befinner sig och när en övergång kan vara att vänta. För att allt ska fungera så bra som möjligt bör utvecklingen på varje nivå samverka med de andra.

Karriärövergångsmodellen
Varje karriärövergång ses som en process som idrottaren kommer att gå igenom, inte som en isolerad händelse (Wylleman, Lavallee & Alfermann, 1999). Karriärövergångsmodellen, se figur 2, utvecklades av Stambulova (2003, 2004) och fokuserar på krav, resurser, barriärer, copingstrategier och resultaten av en övergång, som kan vara såväl lyckad som misslyckad. Mo-
dellen visar hur idrottare hanterar kraven som uppstår vid en övergång. Hur effektiv hantering är beror på balansen mellan idrottarens resurser och barriärer. Idrottarens resurser kan vara dels personliga faktorer såsom kunskap och motivation, dels miljöfaktorer såsom socialt stöd från familj, tränare, vänner m.fl. Personliga faktorer kan även vara barriärer, som låg självkänsla eller låg motivation, och miljöfaktorer kan vara barriärer i form av svårighet att kombinera idrott med skola eller brist på socialt stöd.


Hur idrottaren hanterar de nya kraven genererar huvudsakligen två resultat (utgångar), nämligen en lyckad övergång eller en krisövergång. En lyckad övergång är förknippad med effektiv coping som betyder att idrottaren kan mobilisera sina resurser och hantera de barriärer som övergången innebär. En krisövergång sker när en idrottare inte själv kan hantera övergången utan behöver hjälp. Om interventionshjälp, exempelvis psykologisk rådgivning eller utbildning, har en positiv effekt på idrottaren, kommer personen ha en lyckad men fördjöjd övergång. Om interventionen uteblir eller inte har en positiv effekt kan det leda till negativa konsekvenser för idrottaren, såsom skada, överträngning, depression eller för tidigt slut på idrottskarriären. Sammanfattningsvis kan modellen förklara tre olika scenarion som en karriärövergång kan resultera i: 1) en lyckad övergång, 2) en fördröjd övergång (ett resultat efter en lyckad intervention) eller 3) en krisövergång som följs av negativa konsekvenser av att inte kunna hantera övergångskraven.

Stambulova, Franck och Weibull (2012) problematiserade hur tidigare forskning mått själva resultatet av eller kvaliteten (framgången) i karriärövergångar på många olika sätt och att det är nödvändigt att finna konsensus kring hur detta bäst bör göras. Ett sätt att mäta kvaliteten i resultatet (utgången) av en övergång kan vara att mäta tillfredsställelsen av de grundläggande psykologiska behoven, självständighet, samhörighet och kompe-
tens, i enlighet med teorin kring grundläggande psykologiska behov (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000), som är en underteori till självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2012). En central grundprincip i teorin kring grundläggande psykologiska behov är att dessa behov i stor utsträckning kan förklara en individs psykologiska välbefinnande.

**Unga idrottares karriärutveckling och europeiskt fokus på dubbla karriärer**

Det finns flera inriktningar inom den internationella forskningen (t.ex. bortfall inom idrotten, junior-till-seniorövergång, idrottsidentitet m.fl.) som ger argument för vikten av att hjälpa idrottare att kombinera idrott och studier och därmed stimulera utvecklingen av dubbla karriärprogram. Nedan presenteras kortfattat forskningsresultat från olika inriktningar och sedan begränsas fokus till forskningen om dubbla karriärer och det nuvarande organisatoriska stödet för idrottares dubbla karriärer på EU-nivå.


På väg mot att bli ”vinnare i långa löppet”

de höga förväntningarna från närstående leder till höga stressnivåer. Därför utgör socialt stöd, speciellt från tränare, en central roll. Tränare anser att copingstrategier (t.ex. problemlösnings, ansvarstagande, självkontroll och positiv omvärdering) är gynnsamma i övergången. Framgångsrik coping med övergången associeras med idrottares identitetsutveckling och personliga mognad. Paradoxalt nog är det de mest lovande unga idrottarna, med den snabbaste utvecklingen i junioråldern och de som får ett tidigt socialt erkännande, som upplever denna övergång som speciellt svår (Stambulova, 2009).


Internationell forskning om dubbla karriärer

märt interna resurser (t.ex. talang, motivation och färdigheter) och externt stöd (t.ex. från tränare, lagkamrater, vänner och föräldrar) för att klara av det. Med andra ord, olika personer hanterar övergångar på olika sätt (Kavanagh, 2010) och följer olika scenarier genom att utnyttja sina starka sidor och sådana externa resurser som finns tillgängliga samt kompenserar för sina svagare sidor eller bristen på stöd.

Två belgiska studier (Wylleman, Kahan & Reints, 2007; Wylleman, Reints & Wanter, 2007) följde övergångsförändringar (krav) som unga begåvade simmare och tennisspelare, 8-12 år gamla, upplevde under sin första tid på en elitidrottskola. Kraven visade sig vara flerdimensionella hos både simmarna och tennisspelarna med krav i skolan (t.ex. anpassa sig till ett nytt skolsystem), idrotten (t.ex. ökad frekvens och intensitet av träningar och tävlingar) och även i deras psykologiska och psykosociala utveckling (t.ex. byta tränare, nya vänner, bo hemifrån).

Tysk forskning om idrottsinriktade internatskolor och deras påverkan på unga idrottnings socialiserings och personliga utveckling (Elbe & Beckmann, 2006; Elbe, Szymanski & Beckmann, 2005) visade att unga idrottare på dessa internatskolor hade mer positiv förändring i sin prestationsmotivation, självreglering och kompisrelationer jämfört med icke-idrottare och idrottare som bodde hemma. Författarna drog slutsatsen att idrottelever kan dra nytta av att ha två ansvarsområden samtidigt, och att det faktum att de ändrar fokus mellan dessa två stresssystem (dvs. mellan fysiska och mentala aktiviteter) faktiskt kan främja återhämtning.

På väg mot europeiska riktlinjer för organisering av dubbla karriärer


Riktlinjerna ska verka förebyggande på så sätt att en idrottare inte ska behöva avbryta sin skolgång under sin idrottskarriär, utan kunna stanna kvar i skolsystemet. Vidare är strävan med riktlinjerna att få fler idrottare till högre utbildningar samt att skapa möjligheter för idrottare att uppnå en högre anställbarhet både under och efter idrottskarriären. Riktlinjerna ska även visa att det är viktigt att ta hänsyn till de särskilda behov som mindre
idrotter har och till vad de små medlemsländerna har för särskilda behov gentemot de stora medlemsländerna. Strävan från expertgruppen är att riktlinjerna leder till att EU:s medlemsländer vidtar kompletterande åtgärder för att tillgodose idrottarnas behov i och efter sin dubbla karriär.

EU:s riktlinjer sammanfattas (2012, s. 7), baserat på internationell forskning, med fördelar för idrottare som deltar i dubbla karriärprogram (jämfört med idrottare som upplever en brist på samordning mellan idrott och utbildning) vilket inkluderar

- hälsoinst (t.ex. balanserad livsstil, minskad stress, ökad välfärd)
- utvecklingsmöjligheter (t.ex. bättre förutsättningar att utveckla livsfärdigheter (eng: life skills) som kan användas i idrotten, utbildningen och på andra områden i livet, utveckling av den personliga identiteten, positiva effekter på idrottarens självreglering)
- sociala fördelar (t.ex. utökade sociala nätverk och sociala stödsystem och bättre kompisrelationer)
- karriäravslut och anpassning till livet efter idrotten (t.ex. bättre planering för karriäravslutet, kortare anpassningsperiod, förebyggande av identitetskris)
- ekonomiska fördelar (t.ex. bättre möjlighet till anställning och tillträde till välbetalda jobb).

I EU:s riktlinjer diskuteras även organisationers ansvar för och utmaningar av dubbla karriärprogram, inkluderat personal och idrottarna själva, och väkten av nationell forskning om dessa frågor.

**Dubbla karriärprogram i Sverige och relevant forskning**

_Det svenska samhället och svensk idrott bör utveckla ett stöd så att du som elitaktiv kan få önskvärd hjälp att utveckla talangen i förhållande till dina egna ambitioner (Lindahl m.fl., 2011, s. 4)._  

Varje land har sina egna traditioner och strategier inom idrott- och utbildningsystem samt dubbla karriärprogram. EU:s riktlinjer om dubbla karriärer för idrottsutövare förväntas anpassas till medlemsländernas kultur, idrott- och utbildningstraditioner och utifrån nationell forskning om dubbla karriärer. Därför sammanfattas här kort historiken och nuvarande status för dubbla karriärprogram i Sverige och sedan svensk forskning om dubbla karriärer.

I den svenska idrottsmodellen tar specialidröttsförbund, idrottsförening, skola och kommun ett gemensamt ekonomiskt och socialt ansvar för att elever ska ha möjlighet att kombinera sin idrotsutveckling med seriösa studier (Riksidröttsförbundet, 2010). Konceptet idrottsgymnasium växte fram i början av 1970-talet, och under åren har det funnits olika varianter på hur idrottsgymnasiet har organiserats (Eriksson, 2007). Från och med läs-


Svensk forskning om karriärövergångar och dubbla karriärer

Studier vid Högskolan i Halmstad om övergången från junior- till senioridrott (Ekengren, 2002; Josefsson, 2004; Båge & Hornbrinck, 2005; Vujic, 2004; Mavroidis, 2005; ČaČija 2007; Jorlen, 2007; Alge, 2008) har visat att idrottare upplevde krav på sin psykologiska utveckling (formande av sin identitet, strävan efter självståndighet), sin psykosociala utveckling (vikten av sociala kontakter, att ha vänner, kärlek) och sin utbildning och yrkesmässiga utveckling (börjar med högre utbildning). En annan studie (Franck, 2009) visade att det fanns både likheter och skillnader i hur individuella idrottare och lagidrottare upplevde och hanterade övergången. De individuella idrottarna upplevde höga krav inför tävlingar och inför att prester på tävlingar medan lagidrottare mer aktivt använde sig av olika copingstrategier, som exempelvis klarare mål, och att de försökte ta hjälp och lära sig av andra. Stambulova m.fl. (2012) visade att idrottarna hade en ojämn balans mellan idrott och skola. Idrottarna värderade idrott, familj och vänner som viktigare än utbildning (skola). Detta överensstämde även med idrottarnas tillfredsställelse inom de olika områdena där tillfredsställelsen var lägre för skola jämfört med andra områden (t.ex. idrott).

En longitudinell studie på RIG-elever som förstaårselever och sedan när de var sistaårselever genomfördes 2002–2004 av Uebel (Riksidrottsförbundet, 2006:4). Eleverna upplevde att anpassningen av skolans schema till idrottens krav var mindre lämpad för utbildningen i årskurs ett än i årskurs tre och att arbetsbelastningen i skolan var ojämnt fördelad över terminerna och gymnasiären. Idrottten tog mycket tid, vilket gjorde det svårt för dem att koncentrera sig på skolan. När det gällde den omvänta situationen, att skolan tog mycket tid, menade eleverna att deras idrottsprestation blev lidande. 50 % av RIG-eleverna i studien uppgav att det var svårt att kompensera för missat skolarbete på grund av frånvaro vid träning och tävlingar och att det var svårt att få extra hjälp med sina studier.

Gustafsson, Kenttä, Hassmén och Lundqvist (2007) genomförde en studie på RIG-elever och förekomsten av utbrändhet och överträning. Studien visade att de flesta eleverna mår bra, men att 2-6 % av killarna och 1-9 % av tjejer upplevde symtom för höga nivåer av utbrändhet samt att 1-2 % av eleverna upplevde symtom för allvarlig utbrändhet.

Engström (2011) genomförde, under läsåret 2010/2011 på elever vid Malmö Idrottsgymnasium, en pilotstudie till föreliggande projekt. I studien utvecklades och validerades instrument som användes i föreliggande studie. Resultaten från pilotstudien visade att idrotseleverna upplevde att de behövde förbättra sina färdigheter inom området skola, idrott och privatliv för att hantera en dubbel karriär. De färdigheter som idrotseleverna uppgav sig vara i störst behov av att förbättra var förberedelser till prov, tävlingar, prestation på tävlingar, kommunikation med lärare, tränare och träningskompisar samt självdisiplin. Idrotseleverna upplevde en högre idrottsidentitet än elevidentitet, och deras idrottsidentitet var en positiv bidragande faktor till deras hantering av dubbla karriärer vid båda måttillfällena medan...
deras elevidentitet var en positivt bidragande faktor vid första måttillfället. Under första läsåret upplevdes ett ökat behov av hjälp och stöd för att hantera sin dubbla karriär.

**Syfte och forskningsfrågor**

När unga idrottare blir antagna att studera och träna i sin specialidrott vid RIG möter de en hel del utmaningar relaterade till förändringar i sitt idrottande, sin utbildning och sociala miljö. Många RIG-elever flyttar dessutom hemifrån för att bo på elevhemmen eller i eget boende. Därför ses det första läsåret som en övergångsperiod som kräver att elever anpassar sig till de nya villkoren på RIG. Det övergripande syftet med studien är således att undersöka RIG-elevers erfarenheter av dubbla karriärer under det första läsåret på RIG, där målet är att besvara följande frågeställningar:

1. Hur upplever RIG-eleverna övergången mellan grundskolan och gymnasiet samt hur anpassar de sig till de nya villkoren under sitt första läsår?
2. Hur påverkar upplevelsen av dubbla karriärer RIG-elevernas utveckling av sin idrotts- och elevidentitet?
3. Vilka är de individuella skillnaderna i anpassningsprocessen som RIG-eleverna följer under sitt första läsår vid RIG?
Metod

Forskningsdesign
Studiens forskningsdesign var strukturerad för att besvara de tre ovanstående forskningsfrågorna utifrån en mixad longitudinell metod som innehöll både kvantitativa (enkäter) och kvalitativa (intervjuer) ansatser. Den kvantitativa undersökningen bestod av två mätningar med olika enkäter, där den första mätningen genomfördes i början av första läsåret (höstterminen 2011) och den andra mätningen i slutet av första läsåret (vårterminen 2012). Den kvalitativa undersökningen bestod av två delmoment. Första delmomentet var intervjuerna kring dubbla karriärer som genomfördes i början av första läsåret och följdes upp i slutet av året. Det andra delmomentet var intervjuer med de elever som valt att inte fortsätta på RIG. Dessa intervjuer genomfördes i slutet av första läsåret. I tabell 1 nedan redovisas studiens design samt vilka kvantitativa och kvalitativa metoder som användes för datainsamlingen vid första och andra mätningen. Det framgår även hur metoderna mixades för att besvara forskningsfrågorna.

Tabell 1. Studiens forskningsdesign.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mätning 1: Hösttermin 2011</th>
<th>Mätning 2: Vårtermin 2012</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kvantitativ undersökning</strong></td>
<td><strong>Kvantitativ undersökning</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Forskningsfråga 1:</td>
<td>Forskningsfråga 1:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Enkät för dubbla karriärer (©EDK; Engström &amp; Stambulova, 2011a)</td>
<td>• Enkät för dubbla karriärer (©EDK; Engström &amp; Stambulova, 2011a)</td>
</tr>
<tr>
<td>• Uppgift och Ego Orientering (TEOSQ; Duda, 1989)</td>
<td>• Uppgift och Ego Orientering (TEOSQ; Duda, 1989)</td>
</tr>
<tr>
<td>Forskningsfråga 2:</td>
<td>Forskningsfråga 2:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Idrottarens Identitetsskala (AIMS; Brewer, Van Raalte &amp; Linder, 1993)</td>
<td>• Idrottarens Identitetsskala (AIMS; Brewer, Van Raalte &amp; Linder, 1993)</td>
</tr>
<tr>
<td>• Studenters Identitetsskala (©SIMS; Engström &amp; Stambulova, 2011b)</td>
<td>• Studenters Identitetsskala (©SIMS; Engström &amp; Stambulova, 2011b)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kvalitativ undersökning</strong></td>
<td><strong>Kvalitativ undersökning</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Forskningsfrågor 1–3:</td>
<td>Forskningsfrågor 1–3:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Intervjuguide 1 kring dubbla karriärer (skapad av forskargruppen, 2011)</td>
<td>• Intervjuguide 2 kring dubbla karriärer (skapad av forskargruppen, 2012)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Anm. För tillgång till studiens använda enkäter kontakta projektansvarig.

Deltagare
Alla deltagare i studien var förstaårselever på riksidrottsgymnasier (RIG) från olika orter runtom i Sverige. 33 av 51 RIG var representerade i studien. Urvalet av RIG gjordes av forskargruppen i samråd med RF. Urvalsritererna var att deltagarna skulle representera skolor från olika delar av Sverige,
lagidrotter och individuella idrotter, både större och mindre idrotter samt både kvinnliga och manliga utövare.

**Deltagare i kvantitativ undersökning**

Vi kommer att bli "vinnare i långa loppet"


**Tabell 2.** Beskrivande information om deltagarna vid första (M1) samt andra (M2) mätningen.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>M1</th>
<th>M2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Medelvärde ålder (SD)</td>
<td>15.93 (.31)</td>
<td>16.47 (.53)</td>
</tr>
<tr>
<td>Antal kvinnor/män</td>
<td>129/132</td>
<td>119/131</td>
</tr>
<tr>
<td>Antal individuella/lagidrottare</td>
<td>179/82</td>
<td>166/84</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottstidtagande medel år (SD)</td>
<td>7.65 (2.85)</td>
<td>8.04 (2.86)</td>
</tr>
<tr>
<td>RIG-elevernas tävlingsnivå</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lokal nivå</td>
<td>21</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Nationell nivå</td>
<td>106</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>Internationell nivå</td>
<td>134</td>
<td>132</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Deltagare i kvalitativ undersökning**

Tio RIG-elever deltog i intervjuerna kring dubbla karriärer, varav fem kvinnor och fem män. Alla deltagare var 16 år då intervjuerna genomfördes. Alla de tio deltagarna hade flyttat hemifrån för att gå på RIG, men deras boendesituation varierade från att bo själv i egen lägenhet till att bo på internat med andra RIG-elever. Deltagarna hade i genomsnitt tränat och tävlat inom sina specifika idrotter i sju och ett halvt år. Åtta av deltagarna tävlade på nationell nivå och två av deltagarna tävlade på internationell nivå. De intervjuade eleverna representerade idrottarna badminton, friidrott, golf, handboll och volleyboll.

Av de nio elever som valde att sluta på RIG under det första läsåret var det sex elever som genomförde intervjuerna angående idrottare som valt att inte fortsätta på RIG. Av dessa sex elever var fyra kvinnor och två män. Två elever hade flyttat hemifrån och fyra hade bott kvar hemma för att gå på RIG. Fyra elever var individuella idrottare och två var lagidrottare.
**Instrument**


**Tillvägagångssätt**


I den kvalitativa delen av studien (se intervjuguider i bilaga 1) reste två ur forskargruppen till de utvalda RIG-skolorna och genomförde intervjuerna på plats (antingen i skolan eller i anslutning till en träning). Alla intervjuer spelades in och transkriberades ordagrant. Intervjuerna var 20–45 minuter långa.

Analys

Kvantitativ analys

Steg 1: Beskrivande statistik beräknades på bakgrundsinformationen från den första delen av Enkäten för dubbla karriärer (EDK), och medelvärden och standardavvikelse beräknades på samtliga variabler från EDK.

Steg 2: Delskalors genomsnittliga medelvärden och standardavvikelse för alla EDK-variabler beräknades. Medelvärden beräknades även för SIMS total, AIMS total och TEOSQ total och för tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov.

Steg 3: T-tester gjordes för att tyda skillnaden mellan första och andra mätningen på EDK, vilket inkluderade delskalor på övergångsvariabler, personlighetsvariabler och betydelse/tillfredsställelsevariabler. T-tester gjordes också på varje individuell variabel i EDK. Skillnaden ansågs vara signifikant om p-värdet var under eller lika med 0.05.

Steg 4: Multipla regressionsanalyser genomfördes för att testa om centrala övergångsvariabler och personliga variabler kunde förklara (predicera) variabeln ”anpassning till att vara elev och idrottare”.

Kvalitativ analys

Steg 1: Först genomlyssnades de inspelade intervjuerna innan meningselement togs ut från materialet, vilket följdes av en översiktlig sammanfattning av materialet.


Steg 4: De rekommendationer från intervju 1 och 2 som framkom sammanfattades som rekommendationer till framtida RIG-elever och rekommendationer till RIG. Dessa presenteras inte i resultatet utan finns att tyda i rapportens del ”reklommendationer”.

PÅ VÄG MOT ATT BLI “VINNARE I LÅNGA LOPPET”
Resultat 1: Övergång och anpassning till första läsåret på RIG

I Resultat 1 ligger fokus på att besvara forskningsfråga 1 och 3, närmare bestämt, RIG-elevernas övergång och anpassning till sitt första läsår på RIG utifrån olika övergångs- och personliga variabler och förändringen i dessa under året (baserat på både enkät- och intervjuundersökningen), och även individuella skillnader i anpassningsprocessen (baserat endast på intervjuundersökningen). Resultat 1 är strukturerad utifrån karriärövergångsmodellen samt det holistiska utvecklingsperspektivet som förklaras i utvecklingsmodellen (för mer information, se avsnittet Introduktion ovan) för att på så sätt spegla övergångsprocessen. Resultat 1 följer också övergångsprocessen kronologiskt, det vill säga från dåtid till nutid och framtid.

Genom att implementera övergångsprocessens logik kommer RIG-elevernas tidigare erfarenheter före RIG att presenteras och analyseras först, baserat på intervju 1. Sedan följer en resultatöversikt av enkätundersökningen kring elevernas övergång och anpassning till RIG vid början och slutet av första läsåret. Resultat 1 följer sedan övergångsprocessen genom att analysera, utifrån enkätundersökningen och när så är relevant intervjuundersökningen, RIG-elevernas upplevelser, krav i skolan, idrotten och privatlivet, deras personliga resurser, upplevd stöd, stress och behov av hjälp och stöd, fördelar och nackdelar med att gå på RIG och elevernas användning av copingstrategier. Sedan växlar fokus över till att analysera RIG-elevernas förväntningar och resultatet av övergången i form av tillfredsställelse och upplevd anpassning vid RIG (baserat på enkät- och intervjuundersökningen). För att analysera hur olika övergångs- och personliga variabler bidrog till RIG-elevernas anpassning vid RIG presenteras sedan resultat från flera regressionsanalyser. I den avslutande delen av Resultat 1 summeras lärdomar från de intervjuade RIG-eleverna som fortsatte och från de eleverna som valde att sluta på RIG under det första läsåret samt förväntningar inför år två hos de elever som fortsatte. Individuella variationer i övergångs- och anpassningsprocessen presenteras genomgående med hjälp av relevanta intervjucitat och i form av berättelser om individuella elevers anpassning i relation till olika aspekter av övergången.

Erfarenheter hos de intervjuade eleverna inför RIG

För att förstå RIG-elevernas övergångs- och anpassningsprocess vid RIG är det viktigt att förstå deras tidigare erfarenheter av att kombinera skola, idrott och privatliv samt även vad som hände precis innan de började på RIG. Därför tillfrågades eleverna under första intervjun i början av läsåret om hur de tidigare, före RIG, kominerat skola och idrott samt kring deras upplevelse av antagningsprocessen till RIG.
Tidigare erfarenheter av att kombinera idrott och skola hos de intervjua eleverna

Två av de tio RIG-eleverna hade innan gymnasiet gått i en idrottsinriktad klass men de flesta av eleverna ansåg att de på ett aktivt sätt innan RIG också kombinerat de tre områdena skola, idrott och privatliv. Innan de började på RIG hade flera av dem lång väg att resa till och från träningarna vilket gjorde att de fick prioritera, som en av eleverna uttryckte sig ”jag fick skippa träningen jätteofta för att plugga istället, eftersom det tog sån tid att åka buss” (21). Eleverna uttryckte även att de haft lite eller nästan ingen tid till privatliv, så här sa en av dem: ”det blev inte lika mycket privatliv kanske men det är väl det man får ta om man väljer satsa på sin sport, då får man räkna med mindre tid till annat” (4), och en annan sa så här: ”jag hade inget privatliv, det var skola, träna, va’ hemma med familjen, och på loven om jag var hemma så var jag med mina kompisar” (9).

Upplevelsen av uttagningsprocessen enligt de intervjua eleverna

Från de tio intervjuerna som genomfördes under hösten framkom det att antagningsprocessen skilde sig en del mellan de olika idrottarna och RIG-skolorna. På några av skolorna skedde antagningsprocessen i olika steg med både fysiska tester och intervjuer medan på andra RIG så skickade eleverna in sina ansökningar och väntade sedan några månader innan de fick besked. Trots att det fanns en hel del skillnader i ansökningsprocessen så fanns det flera likheter i hur individerna upplevde processen. Eleverna upplevde processen som rolig, men de kände sig nervös för att presterar och även nervös under tiden de fick vänta på beskedet, vilket i vissa fall var flera månader. Andra aspekter av ansökningsprocessen var att de träffade nya vänner samt att de fick information om RIG, vilket uppfattades som bra förberedelser. Som exempel på detta sa en av eleverna ”det var roligt, man lärde känna många men det var nervöst också och man kände sig pressad också, för man var tvungen att presterar” (6).

Resultatöversikt kring elevernas övergång och anpassning till RIG

Den översiktliga förändringen mellan början och slutet på första läsåret i undersökta övergångsvariabler, elevernas målinriktning och deras motivation till att hantera dubbla karriärer går att utläsa i figur 3–4. Resultatet visar att eleverna upplevde flera förändringar under sitt första läsår på RIG. För mer ingående statistisk information, se tabell 7–8 i bilaga 2.

Det framgick att övergångskraven var medellåga men ökade under det första läsåret, det vill säga eleverna upplevde att de behövde förbättra sina färddigheter inom flera olika områden för att kunna hantera sin dubbla karriär. Upplevda krav från elevernas omgivning i skolan, idrotten och privatlivet var även de medellåga och förändrades inte mellan början och slutet av året.

Talen inom parentes efter ett citat visar vilken av intervjupersonerna som citeras.
Eleverna rapporterade medelhöga nivåer av personliga resurser och tidigare erfarenheter som påverkade deras förmåga att hantera dubbla karriärer inom såväl skolan och idrotten som privatlivet. Elevernas upplevelser av resurser i idrotten minskade dock under det första året. Eleverna upplevde ett gott stöd från sin omgivning vad gäller skolan, idrotten och privatlivet men stödet minskade inom samtliga områden under året.

Resultaten visade att elevernas upplevda stressnivå ökade under läsåret samt att det under året fanns ett ökat behov av hjälp och stöd från omgivningen för att kunna hantera sin dubbla karriär.

Eleverna rapporterade en medelhög användning av copingstrategier inom skolan, idrotten och privatlivet, som inte förändrades under året, för att hantera sin dubbla karriär (se figur 4). Betydelsen av skola, idrott och privatliv hos eleverna var hög och elevernas tillfredsställelse inom dessa olika områden minskade i jämförelse med i början av läsåret men kan ändå anses som hög i slutet av året. Eleverna upvisade en stark uppgiftsorienterad målinriktning samt en medelstark resultatorienterad målinriktning som minskade från början till slutet av första läsåret.

Slutligen, elevernas upplevda anpassning till RIG var relativt hög men förändrades inte från början till slutet av året samt att elevernas motivation till att hantera dubbla karriärer minskade under året, men kunde i slutet av läsåret fortfarande bedömas som hög.
Språklig kontext:

**Upplevda krav under elevernas första år på RIG**

Övergången till RIG är associerad med en rad *krav* inom idrotten, skolan och privatlivet och att kombinera de tre. Eller annorlunda uttryckt vad RIG-eleven anser att de behöver förbättra för att lösa sin situation. Nedan följer RIG-elevernas upplevda krav och förändringen i denna upplevelse under första läsåret baserat på enkät- och intervjuundersökningen.

**Övergångskrav**

Resultatet kring vad RIG-eleven anser att de behöver förbättra i skolan, idrotten och privatlivet visade på 15 förändringar (av 18 undersökta) mellan början och slutet av läsåret. Dessa 15 förändringar visade alla att RIG-eleverna anser att de måste förbättra sig mer i slutet av läsåret än vad de ansåg sig behöva i början av året (alla 15 förändringar är redovisade i figur 5). Eleverna upplevde alltså under läsåret en ökad kravbild för att lösa sin situation på RIG. Den ökade kravbilden kan dock anses som medellåg överlag. För att ge några exempel så ansåg RIG-eleverna att de behövde förbättra kommunikationen med lärare, klasskompisar, tränare och träningskompisar mer i slutet av första läsåret än vad de upplevde i början av året. RIG-eleverna upplevde också att de behövde förbättra sina självdisciplin, studiefärdighet och tidsplanering mer i slutet av läsåret jämfört med sin situation i början av året.
**Krav från RIG-elevernas omgivning**

Resultatet vad gäller krav från personer i elevernas omgivning, till exempel från lärare, tränare, kompisar eller familj visade att lärare hade höga krav i skolan medan tränarna hade höga krav i idrotten och skolan. Familjen hade likartade krav på eleven i skolan och idrotten. I privativet upplevde eleverna generellt låga krav. Det framgick även att elevernas upplevelse av krav från omgivningen inte förändrades från början till slutet av läsåret. För mer ingående statistisk information samt alla undersökta variabler, se tabell 10–12 i bilaga 2.

![Figur 5. Förändring i övergångskrav mellan början och slutet av året. Endast signifikanta förändringar är inkluderade. För mer ingående statistisk information, se tabell 9 i bilaga 2.](image)

**Krävande på RIG i början av första året enligt de intervjuade eleverna**

Vad RIG-eleverna upplevde som krävande i början av det första läsåret åter-finns illustrerat med frekvens i bilaga 3.

Vad gäller RIG-elevernas situation i skolan i början av första läsåret så upplevdes skolmängden som krävande (”mycket i skolan”, 4) och att det var krävande att ”hinna med” (6), samtidigt som eleverna ville uppnå resultat i form av betyg, där det upplevdes som krävande ”att få bra betyg” (9). Två RIG-elever uttryckte även att de tyckte att skolan var mest krävande i jämförelse med andra delar av deras liv (idrott och privatliv), vilket en elev menade när eleven sa: ”att vara elev är mest krävande och mest jobbigt” (1).
RIG-elevernas upplevelse av krav i idrotten i början av första läsåret handlade främst om att prestera. Eleverna beskrev prestationskraven som att ”visa att man kan” (5), att hela tiden ”göra mitt bästa” (3) och ”ge allt man kan” (3). Utöver prestationskraven upplevde eleverna krav i form av träningss- och tävlingsmängd, som en elev sa: ”det blir ganska mycket träningar och man blir ganska trött” (5), behålla motivationen under vinterträningen och att hantera att vara skadad.

Det som RIG-eleverna främst förmedlade som krävande i privatlivet var att ta eget ansvar och med det hantera de dagliga vardagssysslorna, vilket en elev menade är ”ett stort steg att klara mig själv och laga mat och städa och allt sånt” (4). Utöver kravet på att ta eget ansvar förmedlades även en upplevelse av krav på att vara social, att inte åka hem om det är fest och att hålla ihop gruppen.

Översiktsanalysen av upplevda krav i början av första läsåret visade att skolmängd, prestera i idrotten och att ta eget ansvar i privatlivet var mest krävande för RIG-eleverna. Även om kraven här separerats utifrån skola, idrott och privatliv så går det även att se hur samtliga delar kombineras, som en elev beskrev det ”allt hänger ihop i en cirkel. Idrotten är mest krävande fysiskt, man får träningssvår och så är man trött ibland också. Och då orkar man kanske inte göra läxor” (1). Vidare rapporterades det att jobba före i skolan, vilket påverkade skolmängden, var en nyckel till att frigöra mer tid senare; som en elev beskrev det: ”jag har full förståelse för att vi måste jobba mer nu/…/ för att vi ska få mer tid till våren” (7). Men även att idrotten satte prestationskrav i form av skolresultat, som en elev sa: ”för att få ta ledigt för tävlingar så måste du ligga bra till i skolan /…/ du ska ha minst G i alla ämnen” (7).

Krav som kommer under första året enligt de intervjuade eleverna

När RIG-eleverna blickade framåt på fortsättningen av deras första läsår var ett av kraven i skolan att försöka komma in i hur allt fungerar då mycket var nytt. Under hösten varierade mängden av skolarbete, i början upplevdes det som mycket innan det sedan kändes som att det blev lite mindre. Inför vårterminen upplevdes kraven i skolan som att skolan skulle bli tuffare och svårare. RIG-eleverna sa också att ett krav under vårterminen kommer vara de kommande prov som de måste klara för att nå en viss nivå och få bra betyg. Något som också upplevdes som krävande var att de eventuellt skulle hinna jobba i förväg eller annars ta igen skolarbete som de missat då de var iväg med idrotten. Så här sa en av RIG-eleverna:

*ja det kanske är sen i vår också när man är ledig mer så blir det ännu tuffare i skolan för då måste man när man inte är här så måste man ta igen det som man har missat, när man ja efter skoltid då eller när man är nån annanstans och det är ju lite jobbigt (8).*
När RIG-eleverna beskrev vilka krav de trodde skulle komma inom idrotten framöver under det första läsåret så var det att prestera bra och att visa resultat på träningen. Andra krav var exempelvis den kommande försäsongsträningen, fysiska tester och gymtests och att det skulle bli högre krav på träningen. RIG-eleverna upplevde också det som krävande att kunna leva upp till sina egna och andras förväntningar på att de som RIG-elever ska utvecklas, bli bättre samt att prestera och lyckas på tävlingar. Så här beskrev en RIG-elev det:

kommando första läsåret så hade det inte skett några större förändringar jämfört med vad de upplevde som krävande under hösten och de krav som de trodde skulle dyka upp till våren. En bra sammanfattning av helheten av att gå på RIG och hur det upplevdes som krävande beskrevs så här av en elev:

man vill ju göra sitt bästa alltid på träningen för att bli bra i sin sport liksom, men sen måste man göra sitt bästa i skolan och för att få en bra utbildning och sen måste man sköta hemmet och så, det är nog det här att alltid vara 100 % koncentrerad det är svårt … man liksom haft en hård dag med träningen med två pass och så som vi nästan alltid har då är det ganska jobbigt ibland när man kommer hem och för då vill man ju gärna bara slänga sig i soffan och kolla på tv istället och så, istället för att sätta sig en timme och plugga liksom (4).

Skolan upplevdes som tuff i form av att skolan tog mycket tid och energi och att eleverna upplevde det som krävande att få bra betyg. Eleverna upplevde även den nya gymnasiereformen som krävande, så här sa en av eleverna kring detta:

skolan tar mycket energi för att det är ett rätt stort hopp från nian till gymnasiet, i alla fall nu när det blivit en ny [gymnasiereform] istället för det gamla och det säger många lärare också,visa saker som vi gör nu i ettan gör flera stycken i tvåan och trean så det är tuffare och kraven är högre och då blir det svårare (3).
Ett annat krav som en elev uttryckte var att det var svårt att slappa av från skolan. Så här beskrev eleven det: ”man vet ju att det alltid finns något att plugga på, man kan ju aldrig släppa det och känna sig lugn utan det finns alltid något att göra, så det är det jag tycker är lite stressande” (2).

Inom idrotten framkom det inget nytt jämfört med höstens intervju utan det som RIG-elevena beskrev som krävande var att prester, orka träna då träningsmängden var större, att de har skolan och anat att hinna med också utöver idrotten, att göra sitt bästa och att hålla motivationen uppe under vintertränningen.

Kraven som RIG-eleverna upplevde i privatlivet i slutet av läsåret var ungefär desamma som de förmedlade tidigare. Eleverna beskrev att det här med att bo hemifrån och ta hand om sig själv och vardagssysslor var krävande. De upplevde också det som krävande att hitta tid till privatlivet vilket en elev beskrev så här: ”att hinna med alla delar [är krävande], att hinna med och träffa familjen men även hinna med och träffa kompisar” (5). Eleverna menade också att disciplinen med att bo hemifrån var krävande. Så här uttryckte sig en RIG-elev:

nu är det ganska fint väder, det har varit någon kväll man har gått ut och spelat fotboll och så kanske man egentligen skulle behövt studera eller något sånt, så det mest krävande har nog varit att bo hemifrån (10).

Slutligen så menade en elev att ett nytt krav som eleven fått var att ha kul, eller som eleven själv uttryckte det: ” jag har ett nytt [krav] och det är att ha kul…/för om du inte tycker det är kul så varför ska du göra det” (9).

**RIG-elevernas personliga resurser**


Som framgått i tidigare översikt (se figur 3–4) upplevde eleverna medelhöga nivåer av personliga resurser och tidigare erfarenheter inom skolan, idrotten och privatlivet. För ingående information om samtliga undersökta resurser, exempelvis förväntningar på sig själv, självdisciplin, fysisk form, hälsa med flera, se tabell 13–15 i bilaga 2.

Vad gäller förändringen i elevernas resurser och tidigare erfarenheter inom skolan, idrotten och privatlivet framgick det, vikten kan tydas i figur 6, att sex undersökta faktorer (av 33) förändrades mellan början och slutet av läsåret. Samtliga förändringar påvisade en minskning i respektive resurs.

RIG-elevernas motivation som resurs till att hantera sin dubbla karriär minskade inom skolan, idrotten och privatlivet under det första läsåret. Inom skolan och idrotten minskade även elevernas upplevda självförtroen-
de och deras upplevda mentala förmåga i idrotten. Trots att RIG-elevernas personliga resurser minskade så kan de i slutet av året fortfarande bedömas som minst medelhöga överlag.

Som kan utläsas i tabell 13–15 i bilaga 2 upplevde eleverna något högre resurser överlag i idrotten och en lägre motivation som resurs inom skolan samt att den resurs som eleverna rapporterade som lägst var deras förmåga att planera sin tid i skolan.

![Figur 6. Förändring i personliga resurser mellan början och slutet av året. Endast signifikanta förändringar är inkluderade. För mer ingående statistisk information, se tabell 13–15 i bilaga 2.](image)

**RIG-elevernas upplevda stöd**


Som framgår i figur 7 förändrades stödet som eleverna upplevde från början till slutet av första året vad gäller fem undersökta faktorer (av 24). Förändringarna visade att RIG-eleverna upplevde sig få mindre stöd i slutet av första läsåret jämfört med det stöd som de upplevde i början av året. Inom idrotten upplevde RIG-eleverna att stödet från lagkamrater/träningskompisar, klasskompisar och familjen hade minskat, dock kan stödet fortfarande ses som ganska högt. RIG-eleverna upplevde också ett minskat stöd från tränarna både inom idrotten och privatlivet under det första läsåret på RIG, men stödet från tränarna i idrotten och privatlivet var fortfarande högt respektive medelhögt.

Figur 7. Förändring i stöd mellan början och slutet av året. Endast signifikanta förändringar är inkluderade. För mer ingående statistisk information, se tabell 16–18 i bilaga 2.

**Hur de intervjuade elevernas omgivning agerat i relation till elevernas upplevda krav**

På frågan hur omgivningen hjälpte de intervjuade eleverna att hantera sina krav var det sex av tio RIG-elever som nämnde sin familj som stöttande. Eleverna beskrev stödet från familjen som att de inte pressade dem att idrotta utan att de själva fick välja, att de inte satte krav på att de skulle vara bäst på allt utan att de istället pushar och peppar dem. Så här beskriver en elev det: ”mina föräldrar förstår ju väldigt mycket att jag vill ju att det ska gå bra både i [idrotten] och i skolan, så de är väldigt förstående och vill pusha mig så mycket som möjligt” (9). En elev menade att det var skönt att kunna åka hem och få stöttning hemma från familjen. Så här sa eleven: ”det känns skönt, man uppskattar alla de här små sakerna som man inte gjorde innan och kanske inte tänkte på, så det är väldigt skönt att komma hem på helgerna” (2). Eleverna upplevde även tränarna som stöttande och förstående,
vilket en av eleverna beskrev så här: ”tränarna har väl inga krav så direkt heller utan det är liksom att man ska göra sitt bästa eller liksom försöker” (8). RIG-eleverna upplevde också att deras vänner var stöttande. Så här sa en elev: ”[om] man måste studera eller något så blir man inte utfryst från gänget bara för en sån grej, dom förstår ju att man måste göra det, dom har ju trots allt plugg och sånt och göra själva” (10).

**RIG-elevernas upplevda stress och behov av hjälp och stöd**


**Stress**

Eleverna upplevde medelhög stress överlag under sitt första läsår på RIG och kände mest stress inom skolan och inför skoluppgifterna (se tabell 19 i bilaga 2). Som framgick i tidigare presenterad översikt (se figur 3) ökade dock elevernas stress under det första läsåret. Nedan följer en beskrivning av vad som förändrades i elevernas upplevda stress under året.

Resultaten vad gäller RIG-elevernas upplevda stress under första läsåret visade att fem faktorer (av 10) förändrades mellan början och slutet av året (se figur 8). Samtliga förändringar indikerade att RIG-elevernas stress hade ökat. Även om stressnivåerna ökade kan de i slutet av läsåret fortfarande bara anses som medelhoga. Som framgår i figur 8 upplevde RIG-eleverna mer stress i skolan och idrotten i slutet av första läsåret jämfört med i början av året. De upplevde även ökad stress i slutet av läsåret kring återhämtningen från både skola och idrott. Att kombinera skola och idrott med andra aktiviteter upplevdes också som mer stressigt i slutet av första läsåret.

**Behov av hjälp och stöd**

Vad gäller RIG-elevernas behov av extra hjälp och stöd under det första läsåret, exempelvis i skolan, skoluppgifter, idrotten, återhämtning, relationer med flera (se tabell 20 i bilaga 2 för samtliga), framgick det att eleverna överlag upplevde ett lågt behov. Som presenterats tidigare i översikten (se figur 3) framgick det även att elevernas behov av hjälp och stöd ökade under året men att det i slutet av året fortfarande var lågt. Förändringar i elevernas behov av hjälp och stöd visade att en faktor (av 10 undersökt) ökade mellan början och slutet av läsåret. RIG-eleverna upplevde ett ökat behov av att få hjälp med sina relationer inom idrotten. Där fanns även en antydning till att behovet av hjälp och stöd inom skolan och kring återhämtning inom idrotten ökade från början till slutet av året.
Fördelar och nackdelar med att gå på RIG enligt de intervjuade eleverna

För att bättre förstå hur RIG-elever uppfattar balansen mellan sina resurser (som underlättar anpassningen) och sina barriärer (som försvårar anpassningen) tillfrågades de intervjuade RIG-eleverna kring fördelarna och nackdelarna med att gå på RIG i början och slutet av året.

Fördelar med att gå på RIG i början av året

Vilka fördelar eleverna upplevde med att gå på RIG återfinns illustrerat i bilaga 3.

De stora fördelarna som eleverna upplevde med att gå på RIG kretsade främst kring idrott och möjligheten att kombinera idrott och skola. I privatlivet var umgänget den stora fördelen.

De idrottsliga fördelarna som eleverna påpekade mest var träningsmöjligheterna, kompetent personal och tränarnas attityd. Som eleverna själva uttryckte det kring möjligheter: ”bra tränare [och sjukgymnaster)” (2), ”går inte att få mycket bättre [tränings]möjligheter” (4), ”nu har vi allra förutsättningar för att kunna bli elitidrottare” (1). Vad gäller tränarnas attityd så var den en fördel i och med att de var måna om att det skulle gå bra i både skolan och idrott och idrott som eleverna behövde studera, vilket en elev beskrev så här: ”de säger [tränarna] att man ska prioritera skolan framför tränningen, så om man har mycket så är det bara att skippa träningen och säga till dem bara. Det tillåter de” (1). An-
dra fördelar med idrotten var stöd från tränarna, att träna med likasinnade kamrater och att det fanns en god sammanhållning.

Den fördel som nämndes mest kring skolan var att skolan är anpassad till idrotten, som en elev menade när eleven sa: ”man ska kunna tävla på den nivå som man är på och samtidigt kombinera med skolan” (3), samt en annan elev som menade att det var ”lätt och ta ledigt om man ska iväg och tävla” (8). Andra fördelar med skolan var tillgång till extra hjälp och stöd från kamrater, få mer poäng genom att läsa idrottsprofil samt att gå i en klass med blandade idrotter, som en elev beskrev så här: ” det är också mycket bra tycker jag att alla sporter är samlade så jag går ju bara med såna som har idrott” (4).

I privatlivet upplevde RIG-eleverna främst fördelar med umgänget. Två elever beskrev det så här: ”du lär känna väldigt mycket trevligt folk” (9), ”att man har alla vänner nära” (10) och att ”alla har vi haft svåra perioder, haft hemlängtan, men vi har sökt stöd hos varandra, för alla känner ju samma sak” (9). Andra fördelar med privatlivet var chans till personlig utveckling i form av att lära sig vardagssysslor, som att städa, laga mat och diska, samt stöd från RIG i form av matservering på vardagar.

**Uppföljning av fördelar med att gå på RIG i slutet av året**

När RIG-eleverna i slutet av läsåret tillfrågades vad de upplevde som fördelar med att gå på RIG så var fördelningen av fördelarna ungefär som under den första intervjun. Det vill säga att de upplevde fler fördelar kopplat till idrotten, exempelvis att det var bra träningsmöjligheter, mycket träningar och bra tränare, jämfört med skolan och privatlivet. I den första intervjun nämnde flera av idrottarna tränarnas attityd som en fördel, detta var inget som kom fram i den andra intervjun. Däremot var det fem av RIG-eleverna som beskrev att idrotten och träningarna är anpassade efter deras behov och att de såg möjligheter till att utvecklas som en stor fördel. Så här beskrev en elev det: ”[här] får du den träning som du behöver, den specialiseringen för dig för att du ska kunna utvecklas och det är väldigt anpassat efter dig och dina behov” (3).

När det gällde fördelarna i skolan så var det att skolan var anpassad till idrotten som fortfarande ansågs som en stor fördel. Så här sa en av eleverna: ”bra att man kan anpassa skolan efter idrotten” (3). Också detta med att ha kamrater som idrottar ansågs även i andra intervjun som en fördel inom skolan, exempelvis sa en elev så här:

_det som är väldigt bra med när alla går i samma klass så är det bara att fråga någon om vad var det vi gjorde den lektionen (om man varit borta) och vad har vi till då, de har ju koll på det och kan hjälpa en_ (8).

När det gällde privatlivet så var umgänget fortfarande en stor fördel enligt RIG-eleverna. Så här sa en elev: ”man har ju i stort sett alltid någon som
man kan prata med” (7). RIG-elevena såg även i intervju 2 att det fanns stora fördelar med att lära sig att ta hand om sig själv och vardagssysslor, för de växer som personer och lär sig inför framtiden. Så här beskrev en elev det: ”ta hand om sig själv, det här med att laga mat, städa, tvätta är något som man kommer ha stor fördel av sen när man ska bo hemifrån eller väljer att flytta hemifrån efter gymnasiet” (7). Fyra av de tio elevena beskrev även att en fördel var att de kommit in mer i vardagen. Så här såg en av elevena på det: ”nu har jag vant mig så jag tycker inte alls att det är jobbigt längre, men det tar väl typ ett halvår att komma in i det” (6).

Efter första intervjun framkom det indikationer på att boendet kunde både ses som en fördel men också som en nackdel, så i andra intervjun fick RIG-elevena beskriva sin upplevelse av densamma. När RIG-elevena beskriv sin boendesituation så framgick det att det fanns både fördelar och nackdelar med att bo själv och att bo med andra (se nackdelar i nästkommande avsnitt).

De individer som bodde själva eller i delad lägenhet med en annan beskrev att även då de inte bodde i samma hus som de andra RIG-elevena så fanns elevena i de allra flesta fallen i närheten. En elev beskrev det så här: ”[det är] bara två minuter på cykel till närmaste kompis/…/så de flesta i min års-kurs och i tvåan bor i en radie om några kilometer, så det är skönt” (1).

De elever som bodde själva såg fördelar i att de kunde bestämma över sig själv, som exempelvis en sa:

[det är] nog rätt skönt att bo själv också för att [jag] träffar mina kompisar i skolan och sen på [tränningen] och de är ofta samma [personer], och sen träffar man ju kompisar utöver det så det kan nog vara rätt skönt att bo själv (3).

Fördelar med att bo nära varandra eller på internat tillsammans sa elevena var att de hjälpte och stöttrade varandra och framförallt de elever som bodde på internat beskrev gemenskapen som en fördel. Så här sa en elev: ”just att bo tillsammans, man får väldigt mycket gemenskap och man kommer när-mare varandra än man tror egentligen, det blir nästan som en familj” (10).

**Nackdelar med att gå på RIG i början av året**

Vilka nackdelar elevena upplevde med att gå på RIG återfinns illutrerat i bilaga 3.

RIG-elevena upplevde också att det kunde vara lite enformigt som att hantera sin vardag i form av att hinna med allt och lösa vardagssysslor som att städa, laga mat och tvätta. Angående enformigt uppmärksamme de elever av att bo, träna och gå i skola tillsammans menade en elev att ”man nästan tröttar på varandra när man är med varandra hela
PÅ VÄG MOT ATT BLI “VINNARE I LÅNGA LOPPET”

tiden” (8). Vidare beskrev en elev nackdelen av att hantera vardagen när eleven sa att ”det blir ju väldigt mycket idrott och skola, det tar ju väldigt mycket tid. Och särskilt när man flyttat hemifrån och man ska diska och laga mat och man ska tvätta och allt sånt här” (3). En annan elev menade att ”det blir ju oftast så man tränar, går i skolan, lager mat, diskar, sen är det resten … så det blir inte så mycket tid över” (1). Ytterligare en aspekt av att hantera sin vardag, nämligen att bo tillsammans med andra elever och hinna studera, beskrevs av en elev, som menade att:

"ifall inte nån har nåt att plugga så kommer nån in och ååå ska vi hitta på nänting /…/ man ska ju egentligen plugga, men det andra låter ju alltid lite roligare /…/ så det blir ju att man dras till det (9)."

Även om nackdelar med att gå på RIG främst handlade om privatlivet så nämndes några nackdelar med skolan och idrotten. I skolan var nackdelarna en ökad skolmängd i form av att det var mer att göra samt att lärarna kunde vara dåligt insatta i vad RIG var och hur mycket eleverna hade att göra. En liknande nackdel rapporterades även i samband med idrotten, där en RIG-elev menade att tränarna var mindre insatta i skolan: ”man pratar inte så mycket med dem [tränarna] om det [skolan]” (1). Två RIG-elever nämnde andra Nackdelar med idrotten som kretsade kring tränings- och tävlingsmängden som gjorde att ”många blir skadade i ettan för att det är mycket träningar” (6) samt att ”det blir lite lite tid till att plugga /…/ i och med att det är så mycket träningstid” (10).

En elev upplevde inga nackdelar med att gå på RIG, vilket denne menade när eleven sa ”än har jag inte upplevt något. Men jag har ju inte gått så länge så det kommer väl längre fram i tiden” (2).

Uppföljning av nackdelar med att gå på RIG i slutet av året

I intervju 2 var det mer jämnt fördelat när det gällde nackdelar i privatlivet och i skolan jämfört med övervägande nackdelar i privatlivet under höstens intervju. Idrotten var fortfarande det område där RIG-eleverna upplevde minst eller inga nackdelar. Det som eleverna dock upplevde som en nackdel inom idrotten var att idrotten tog mycket tid från skolan. Så här uttryckte en elev det: ”när jag flyttat hit så blir det ju sådan ökad tävlingsmängd [och] då hinner jag inte lägga lika mycket tid som jag skulle vilja på skolarbetet” (5). En annan nackdel som en elev beskrev var: ”jag har kommit ifrån min hemmatränare lite, det blir ju inte att jag träna med dem i klubben lika mycket sen jag flyttat hit” (2).

I slutet av första läsåret var det fortfarande så att RIG-eleverna upplevde det som en nackdel att inte bo hemma och att de saknade familjen samt att en nackdel var att de tappat eller hade mindre kontakt med sina vänner där hemma, vilket en elev beskrev så här:
börjar sakna lite där hemma, man hade en trygghet där hemma om det skulle börja gå sämre här så liksom att formen inte är på topp [eller att] det blir mycket i skolan så kan man liksom, man visste ju att man hade riktiga kompisar där hemma som man känt hela livet och kanske främst familjen då, men när det går tyngre så hade man den tryggheten i alla fall lite mer där hemma (10).

I första intervjun framkom det också att eleverna tyckte att umgången kunde bli enförmigt, detta var även något som de nämnde i slutet av året. Så här sa en elev: ”att man bor tillsammans kan ju göra en galen ibland, för du träffar samma människor hela tiden” (9).

När eleverna beskrev nackdelarna med skolan framkom precis som i höst-intervjun att de upplevde att lärarna kunde vara oförstående för att idrotten tog mycket tid. De beskrev också att det var mycket i skolan i slutet av läsåret med nationella prov och att de på grund av det kunnat träna mindre. Så här sa en RIG-elev: ”tränat lite mindre på sistone [p.g.a. prov i skolan] för de lägger det oftast på morgonen så vi har missat en del morgonträningar nu, så det är tråkigt tycker jag” (4). En nackdel som eleverna nämnde var att de var tvungna att prioritera, RIG-eleverna beskrev att både idrotten och skolan tar mycket tid men att de kan få extra hjälp i skolan men att den kolliderar med träningen. Så här beskrev eleverna det: ”det gick mycket bättre innan [i skolan] man hinner inte med båda sakerna utan man måste prioritera hela tiden känns det som” (6) och ”mattestugan och extra träffar med lärare kan man också få men det kolliderar oftast med träningen och jag väljer träningen före” (1).

Indikationer efter första intervjun på att elevernas boendesituation kunde upplevas som både en fördel och en nackdel ledde till att RIG-eleverna fick beskriva sin boendesituation i intervju två. Nedan följer nackdelarna som rapporterades (se fördelar i tidigare avsnitt ovan).

En nackdel som framkom från de elever som bodde med någon annan eller på internat var som en elev beskrev det: ”det som är lite svårt är ju att man vill vara med dem hela tiden så man gör ju det istället, det är ju som att vara med kompisar och det är svårt att plugga då” (6) och en annan elev uttryckte det så här:

\[
\text{man är ovan med att bo med så många jämnåriga runt omkring sig, man har ju alltid haft sina föräldrar som sagt du måste göra det här, här är det mer du får göra typ vad du vill, så här är väldigt mycket så här självdisciplin [som krävs]} (9).
\]

En nackdel som flera elever upplevde oavsett hur de bodde var svårigheten att hinna med och ta tag i vardagsstycket. Så här sa en av eleverna kring detta: ”i vissa perioder när det är mycket träning och mycket i skolan så måste [man] liksom tänka på allt annat [också], det ska tvättas och handlas och lagas mat och sådant, det är då man önskar att man bor hemma” (2).
Kalles boendeberättelse

Såhär efter några månader på RIG så tycker jag det är ganska bra att gå här. Vi bor ju i ett hus där... alla idrottare bor... i ettan bor man två och två och delar rum för att sen bo i eget rum i tvåan och trean. I huset bor det även några andra studenter men vi umgås inte med dem... man har pratat med dem nån gång men det är mest idrottare man pratar med.../ så det blir ganska enformigt, men... jag tycker inte direkt att det är tråkigt... det är okej att ha det så. Hemma så liksom jag umgås inte med så där jättemycket kompisar och så, men i XXX så har man två meter till nästa kompis liksom så det är mycket lättare att umgås. Så jag tycker boendet är bra... man bor ju liksom nära varandra och har närhet till alla sina kompisar i huset... så man får ju liksom en gemenskap.

Men den personen som jag har delat rum med hela året vi har... inte riktigt kommit överens om saker och ting då och jag tycker att han liksom beter sig konstigt och han tycker att jag beter mig konstigt. Det har påverkat mig ganska mycket negativt... för det tar ju liksom ändå energi ifrån en. Så jag brukar va i en skolbyggnad i närheten två kvällar i veckan... mest för att vara för mig själv... det tycker jag är ganska skönt.


Så här i slutet på första året är jag ändå mer nöjd tycker jag nog med helheten jämfört med i början på året. Man har ju fått nya kompisar här som man också har saker gemensamt med och om man inte växlar idrotten med kompisar och annat så tror jag att det kan påverka en negativt.

RIG-elevernas copingstrategier

Essensen i övergångsprocessen är att hantera relevanta krav (coping) genom att använda resurser och komma över barriärer. Analysen av copingstrategier som följer nedan visar vad RIG-eleverna gjorde för att lösa sin situation och anpassa sig vid RIG i början av läsåret och hur deras prioritering av
copingstrategier förändrades i slutet av året. Både enkät- och intervjuundersökningen används i analysen som följer.

Resultatet kring vilka copingstrategier RIG-eleverna använder sig av inom skolan, idrotten och privatlivet för att hantera sina krav, exempelvis att ha klara mål, planera sin tid, tänka positivt, ha tålamod, lära från andra med flera går att utläsa mer ingående i tabell 21–23 i bilaga 2. Som framgick tidigare i översikten (se figur 4) rapporterade eleverna en medelhög användning av copingstrategier överlag. Den copingstrategi som RIG-eleverna använder sig av i störst utsträckning var att ge 100 % i såväl skolan som i idrotten och privatlivet. Övriga copingstrategier använde eleverna sig av i lägre med generellt god utsträckning.

Angående förändringen i användandet av copingstrategier från början till slutet av läsåret, vilket framgår i figur 9, visade det sig att eleverna använder sex strategier mer och en mindre än tidigare på året. Av de sex copingstrategierna som RIG-eleverna började använda sig mer av var tre inom skolan, två inom idrotten och en inom privatlivet. Eleverna försökte under det första läsåret förutse svårigheter och förbereda sig inför dessa mer inom både skolan och idrotten. I skolan hade eleverna även börjat använda copingstrategierna att planera sin tid mer och när de befann sig i stressiga situationer så uttryckte de sina negativa känslor mer i slutet av läsåret i både skolan och privatlivet jämfört med i början av året. I idrotten ökade deras fokusering på egen återhämtning i slutet av året. Den copingstrategi som minskade var inom privatlivet där eleverna inte längre gav 100 % i samma utsträckning i slutet av läsåret som de gjorde i början av året.

![Figur 9. Förändring i användandet av copingstrategier mellan början och slutet av året. Endast signifikanta förändringar är inkluderade. För mer ingående statistisk information, se tabell 21–23 i bilaga 2.](image-url)
Hur hanterade de intervjuade RIG-eleverna sina krav i början av året

Hur de intervjuade RIG-eleverna hanterade sina krav återfinns illustrerat i bilaga 3. På frågan kring hur RIG-eleverna hanterade sina upplevda krav återfanns fyra huvudsakliga teman. Planering och disciplin, stöd, ta det som det kommer och avsaknad av strategi.

Det främsta sättet som RIG-eleverna hanterade sina krav på var genom att planera och vara disciplinerade. Det handlade om att planera sin tid, ha disciplin, arbeta före i skolan och förutse vad som kommer, vilket eleverna beskrev så här: "bara man planerar så går det absolut och att ta bästa tillfälle till att sätta dig ner och försöka få det gjort" (9) samt "man har massa hål i skolan och då måste man ta vara på tiden, för att hinna göra läxor och allting" (1).

Eleverna hanterade även sina krav genom stöd hemifrån i form av en stöttande familj eller stöd utifrån i form av idrottspsykologisk rådgivning och utvecklingssamtal. Andra sätt som eleverna hanterade sina krav på var genom att "jag tar det väl mest som det kommer" (2) och att "göra sitt bästa" (4).

Två RIG-elever förmedlade även en avsaknad av sätt för att hantera sina krav, vilket en av eleverna menade när eleven sa att "jag tror i regel att jag är ganska dålig på sånt" (7).

Uppföljning kring hur de intervjuade RIG-eleverna hanterar sina krav i slutet av året

När RIG-eleverna beskrev hur de hanterat sina krav i slutet av läsåret så skilde det sig inte jättemycket mot de strategier som de använde och förmedlade under hösten. Det handlade fortfarande om att planera, ha disciplin och söka hjälp hos andra. Här är två exempel på hur två av eleverna planerade: "jag har skaffat en Iphone och det gör saken lättare/.../en Iphone hjälper till att strukturera upp det hela" (1) och "jag skriver fortfarande idrottsdagbok fast nu har jag skrivit till och med hur mycket jag tränar och så har jag det som en lite extra grej" (9). Här är två exempel på var eleverna fann stöd, en elev sa så här: "jag har fått hjälp [av en idrottspsykologisk rådgivare] så nu känner jag inte samma press längre" (5) och en annan beskrev det så här: "jag kontaktar fortfarande min tränare där hemma, inte lika mycket nu faktiskt för att jag känner jag har folk här runt omkring som upplever samma saker som jag som är lättare att gå och prata med" (9). Flera elever beskrev också att det skett en förändring bara genom att ta det som det kommer. Så här sa en elev:

det har bara kommit liksom, de känns bara som att jag fått mer tid fast jag kanske hade samma tid i början men jag va’ mer stressig i början, allt var nytt och så här men nu har jag kommit in i det (6).
En ny strategi som två elever beskrev var att de sänkt kraven på sig själva, vilket en av eleverna uttryckte så här:

*jag har insett lite mer asså man satsar ju ändå på sin idrott på elit och samtidigt ska man lägga ner mycket energi på sin skola och då blir det att man kan inte vara bäst på allting så det är lite omöjligt att vara det också* (3)

Den andra eleven så: "jag har försökt att liksom dra ner på eller asså kräva lite mindre av mig själv i skolan för att kunna satsa lite mer på idrotten" (8).

**RIG-elevernas förväntningar och hur dessa uppfylldes**

Innan resultatet av övergången, i form av tillfredsställelse och upplevd anpassning vid RIG, beaktas, kommer först RIG-elevernas förväntningar och hur dessa uppfylldes under läsåret att adresseras. Förväntningar används ofta som en referens när människor utvärderar tillfredsställdheten av sina upplevelser. RIG-elevernas höga förväntningar i början av året kan exempelvis, om de inte uppfylls, leda till att deras tillfredsställelse på RIG minskar.

Vilka förväntningar de intervjuade eleverna hade på första läsåret återfinns illustrerat med frekvens i bilaga 3. RIG-elevernas förväntningar på första läsåret var huvudsakligen inom idrotten. ”Utvecklas och bli bättre” (8) var tillsammans med träningsförväntningar på ”bra tränare och träning” (4), ”mer personer att träna med” (7), ”träna mycket” (8) och ”vänja sig vid träningsmängden” (3) det som nämnades mest. I samband med att träna och bli bättre var det en RIG-elev som sa ”att inte vara skadad också om man nu kan styra över det, är verkligen något som jag önskar” (2).

Utöver idrottsliga förväntningar så hade eleverna förväntningar i skolan på resultat och utveckling. Eleverna ville utvecklas och bli bättre, klara av skolan och få bra betyg. I privatlivet var förväntningarna att utvecklas som person som en elev beskrev som ”att [lära sig att] ta hand om sig själv” (6) samt förväntningar på umgänge i form av ”att lära känna nya människor” (5). Slutligen så hade RIG-eleverna helhetsförväntningar på ”att det ska bli jättekul” (9).

**Uppföljning kring om elevernas förväntningar på första året uppnåtts**

När RIG-eleverna fick frågan om de tyckte att det första läsåret hade levtt upp till deras förväntningar så sa fyra av dem ja, tre elever svarade nej och tre elever var mer osäkra. En elev uttryckte att ”man har kommit in i det” (3), medan en annan elev beskrev att de ibland måste prioritera. Samtidigt var det roligt, eller som en elev sa: ”det är en otrolig upplevelse” (10).

När de fick frågan om förväntningarna de haft om skolan hade uppnåtts så var svaren en aning blandade. En av RIG-eleverna uttryckte sig så här: ”det har nog varit som jag förväntade mig faktiskt, det har ju varit jobbigt i skolan men det visste jag ju också att det skulle vara” (4). När det kommer till
skolresultaten så var det några elever som tyckte att de nått sina mål i skolan i vissa ämnen men inte i andra. En elev uttryckte det som att "jag hade ju kunnat få bättre betyg egentligen om jag hade ansträngt mig lite mer" (6). En elev uttryckte att skolschemat inte levt upp till dennes förväntning, vilket eleven beskrev så här: "lite sämre schema och så än vad man trodde det skulle vara" (8).

När eleverna beskrev om deras förväntningar hade uppnåtts i privatlivet så sa en elev att den inte upplevde någon skillnad, en annan elev uttryckte att det inte fanns så mycket tid till privatlivet, så här sa eleven:

*inte lika mycket tid att vara med kompisar och så som man hade innan men på ett sätt känner jag mig nästan mer social nu än innan för nu är jag liksom med människor hela tiden på träningar och i skolan och sen så kanske också på kvällarna och med kompisar om man har tid, så jag tycker att jag blivit bättre nu under vårterminen nu när jag kommit in lite mer i skolan och fått mer kompisar (4).*

En annan elev uttryckte dock en annan syn när eleven sa att "det med kompisar och det har väl gått så där/.../det kanske är mitt eget fel och för jag kanske inte har varit så på eller vad man ska säga, men det har också varit för att det bara funnits lite tid" (5). RIG-eleverna beskrev även att de blivit bättre på att ta hand om sig själva, vilket en menade "att man har flyttat hemifrån och måste ta hand om sig själv, att man ser nya sidor av sig själv som man inte har sett kanske när någon annan har hjälpit en hela tiden" (9).

RIG-elevernas svar varierade när de beskrev om året levtt upp till deras förväntningar inom idrotten. Några av dem var väldigt positiva, som en elev sa att "det har varit jättebra faktiskt, det har varit mycket tränning liksom så här precis som man ville och trodde att det skulle va, bra tränare och allt sånt där, så jag tycker att det varit bra" (8). En annan elev sa att "tränningarna har ju blivit bättre/.../jag tycker att vi utvecklas ju mycket mer" (9). Tre av eleverna uttryckte att de misslyckats undvika skador. Så här sa en av dem:

*jag var skadad hela året/.../det blev för mycket tränning, för mycket loppning på hårt underlag och så, inte så varierad träning/.../man litar ju så mycket på tränarna liksom, tänker ju att de vet ju va de gör men det är inte så lätt för dem heller (2).*

En annan elev sa att "ta hand om mig själv har jag också gjort, men hade kunnat göra bättre om man tänker i början med min axel när jag var med [och tränade] fast jag hade ont" (6).

**Anders skadeberättelse**

_Innan träände jag i en sporthall och då fick vi träna i en korridor en gång i veckan. Men nu på RIG har vi alla förutsättningar för att kunna bli en elitidrottare. Väldigt bra utbildade_
och duktiga tränare, sjukgymnaster och allt… det är perfekt. Så nu när jag börjat här förväntar jag mig att tränarna ska hjälpa mig att bli bättre och så här i början på året är jag nöjd med alla delar och har väldigt, väldigt roligt … sen kan det ju förändras …

Om jag tittar tillbaka på året som gått så har jag inte kunnat tävla i år för jag vart skadad i en gammal skada … den är inte lika allvarlig som förra gången men det kom tillbaka och gjorde ganska ont. Jag tränade lite extra i början på året för jag tyckte att det var lite för lugnt och det kanske också var lite det som orsakade min skada … Dagen då jag blev skadad, den dagen, eller den veckan innan, hade jag gjort väldigt krävande övningar … som jag egentligen inte borde ha gjort … eftersom jag varit skadad innan. Jag kände liksom lite men jag gjorde det ändå … Ibländ när man känner … så vill man ju inte bara ”XXX jag har… ont där” för då säger han (tränaren) att man ska hoppa över … men man vill ju inte hoppa över … man vill ju liksom träna. Men ibland kanske man inte borde göra så. Men man får en bild i huvudet om att tränarna tycker att man är lat för att man säger att man har ont … Men jag har tagit det ganska lugnt … kört ganska mycket rehab … fått hjälp av vår sjukgymnast som är underbar … och det är bra nu så det är skönt.

Även fast jag varit skadad så det bästa med året har ju varit att jag orkat stå emot det faktum att jag varit skadad och börjat träna på riktigt igen. Nu hoppas jag att mina förväntningar uppfylls i den kommande säsongen. Men det är jättekul att gå här jag hoppas inte att åren slutar.

RIG-elevernas tillfredsställelse med idrotten, skolan och privatlivet

Personlig tillfredsställelse anses som en av de viktiga indikatorerna för att bedöma resultatet av en övergång och elevernas anpassning vid RIG. För att säkerställa att tillfredsställelse mättes i relevanta delar av elevernas liv undersöktes även betydelsen av olika delar av elevernas liv, vilket visade att samtliga undersökta aspekter var viktiga för eleverna (se tabell 24 i bilaga 2). Nedan analyseras RIG-elevernas tillfredsställelse baserat på både enkät- och intervjuundersökningen.

Som framgått tidigare minskade elevernas tillfredsställelse med sin situation på RIG under det första året, men tillfredsställelsen var trots det hög i slutet av året (se översikt i figur 4). En granskning av elevernas tillfredsställelse med olika delar av sitt liv, vilket går att utläsa i figur 10, visade att minst tillfredsställande var studier samt att elevernas tillfredsställelse med idrotten minskade från början till slutet av första året.
På väg mot att bli ”vinnare i långa loppet”


Tillfredsstället hos intervjuade elever i början av året
RIG-eleverna tillfrågades i första intervjun hur nöjda de var med sin situation på RIG. Svaret var att åtta elever var jättenöjda, medan en elev svarade att den var nöjd och en elev svarade att den var ganska nöjd. Som exempel sa en av eleverna: ”jag är jättenöjd faktiskt, jag tycker inte att det kan bli bättre” (4). En annan elev sa: ”jag är väldigt nöjd för jag har väldigt roligt. Det bästa valet i livet. Men lite stressigt ibland och tråkigt att diska” (1). Som exempel på något som eleverna var mindre nöjda med sa en så här: ”om det är någonting som man inte är så nöjd med så är det lite så här att man inte hinner träffa kompisarna hemma så mycket” (8).

Tillfredsstället hos intervjuade elever i slutet av året
På frågan om RIG-eleverna var mer eller mindre nöjda med sin situation i jämförelse med början av läsåret svarade fyra elever att de var ”mer nöjd nu” (5), en elev sa att det var ungefär lika med tidigare på året, fyra elever svarade att det var jättebra (ingen jämförelse) och en elev som var rätt nöjd sa: ”jag är nöjd men jag kunde ju varit skadefri” (2).

För att få större inblick i vad elevernas tillfredsställelse baserades på ombads eleverna förmedla vad de var mest och minst nöjda med inom skolan, idrotten och privatlivet

Vad de intervjuade eleverna var mest nöjda med
Det som RIG-eleverna var mest nöjda med (se bilaga 3) i skolan var skolpersonalen, att ”lärarna är bra” (4), att gå i en klass med blandade idrotter, att skolan var anpassad till idrotten samt sin egen utveckling som en elev beskrev när eleven sa ”att jag kunnat uppnå mitt mål, även fast jag inte har så mycket tid” (5). En RIG-elev ansåg att där inte fanns något som var mer bra med skolan.

Inom idrotten var RIG-eleverna mest nöjda med träningen, som en elev uttryckte det: ”jag är väl mest nöjd med idrotten, det här med tränare och
träningar liksom” (8). Två RIG-elever uttryckte också tillfredsställelse med den egna insatsen i form av att komma tillbaka från skada och ”arbetet som man gjort under förösäsongen, det kommer fram nu, så man känner ju att man får resultat på det man gjort” (7). Eleverna var även nöjda med att de fått åka utomlands, feedbacken de fått från vänner och tränares samt ”att det är anpassat för dig och din träning /.../för att du ska kunna satsa men samtidigt hålla på med din skola och vara duktig där” (3).

Umgänget var det som RIG-eleverna var mest nöjda med i privatlivet, vilket eleverna själva uttryckte som att få ”bo med mina kompisar” (6) och att de ”fått mer och nya kompisar här som man också har saker gemensamt med” (7). Annat som eleverna var mest nöjda med i privatlivet var den personliga utvecklingen som en elev beskrev som att ”man växer och mognar väldigt mycket som person” (3) samt en elev som upplevde en bättre familjerelation för att familjen tog mer väl vara på tiden tillsammans.

Vad de intervjuade eleverna var minst nöjda med

Vad RIG-eleverna var minst nöjda med (se bilaga 3) i skolan var främst skolpersonalen. Eleverna menar att personalen inte alltid är så insatta i RIG, att de planerar dåligt så att allt kommer på en gång och att vissa lärare inte informerar om saker de behöver ta igen efter ledighet. Så ”mer stöd från lärarna” (5) vore bra och som en elev beskrev att till ”vissa lärare kan man säga till så här att vi har mycket idrott så förstår dem/.../ men andra lärare bryr sig inte alls” (6). Annat som eleverna var mindre nöjda med i skolan inkluderade att det var tuffare än högstadiet, att schemat inte var anpassat till idrotten och att en elev inte hade kommit in i sin klass riktigt medan en elev menade att ”det mesta är positivt” (10) och tyckte inte att det fanns något som var mindre bra med skolan.

Vad eleverna var minst nöjda med inom idrotten var blandat. Generellt var eleverna väldigt nöjda med idrotten, som en elev sa: ”jag tror inte att jag är så missnöjd” (1). Men det som nämnades kring minst nöjd med idrotten innefattade att de varit borta på resor mer än vad som var sagt och således förlorat tid till skola, att informationen kring vilket lag de tillhörde kunde kommit ut tidigare så de inte planerade att åka hem och sen var tvungna att boka om sina resor samt att deras kamrater ibland kunde vara lite lata under träning. Vidare så menade en elev att det som den var minst nöjd med var att eleven hade tränat trots skada och borde ha sagt till tidigare. Slutligen ansåg en elev ”att man inte bara skulle ha fysisk träning utan också mer psykisk träning” (5), vilket eleven tyckte saknades.

Det som RIG-eleverna nämnde som de var minst nöjda med i privatlivet inkluderade självdisciplin, att det var för lite tid till just privativet, att de tappat kontakten med vänner hemma eller tyckte deras omgänge var ensidigt samt en elev som upplevde svårigheter med att balansera tid till familjen och kompisar, vilket gav eleven skuldkänslor oavsett vad den valde. En elev beskrev svårigheten med självdisciplinen när eleven sa:

47
att du inte alltid får vara själv när du kanske vill, som när man ska plugga så är det ofta någon som knackar på dörren och vill sätta sig och prata /.../så blir det att man sitter där och pratar i tre timmar (9).

Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov
RIG-elevernas tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov går att utläsa i figur 11 nedan. Det bör poängteras att elevernas tillfredsställelse av psykologiska behov endast undersöktes i slutet av läsåret eftersom instrumentet för att mäta detsamma inte existerade i början av året. Således går det inte att göra en jämförelse och se förändringen från början till slutet av första läsåret.

Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov ger oss här en generell helhetsbild av RIG-elevernas allmänna välmående. Ju mer tillfredsställd eleven upplever sig vara i respektive behov, desto mer välbefinnande upplever eleven.

Det som går att utläsa från figur 11 är att RIG-eleverna upplevde mest tillfredsställelse med sin sociala situation, det vill säga att de upplevde hög samhörighet (4.06 av 5.0). Ett tydligt tecken på att eleverna var tillfredsställda med sin sociala situation kan tydas i att även den som upplevde lägst nivå av samhörighet fortfarande ändå kan betraktas som medelhög (2.38 av 5.0, se tabell 26 i bilaga 2).

Vad gäller självständighet och kompetens kan vi även se att eleverna upplevde ganska hög tillfredsställelse (3.52 av 5.0 samt 3.61 av 5.0). Även om detta på gruppnivå ser bra ut, så går det att utläsa att somliga elever upplevde lägre nivåer av självständighet och kompetens (se tabell 26 i bilaga 2). Vi kan förvänta oss att en elev som upplever lägre kompetens också känner sig mindre självständig, och med det även förvänta oss att i takt med att eleven känner sig mer kompetent även upplever sig mer självständig. Med andra ord, arbetar vi på att göra eleverna bättre (mer kompetenta) så kommer det också att leda till att de känner sig och blir mer självständiga.

---

**Figur 11.** Grundläggande psykologiska behov under slutet av året. För mer ingående statistisk information, se tabell 26 i bilaga 2.
På väg mot att bli ”vinnare i långa loppet”

RIG-elevernas upplevda anpassning vid RIG

RIG-elevernas upplevda anpassning till sin dubbla karriär vid RIG är en annan indikator på hur framgångsrikt de hanterade övergången till RIG. Hur väl RIG-eleven kände sig anpassade utifrån olika aspekter av sina liv presenteras nedan, baserat på enkätundersökningen. Sedan följer en analys av elevernas upplevelser av dubbla karriärer utifrån de som fortsatte och de som valde att sluta på RIG under första läsåret (baserat på andra intervjun och information från de som valde att sluta på RIG).

I figur 12 nedan framgår resultatet kring elevernas upplevelse av hur väl de klarade av att hantera olika områden av den dubbla karriären. Det framgick att eleverna hanterade sin idrottsliga situation bäst medan studier var något svårare att hantera.

**Figur 12.** Hantering av olika områden av den dubbla karriären. Inga signifikanta forändringar från början till slutet av läsåret. För mer ingående statistisk information, se tabell 27 i bilaga 2.

Ingen förändring förekom i hur RIG-eleverna hanterade olika områden av sin dubbla karriär från början till slutet av första läsåret. Eleverna blev alltså vare sig bättre eller sämre på att hantera sin situation på RIG.

**Hur det gick att kombinera skola, idrott och privatliv enligt de intervjuade eleverna**

Sex RIG-elever menade att det gick bra och att de hann med att kombinera skola, idrott och privatliv medan en elev menade att ”det har blivit lite bättre men det kan bli ännu bättre” (6). De främsta anledningarna som angavs för att det skulle bli bättre att kombinera de tre områdena var ett bättre anpassat schema som en elev menade när eleven sa att ”man tappar träningstid eller ja tid som man kan göra annat på, så det är väl det som är lite så här dåligt, men annars går det jättebra att kombinera alltihopa” (8). Anledningar var vidare att det var ”för lite privatliv” (8) samt hur tiden i skolan påverkar tränningen, vilken en elev syftade på när eleven sa:
hur man lägger upp lektionerna liksom… om man börjar åtta och slutar fyra en dag liksom, med väldig väldigt korta raster så blir man väldigt, väldigt trött genom att gå i skolan, så då är det inte så jätetätt att kanske komma l…/ pigg och fräscht till träningen (10).

Två RIG-elever förmedlade även andra perspektiv på att kombinera de tre områdena utifrån hur de valde att prioritera. En elev beskrev det som att


Vidare menade den andra eleven att:

i slutändan är det alltid privatlivet och skolan som man får ta tid ifrån för träningar och matcher och sånt … det är därifrån man får ta tiden … jag tar ingen tid från idrotten där lägger jag den tid som krävs (5).

Upplevelsen hos de elever som inte fortsatte på RIG
**Faktorer som påverkade elevernas anpassning vid RIG**

För att undersöka i vilken omfattning olika faktorer påverkade RIG-elevernas *anpassning till dubbla karriärer* gjordes multipla regressionsanalyser (se tabell 28–33 i bilaga 2). Resultaten visar i vilken utsträckning de undersökta variablerna i början respektive i slutet av läsåret inverkar på elevernas anpassning till dubbla karriärer.

### Anpassning vid början av året

Resultatet visade att övergångsprocessens undersökta delar, nämligen övergångskrav, coping i skolan, idrotten och privatlivet, stöd och krav från omgivningen i skolan, idrotten och privatlivet, personliga resurser i skolan, idrotten och privatlivet, stress samt behov av hjälp och stöd i början av första läsåret kunde förklara 42,5 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär. Vidare visade undersökningen att ju högre övergångskraven var samt ju högre kraven från omgivningen vid skolan var, desto sämre anpassade sig eleverna till en dubbel karriär i början av första läsåret. Resultaten visade även att ju högre elevernas personliga resurser var i privatlivet i början av läsåret, desto bättre anpassade de sig till en dubbel karriär.

Resultatet visade att de undersökta delarna i början av första läsåret vad gäller RIG-elevernas betydelse och tillfredsställelse av olika områden kunde förklara 38,7 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär. Ju mer betydelse och tillfredsställelse eleverna upplevde inom olika områden, desto bättre anpassade de sig till sin dubbla karriär.

Resultatet visade att de undersökta personlighetsvariablerna i början av första året, studentidentitet (SIMS), idrottsidentitet (AIMS) samt resultat- och uppgiftsorienterad motivation (TEOSQ), kunde förklara 9,2 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär. Vidare visar undersökningen att ju högre elevernas idrottsidentitet och uppgiftsorienterade motivation var, desto bättre anpassade de sig till en dubbel karriär medan högre resultatorienterad motivation försvårade anpassningen till den dubbla karriären.

### Anpassning vid slutet av året

Resultatet visade att övergångsprocessens undersökta delar, nämligen övergångskrav, coping i skolan, idrotten och privatlivet, stöd och krav från omgivningen i skolan, idrotten och privatlivet, personliga resurser i skolan, idrotten och privatlivet, stress samt behov av hjälp och stöd kunde förklara 52,3 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär i slutet av första läsåret. Det framgick att ju högre övergångskraven och kraven från omgivningen kring idrotten var samt ju mindre stöd eleverna fick i privatlivet och ju mer stress eleverna upplevde, desto sämre anpassade de sig till en dubbel karriär i slutet av första året. Resultaten visade även att ju mer stöd och support eleverna hade kring idrotten och ju mer eleverna använde sina copingstrategier i idrotten och ju högre elevernas personliga resurser var i privatlivet i slutet av läsåret, desto bättre anpassade de sig till en dubbel karriär.
Resultatet visade att de undersökta delarna i slutet av läsåret kring RIG-elevernas upplevelse av betydelse och tillfredsställelse av olika områden kunde förklara 44,4 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär. Ju högre tillfredsställelse eleverna upplevde inom skola, idrott och privatliv, desto bättre anpassade de sig till sin dubbla karriär.

Resultatet kring följande undersökta personlighetsvariabler i slutet av första året, studentidentitet (SIMS), idrottsidentitet (AIMS) samt resultat- och uppgiftsorienterad motivation (TEOSQ), kunde förklara 10 % av RIG-elevernas anpassning till en dubbel karriär. Elevernas idrottsidentitet och uppgiftsorienterade motivation hjälpte dem att anpassa sig till en dubbel karriär i slutet av första året.

RIG-elevernas lärdomar och förväntningar inför år två på RIG

I andra intervjun tillfrågades RIG-eleverna om sina upplevelser av sin dubbla karriär och första år vid RIG och huruvida de dragit några lärdomar och om de skulle ha gjort något annorlunda om de fått göra om sitt första år, utifrån kunskapen av dessa lärdomar. Eleverna ombads också att reflektera kring framtiden i form av förväntningar inför andra året på RIG.

Vad de intervjuade eleverna skulle gjort annorlunda om de fick göra om sitt första år

Vad RIG-eleverna skulle göra annorlunda om de fick göra om sitt första läsår var väldigt individuellt. Tio elever genererade åtta olika svar, där fyra svar handlade om idrotten, två om skolan och ett om privatlivet. I privatlivet önskades att självdisciplinen hade varit annorlunda. Eleven uttryckte det som att ”lite bättre självdisciplin i privatlivet med att studera och lägga sig och sånt när man [nu] vet vad det liksom betyder, det är saker som man egentligen har fått lära sig efter hand” (10).

Träna ännu mer, sätta högre krav på sig själv i träningen och sänka sina krav på att prestera var vad tre elever velat göra annorlunda i idrotten. En av dem menade att ”inte stressa upp mig om det här med att prestera och så för allt kommer liksom” (5). I idrotten önskade två RIG-elever även att de berättat om sina skadekänningar i ett tidigare skede.

Vad gällde skolan så var det en RIG-elev som velat prioritera skolan mer tidigare på läsåret och en elev som hade planerat bättre om personen fått göra om sitt första år. Avslutningsvis så menade två RIG-elever att de inte skulle göra något annorlunda, en av dem sa: ”jag är nöjd med det som det är” (2).

Förväntningar inför andra läsåret på RIG

Vilka förväntningar eleverna hade inför andra läsåret på RIG återfinns ilustrerat i bilaga 3.
RIG-elevernas upplevda förväntningar inför andra läsåret handlade lite mer om idrott än privatliv och skola. I idrotten var förväntningarna främst att utvecklas och att ”se det lite mer på resultaten” (8). Eleverna förväntade sig även att de skulle fortsätta tycka det var roligt, en elev sa: ”jag vill fortfarande att jag ska tycka det är kul” (2) samt att träningsmängden skulle öka. Två RIG-elever förväntade sig att ”komma tillbaka från skada” (6) eller att de inte skulle ”tappa motivationen om jag är skadad” (2).

Förväntningar på privatlivet som RIG-eleverna hade inför andra läsåret var på sitt umgång, att ha kvar sina kompisar och att ”umgås med vänner” (4). Eleverna förväntade sig även att ”få ännu bättre självdisciplin” (10). Två RIG-elever förväntade sig att bo själv andra året, vilket skulle få den ene ”att orka mer” (7) medan den andre trodde att det skulle ”bli mycket tråkigare”, vilket skulle göra att den senare av dem skulle lägga ”mer tid på plugg” men också ”ta hem mer kompisar, för jag kommer känna mig ensam” (6). Två elever hade inte någon direkt förväntning på privatlivet utan menade att ”det får bli som det blir” (2).

Förväntningar på skolan var på resultaten i form av att ”få bra betyg” (4) samt att kraven skulle komma att öka, eller som en elev uttryckte det: ”att det kommer bli svårare i skolan för det säger alla” (1). Två RIG-elever förväntade sig även att ”få ett bättre schema i skolan och ett mer anpassat upplägg efter vår idrott” (7).

Två RIG-elever förmedlade även en helhetsbild av att inget skulle komma att förändras, vilket den ena beskrev på följande sätt: ”det är ingen skillnad på vad /…/ som kommer hända är två /…/ träningar kommer vara samma, vi kommer ha samma tränare, vi kommer bo i samma hus” (7).

En jämförelse av RIG-elevernas förväntningar inför andra läsåret med de förväntningar på år ett som förmedlades i början av första läsåret visar att hoppet om att utvecklas i idrotten fortfarande var den stora förväntningen och kring skolan nämnde man fortfarande skolresultat med att få bra betyg. I privatlivet var förväntningarna lite större på umgången och gemenskapen än tidigare samt att förväntningen på att ha kul inte riktigt lyste igenom lika mycket längre. Tydligt var dock att det inför andra läsåret fanns mer specifika förväntningar för den enskilda individen jämfört med lite mer generella förväntningar inför år ett.
Resultat 2: RIG-elevers utveckling av idrotts- och elevidentitet

Härnäst följer resultatet kring forskningsfråga 2, elevers utveckling av sina identiteter. Enkätundersökningens resultat kring elevers identitetsutveckling presenteras först och problematiseras sedan utifrån resultaten av identitetsutvecklingen hos de intervjuade RIG-eleverna. Forskningsfråga 3, individuella skillnader i anpassningsprocessen, integreras här i form av en berättelse om en RIG-elevs anpassning i relation till dennes identitetsutveckling.

Förändring i RIG-elevernas idrotts- och elevidentiteter

Enkätundersökningsresultat visade att varken elevernas idrotts- eller elevidentitet förändrades från början till slutet av första läsåret (se figur 13). Dock visade undersökningsresultatet att elevernas idrottsliga identitet var högre än deras elevidentitet vid båda tillfällena (se figur 14).

**Figur 13.** Identitetsförändring. Inga signifikanta förändringar från början till slutet av läsåret. För mer ingående statistisk information, se tabell 34 i bilaga 2.

**Figur 14.** Jämförelser mellan identiteter i början och slutet av året. Endast signifikanta förändringar är inkluderade. För mer ingående statistisk information, se tabell 35 i bilaga 2.
**Individuella skillnader i RIG-elevernas identiteter**

Även om enkätundersökningen på gruppnivå inte visade någon förändring av RIG-elevernas identitet under första läsåret så behöver detta inte innebära att det på individnivå inte skett någon förändring. Således, för att få en djupare förståelse för elevnas upplevelse av sin identitet och dess förändring undersöktes detta även hos intervjupersonerna.

**Variationen i identitet vid början av året hos de intervjuade RIG-eleverna**

I figur 15 beskrivs genom citat variationen i identitet (idrott vs. skola) vid början av läsåret hos några av de intervjuade RIG-eleverna. Viktigt att påpeka är att samtliga intervjuade individer lutade mot en starkare idrottslig identitet än elevidentitet, vilket är i linje med vad enkätundersökningen visade (se figur 14 ovan). Även om en individ är närmare ”skola” i illustrationen nedan innebär detta således inte att eleven nödvändigtvis helt och hållet har en elevidentitet.

**Figur 15.** Illustration av variation i identitet vid början av året hos de intervjuade eleverna.

**Variationen i identitetsförändring hos de intervjuade eleverna under första året**

Hos tre av RIG-eleverna gick det inte att urskilja någon förändring utifrån deras förmedlade svar samt att en RIG-elev inte upplevde någon förändring i sin identitet.
Fem RIG-elever menade att deras idrottsliga identitet hade stärkts, men av dessa såg fyra av fem ingen skillnad på sin elevroll, vilket en menade när den sa att

[det] har blivit mer tid till idrotten än vad det var innan.../mitt fokus inom skolområdet har inte förändrats, jag tror snarare att idrottsdelen då har fått en större betydelse.../liksom den hjälpen vi har fått liksom, mer träning och sen att man har fått mer målmedvetenhet, det liksom ter mer plats av ens liv här då (7).

En RIG-elev upplevde sig ha förändrats i den meningen att eleven nu såg sig mer som en ”student med inriktning på idrott” jämfört med tidigare på året då personen såg sig som ”en idrottare som försöker studera (9)”. Se utvecklingen av RIG-eleven ”Annas” identitet under hennes första läsår på RIG i berättelsen som följer nedan.

**Annas identitetsberättelse**

”Från en idrottare som försöker studera till en student med inriktning på idrott”

Jag ska sticka och träna, jag sticker och tränar, jag ska sticka och träna, jag har träning, så det blir mycket oavsett vad man säger, jag måste plugga men å nej jag har träning, så de e ju, träningen tar ju hela ens liv typ ...

I början på året ville jag att idrott och skola skulle betyda lika mycket men jag flytta hit på grund av idrotten så idrotten betyder ju mer för mig, men skolan är ju asså den är ju viktigast ... skolan är ju nummer ett, asså det har jag sagt till mig själv, det har alla träna sagt och det har mina föräldrar sagt, men jag flyttade hit på grund av idrotten ... jag valde ju inte att flytta hit på grund av att det är en bra skola, jag valde att flytta hit för att jag ville bli bättre på min idrott. Men skolan är inte oviktigt för du kan inte leva på idrotten, så därför måste du ha en utbildning.

Nu i slutet på året ser jag ... mig mer som en student med inriktning på idrott, jämfört med när jag började här, då såg jag mig mer som en idrottare som försöker studera ... Det beror på gymnasienivån ... det nya betygssystemet och nya kurser, det är ju mycket svårare ... vilket gör att man måste lägga ner extra mycket tid på det ... Det är två år kvar till studenten men de vill ju redan att vi ska tänka på vad vi blir nu så ... min syo och mina lärares har fått mig att inse att skolan kommer ta mycket tid men det kommer vara värst den tiden sen när du går ut ... så det blir mer allvarligt på nät sätt ... du kan inte sjabbla dig igenom tre år av gymnasiets för då måste du göra om allt igen ... så jag tänker mer på skolan nu än vad jag gjorde kanske i oktober.
Fast om jag kunde livnära mig på min idrott så skulle det vara annorlunda. Det finns ju många här som flytta hit för bara idrotten, som bara går hit och tränar och tänker skolan kommer i andra hand, sen om man kan leva på idrotten så tror jag det är fler som skulle valt ... att nå men jag tränar istället för att studera.

**RIG-elevernas identitetsbalansering i RIG-miljön**

**Hur RIG hjälpte de intervjuade eleverna att balansera sin idrotts- och elevidentitet**

RIG-eleverna förklarade att tränarna påpekade att skolan är viktig. Så här sa en elev:

*RIG är väldigt mycket liksom skolan kommer först och du ska få en utbildning, så ifall jag säger till exempel att jag måste plugga till ett prov eller någonting så låter de mig hoppa över en träning och studera, så de är väldigt mycket för att du ska klara skolan sen så kommer (idrotten), så skolan är alltid nummer ett (9).*


**Variationen i attityd kring idrott och skola**

För att se närmare på hur RIG hjälpte eleverna att balansera sina roller undersöcktes RIG-elevernas upplevelse av omgivningens attityd kring idrott och skola under intervju 2.

När RIG-eleverna beskrev hur de upplevde attityden från tränarna kring kombinationen idrott och skola så uttryckte sex av eleverna att tränarna tyckte att skolan skulle gå före och om eleverna behövde ”hoppa över” ett pass så var det inga problem. Så här beskrev en elev det: ”skolan går ju ändå före, skulle man ha mycket plugg och kunna säga till coachen att jag skulle behöva plugga så får man göra det /.../ det är ändå funkar inte skolan så funkar inte idrotten heller till slut” (10). Så här sa en annan av eleverna:
så säger tränarna här också liksom, om ni har viktiga prov eller så är det klart man ska hoppa över träningen. Men jag har aldrig gjort det, inte liksom så för jag tycker det är skönt om man har mycket i skolan så är det skönt att komma till träningen och koppla bort det ett tag och sen efter träningen då har man energi att plugga igen (2).

Tre av RIG-eleverna beskrev att det var okej att missa en träning men att man skulle planera bättre i framtiden, så här uttryckte en elev det:

säger man då att man har mycket plugg och man kanske inte är hemma förrän vid klockan sex och så ska man träna vid sju igen då säger de att det är ok att man går hem och pluggar och så hör men att man nästa gång måste planera bättre. Men de blir inte arga för de tycker att skolan ska gå före egentligen (6).

Två av RIG-eleverna beskrev en annan sida hos tränarna. De menade att tränarna sa en sak men i själva verket tyckte en annan. Så här beskrev en elev det:

våra tränare är ju fortfarande liksom att vi ska ju satsa på idrotten det är ju därför de jobbar här /.../ jag tror inte att han [tränaren] kan likasom bara [säga] du får inte plugga, asså du får inte studera liksom idag, men det kanske inte är så här liksom oohh ja bra beslut liksom (ironi) /.../ de (tränarna) accepterar det men de kanske inte tycker om beslutet (att plugga istället för att träna) (9).

En annan elev sa så här:

jag kan säga så här, dom gånner som jag har sagt att jag mäste plugga och inte kan träna ... så har tränarna inte varit jätteglada. För de tycker att man ska komma på träningen och träningen är ju en del av skolan och de tycker då att man ska planera bättre (1).

En annan upplevelse som framkom ur intervjuerna var att de krav som tränarna ställde när de sa att skolan skulle gå före inte stämde överens med den inställningen. Så här beskrev en av eleverna det:

från våra tränare så har vi, dem har sagt att ni ska få godkänt i alla ämnen, det är det de kräver, de kräver inte att vi ska få liksom MVG, VG eller så hör, det är bara att vi ska få G, vilket jag inte tror att nån tycker är ett högt krav [så] jag tolkar ju inte det som att skolan går före ifall kravet är att få G /.../ för att få G så krävs det ju inte så speciellt mycket och vi har ju tillåtelse att få vara borta från skolan väldigt mycket för att just utföra vår idrott (7).
Attityden och inställningen från lärarnas sida var enligt några av RIG-eleverna lite blandad, och upplevelsen var som följande elev beskrev det att:

tränarna de tycker att idrotten det är det viktiga, och sen så säger de flesta att lärarna ska förstå att det är så, men de flesta lärarna de tycker ändå att mitt ämne är så viktigt varför ska du vara borta nu liksom det nationella provet bär det är jätteviktigt du kan ju inte äka och tävla nu (8).

En annan upplevelse från några av RIG-eleverna var att lärarna ibland saknade kunskap och eleverna upplevde att de behövde informera och förklara vad RIG är och varför de var borta. Så här uttryckte sig en elev:

inte så mycket [kunskap] som de (lärarna) borde ha tycker jag, men det är lite olika också vissa tycker det är jätteintressant och frågar jättemycket men vissa [är] inte alls medvetna om vad det är/…/det enda kan ju vara liksom lite så här när man måste ta ledigt för nån tävling och så, då skulle man ju vilja veta att alltså att man går på RIG och har rätt att ta ledigt och så (2).
Resultatsammanfattning

Syftet med studien var att undersöka (1) hur RIG-elever upplevde övergången mellan grundskolan och gymnasiet samt hur de anpassade sig till de nya villkoren under sitt första läsår, (2) hur upplevelsen av dubbla karriärer påverkade RIG-elevernas utveckling av sin idrotts- och elevidentitet samt (3) vilka de individuella skillnaderna i anpassningsprocessen var som RIG-eleverna följde under sitt första läsår på RIG.

För att besvara syftet designades studien utifrån en mixad longitudinell metod med både kvantitativa och kvalitativa ansatser. Den kvantitativa undersökningen (enkäter) visade förändringen i övergångsvariablen, som exempelvis upplevda krav, resurser och copingstrategier inom idrott, skola och privatliv samt personliga attribut, som exempelvis idrotts- och elevidentitet, målriktning och upplevelsen av idrotten, skolan och privatlivets betydelse, hos RIG-eleverna under deras första läsår samt hur dessa variabler inverkade på deltagarnas upplevelse av anpassning till sina dubbla karriärer på RIG. Resultaten av den kvantitativa undersökningen visade RIG-elevernas huvudsakliga tendenser i övergångs- och anpassningsprocessen. Den kvalitativa undersökningen (intervjuer) kompletterade den kvantitativa undersökningen (enkäter) genom att mer djupgående undersöka skillnader mellan och förändringar inom RIG-elevernas anpassning under första läsåret på RIG. Den kvalitativa undersökningen genererade även elevernas individuella berättelser om hur de upplevde sin anpassning till den dubbla karriären.

De kvantitativa mätningarna visade följande förändring i RIG-elevernas övergång och anpassning till RIG under sitt första läsår (endast signifikanta förändringar tas upp):

- I övergången till RIG upplevde eleverna nya krav inom idrott, skola och privatliv. Under det första läsåret upplevdes dessa krav öka.
- Personliga resurser (framförallt motivation och självförtroende inom idrott och studier) samt upplevt stöd från tränare och kamrater minskade under året.
- Elevernas sammanlagda stress ökade under året.
- Förändringen kring användandet av copingstrategier visade att strategin ”jag försöker ge 100 %” minskade och att strategierna ”planera sin tid”, ”förutse svårigheter”, ”fokus på återhämtning”, och ”uttrycka negativa känslor i stressiga situationer” ökade under året.
- Upplevelsen av anpassning till RIG var hög i början av läsåret och förändrades inte under året.
- Enligt båda mätningarna upplevde eleverna sig mer anpassade inom idrotten än inom privatlivet och skolan.
PÅ VÅG MOT ATT BLI ”VINNARE I LÅNGA LOPPET”

- Tillfredsställelsen totalt sett samt inom idrotten minskade under läsåret men var fortfarande hög i slutet av året.

- Vad gäller tillfredsställelsen av elevernas grundläggande psykologiska behov upplevdes hög grad av samhörighet men lägre grad av kompetens och självständighet.

- Eleverna hade starkare uppgiftsorienterad än resultatorienterad målinriktning vid båda mätningarna.

- Elevernas idrottsidentitet var högre än deras elevidentitet vid båda mätningarna.


Den kvalitativa undersökningen utforskade förstaårselever på RIG och deras individuella upplevelser och erfarenheter av dubbla karriärer och visade några gemensamma drag, men också individuell variation i anpassningsprocessen. De intervjuade RIG-eleverna var överens om att alla de tre områden som berördes i studien (idrott, skola och privatliv) var en utmaning när de flyttade till RIG. Eleverna menade att skolan var den mest krävande och tuffa av de tre områdena eftersom de lär sig många nya saker och det tar mycket tid. I idrotten var RIG-eleverna mycket motiverade att prestera bra, att arbeta hårt för att förbättra sina färdigheter och att visa att de kan. För många av eleverna innebar flytten till RIG ett behov av att hantera sitt eget boende och att ta hand om sig själva, vilket också var en utmaning.

Diskussion

Resultatdiskussion

I följande avsnitt kommer resultaten att ställas i relation till teoretiska modeller och tidigare forskning kring dubbla karriärer och annan relevant forskning.


Föreliggande projekt ger även stöd åt karriärövergångsmodellen (Stambulova, 2003, 2009). Karriärövergångsmodellen leder forskare till att se på övergångar som en process i hanterandet av övergångens krav. I denna process använder och utvecklar idrottaren sina inre och yttre resurser samt lägger extra ansträngningar på att försöka hantera potentiella barriärer för att möta kraven och känna sig anpassad, för eleverna i detta fall kraven på idrotten, skolan och privatlivet). I föreliggande projekt var Enkäten för dubbla karriärer (©EDK; Engström & Stambulova, 2011a) baserad på karriärövergångsmodellen, och de av oss utvecklade intervjuguiderna hade stöd i stora delar av modellen. Elevernas upplevda anpassning till RIG i början och i slutet av det första läsåret visade sig bero på en uppsättning av faktorer som formulerats i modellen. Förändringen i dessa faktorer var också intressant. Upplevda krav från omgivningen (ju högre krav, desto sämre anpassning) i början av första läsåret, tillsammans med personliga resurser i privatlivet (ju högre resurs, desto bättre anpassning), förklarade drygt 42% av elevernas anpassning till RIG. I slutet av läsåret bidrog upplevda
krav fortfarande till en sämre anpassning (ju högre krav, desto sämre anpassning), men många andra faktorer, som coping och stöd i idrotten, personliga resurser i skolan och privatlivet, bidrog till en ökad anpassning (ju högre dessa faktorer var, desto bättre anpassning) och kunde tillsammans förklara drygt 52 % av elevernas anpassning till RIG. Dessa resultat bekräftar att starten på RIG innebär starten på en komplicerad övergång som omfattar alla viktiga områden i livet och den egna personliga utvecklingen. Som framgår av resultaten i början av året underskattade eleverna kraven på och utmaningen av att studera, idrotta och (för många) att bo på RIG och överskattade (baserat på tidigare relevanta erfarenheter) sin förmåga att genomföra och hantera dubbla karrier i den miljön. Senare under läsåret ökade dock elevernas förståelse för sin situation, vilket ledde till att eleverna omvärderade sin upplevelse av anpassning till RIG. Således kan första läsåret på RIG ses som att gå från en uppfattning av anpassning till verklig anpassning (vilken fortsatte även i slutet av året).

Resultaten i föreliggande studie både stödjer och problematiserar en del tidigare forskning kring idrottarens karriärutveckling och övergångar. Studier som är relevanta för föreliggande studie inkluderar forskning om dubbla karrierer (t.ex. Engström, 2011; Gustafsson m.fl., 2007; Riksidrottsförbundet, 2006:4; Wylleman m.fl., 2007), forskning om junior-till-seniorövergången (t.ex. Bruner m.fl., 2008; Finn & McKenna, 2010; Pummel m.fl., 2008; Stambulova, 1994, 2009; Stambulova, Franck, & Weibull, 2012; Vanden Auweele m.fl., 2004) samt forskning om övergången till elitidrottsmiljöer (t.ex. Verkooijen, Van Hove & Dik, 2012). Föreliggande resultat stödjer tidigare studier som betonat att idrottare måste hantera ökade krav vid övergången från en nivå till nästa inom idrotten, studierna eller båda, och för att framgångsrikt hantera övergången behöver eleverna bra tidshantering, effektiv återhämtning och socialt stöd från tränare, kamrater, familj, lärare och experter. Alla dessa typer av studier är oftast relevanta för idrottande ungdomar och ser ofta idrottarnas identitetsskapande som en del av deras utveckling och anpassning i den idrottsliga eller övriga övergången. I många av dessa studier har idrottarnas idrottsliga identitet mätts med hjälp av Idrottarens identitetsskala (AIMS; Brewer, Van Raalte & Linder, 1993), och slutsatserna har varit att duktiga juniorer som strävar efter att bli elitidrottare på seniornivå ofta har hög idrottslig identitet. Utifrån karriärövergångsmodellen är det förståeligt att dessa idrottare har hög idrottslig identitet då den fungerar som en resurs som motiverar dem till att prestera bra i sin idrott. Samtidigt menar forskningen kring karriärövergångar att en hög och ensidig idrottslig identitet är en riskfaktor som kan leda till en identitetsskrivs ifall idrottaren tvingas till eller väljer att sluta med sin idrott på grund av skada eller annan oväntad anledning (se t.ex. Lally, 2007; Lavallee, 2005; Richard, 2008; Stephan & Brewer, 2007; Warner & Lavallee, 2008). Före föreliggande projekt har endast två studier genomförts som försökt mäta inte bara idrottslig identitet utan även andra sidor av idrottarens identiteter (Richard, 2008; Engström, 2011). Dessa två studier visade att trots att idrottande ungdomar har hög idrottslig iden-
titet har de också andra identiteter. Richard identifierade nio olika identiteter hos svenska ungdoms fotbollsspelare, och Engström utvecklade och testade instrumentet Studenters identitetsskala för att undersöka i hur hög grad idrottselever identifierar sig med sin elevroll. Föreliggande regressionsresultat bekräftade att RIG-elevernas idrottsliga identitet bidrog till deras anpassning vid RIG både i början och i slutet av första läsåret men visade också att elevernas höga idrottsliga identitet kompletterades av deras lägre men fortfarande framträdande elevidentitet.

Slutligen ger resultaten av undersökningen stöd åt EU:s riktlinjer för dubbla karriärer (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012) och bidrar till utvecklingen av den svenska modellen för dubbla karriärer och vidareutvecklingen av "vinnare i långa loppet"-filosofin som följer efter metoddiskussionen (se avsnitten RIG-elevers väg mot att bli "vinnare i långa loppet", Rekommendationer och Framtida forskning nedan).

Metoddiskussion

En mixad longitudinell metod med både kvantitativ och kvalitativ ansats valdes eftersom dessa kompletterar varandra. Den kvantitativa undersökningen (enkäterna) gav en övergripande syn på förstaårselevernas situation, medan den kvalitativa undersökningen (intervjuerna) förmedlade en fördjupad bild av elevernas individuella upplevelser. Tillsammans skapade metodvalen möjligheten att följa hur elevernas upplevelser av situationen på RIG förändrades under deras förstaläsår.

Den kvantitativa undersökningen bestod av två mätningar med olika enkäter. Dessa genererade bra resultat på de forskningsfrågor som sattes upp för studien. Således får valet av instrument anses vara en styrka för studien. Mätning av tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov (BPNS; Chen m.fl., under utveckling) genomfördes endast vid andra mätstället eftersom en svensk version av instrumentet inte existerade vid det första mätställlet. Parallellt med föreliggande projekt beslutade forskargruppen att utveckla en svensk version av instrumentet (Linnér, Franck, Engström & Stambulova, under utveckling) som ett sätt att mäta kvaliteten på utgången av eller anpassningen i en karriärövergång. De psykometriska testerna på BPNS visade god validitet. BPNS tillförde ny information som inte de andra enkäterna kunde bidra med, således får instrumentet anses vara en styrka för studien. Vidare var det hög svarsrespons, vilket får anses vara en styrka för studien eftersom resultatet från den kvantitativa undersökningen blir mer tillförlitligt. Bortfallen som skedde mellan första och andra mätställlet berodde främst på att elever slutat på RIG och var således inget studien kunde råda över.

Den kvalitativa undersökningen bestod av två delmoment. Det första var intervjuerna kring dubbla karriärer, där samma tio elever deltog vid båda intervjuutfallen, således inget bortfall vilket är en styrka för studien. Genomförandet av intervjuerna kring dubbla karriärer gjordes av två av forsp-
karna ur forskargruppen. Således kunde intervjuerna skilja sig lite åt när de två forskarna ställde lite olika uppföljningsfrågor. Analysen av intervjuerna visade dock på flera likheter mellan intervjuerna, och resultatet triangulera-des (diskuterades) även med övriga i forskargruppen för att öka trovärdig-heten för studiens resultat (Lundman & Hällgren-Graneheim, 2008). Det andra delmomentet var intervjuerna med de elever som valt att inte fortsätta på RIG. Av de nio elever som valde att sluta på RIG svarade fem elever elektroniskt och en elev valde att göra en telefonintervju. Det finns fördelar och nackdelar med dessa tillvägagångssätt. En fördel var att det sparade tid eftersom det inte fanns möjlighet att åka och personligen träffa dessa elever, en annan att det gav de aktuella eleverna möjlighet att utföra intervjun när det passade dom. En nackdel kan vara att svaren som gavs var något spar-samma, och det hade kanske gynnat studien med en personintervju med de elever som valt att sluta på RIG.

RIG-elevers väg mot att bli “vinnare i långa loppet”.
En problematisering
RF:s filosofi kring ”vinnare i långa loppet” förmedlar att det är viktigt att en RIG-elev ska kunna utvecklas både som idrottare och som människa under sina år inom den svenska idrottsmodellen. Den dubbla karriär som RIG-eleverna genomgår innebär att de satsar på att vara idrottare och elev i kombination och detta är som bekant en grundbult i den svenska idrottsmodellen. Att utvecklas till en vinnare i långa loppet handlar alltså inte bara om att bli duktig på idrott och utvecklas i skolan, det innebär även att utvecklas som människa, att forma sin identitet. Här behöver vi alltså bredda synen på den dubbla karriären.

Låt oss se närmare på hur det såg ut för alla de förstaårselever som påbör-jade sin resa inom den svenska idrottsmodellen. Hur upplevdes den dubbla karriären i den svenska idrottsmodellens idag första officiella steg? En elev beskrev helheten av att gå på RIG på följande sätt:

Man vill ju göra sitt bästa alltid på träningen för att bli bra i sin sport liksom men sen måste man göra sitt bästa i skolan och för att få en bra utbildning och sen måste man sköta hemmet och så det är nog det bär att alltid vara 100 % koncentrerad det är svårt … har man liksom haft en hård dag med träning med två pass och så som vi nästan alltid har då är det ganska jobbigt ibland när man kommer hem för då vill man ju gärna bara slänga sig i soffan och kolla på tv istället för att sätta sig en timme och plugga liksom.

Vägen till RIG, själva antagningsprocessen, visade sig vara väldigt olika för de intervjua eleverna. Olika RIG och idrotter gjorde på olika sätt men det som eleverna hade gemensamt var att de alla upplevde processen som positiv. Men vad tyckte de som inte blev antagna? Väl antagna på RIG och i början av första läsåret upplevde eleverna medellåga krav för att lyckas han-
PÅ VÄG MOT ATT BLI “VINNARE I LÅNGA LOPPET”

tera sin dubbla karriär. De intervjuade eleverna hade främst förväntningar på idrotten i form av bra träning och chans till att utvecklas samt att få bra betyg i skolan och att ha väldigt kul. Eleverna var överlag väldigt nöjda med sin situation på RIG i början av det första läsåret, eller som en elev själv sa: ”jag är väldigt nöjd för jag har väldigt roligt. Det bästa valet i livet.”


De intervjuade eleverna berättade även om barriärer som försvårade övergången i början av läsåret. Sådana nackdelar med att gå på RIG rörde främst elevernas privatliv, det vill säga att inte bo hemma, att ta hand om sig själv och alla vardagsomständigheter, vilket upplevdes som jobbigt. Barriärer i skolan var den ökade skolmängden med att ha mycket att göra, att lärarna kunde vara dåligt insatta i elevernas idrottsliga situation, vilket även tränarna kunde vara i deras skolsituation, samt en ökad träningsmängd i idrotten som kunde ge upphov till skador.

Hur de intervjuade RIG-eleverna bodde var väldigt olika men också något som verkade ha stor inverkan på deras situation. Deras boendesituation kunde vara både en resurs och en barriär till att hantera sin dubbla karriär men det som stack ut oavsett hur de bodde var svårigheten att hantera vardagsomständigheter (diska, städa, laga mat, tvätta, handla etc.).

Eleverna upplevde under läsåret ett ökat behov av att förbättra sig inom nästan alla undersökta delar (se figur 5) för att kunna hantera sin dubbla karriär. Eleverna upplevde alltså ökade krav på sig själva under sitt första läsår för att lösa sin situation på RIG. Vad gäller krav från personer i omgivningen upplevdes ingen förändring under året. Lärarna hade höga krav i skolan medan tränarna hade höga krav i idrotten. Familjen hade liknande krav på eleven i skolan och idrotten. I privatlivet upplevdes generellt låga krav. Krav som förmedlades av de intervjuade eleverna av att presteras och ”visa att man kan” och ”göra sitt bästa” i idrotten, ta ansvar och hantera vardagsomständigheter i privatlivet samt en ökad skolmängd där eleverna ändå ville uppnå resultat. Idrotten var viktigast för eleverna (ca 9 på en 1–10-skala) följt av familj och vänner. Studier hade lägst prioritet hos RIG-eleverna, men studier var trots det inte oviktiga (ca 7.5 på en 1–10-skala). Eleverna ville inte bara lyckas i idrotten, de ville också presteras och få bra betyg i skolan.

För att hantera kraven och sin situation på RIG försökte eleverna främst ge 100% inom alla områden (skola, idrott och privatliv). De intervjuade elev-
erna menade att de hanterade sin dubbla karriär främst genom att planera och vara disciplinerade samt genom att söka stöd hos andra.


Ingen förändring förekom i hur RIG-eleverna hanterade sin dubbla karriär från början till slutet av första läsåret (se figur 12 eller tabell 27 i bilaga 2), det vill säga eleverna blev varken bättre eller sämre på att hantera sin situation på RIG. Är detta bra? Det som var positivt var att eleverna redan i början av året var bra på att hantera sin dubbla karriär. Kanske beror detta på att de redan innan RIG aktivt kombinerat skola och idrott, en verklighet som de intervjuade eleverna gav uttryck för, det vill säga eleverna har kanske redan erfarenheter av dubbla karriärer. Således är kanske inte RIG det första steget till att bli vinnare i långa loppet? Sex av tio intervjuade elever menar att det går bra att hantera sin dubbla karriär med att kombinera idrott, skola och privatliv. Det som kunde varit bättre enligt eleverna vore att skolschemat bättre hade anpassats till idrotten och att mer tid hade funnits till privatlivet. En elev menade även att:

Kan det vara så att eleverna prioriterar utifrån möjligheten till idrottslig framgång? Att idrottslig framgång leder till idrottslig prioritering och att en minskad chans till idrottslig framgång, på grund av exempelvis minskad upplevd kompetens eller att det inte går att leva på idrotten, leder till prioritering av utbildning? Men också att framgång i skolan inte nödvändigtvis leder till att skolan prioriteras? Även om eleverna inte blev bättre på att hantera sin dubbla karriär gick det att urskilja att det som eleverna hanterade bäst under första läsåret var idrotten, medan skolan var svårast att hantera.

En stor del av RIG-elevernas anpassning till dubbla karriärer handlar om balansen mellan idrotts- och elevrollen. Uttryckt annorlunda rör det sig om deras identitetsutveckling. Överlag förändrades inte RIG-elevernas identitet under det första läsåret. Men deras idrottsliga identitet var högre än deras elevidentitet. Att vara idrottare var alltså viktigare för eleverna än att vara elev. Alla intervjuade elever var också mer idrottsligt inriktade, men här kunde dock en förändring tydas i att fem av tio elever ansåg sig ha blivit mer idrottsligt inriktade under det första året, varav fyra av dessa inte såg någon förändring i sin elevroll. En av tio intervjuade elever blev mer studieinriktad.


Att Sveriges RIG-elever, utvalda att bidra till framtida svensk framgång runt om i världen, alltid ska prioritera skolan före idrotten verkar ologiskt. Troligen borde det snarare handla om tidpunkten när eleverna ska prioritera vad. Idrott och skola är två väldigt olika aktiviteter. Således är det troligen omöjligt att alltid prioritera båda. Vi kan snarare förvänta oss att det sker ständiga förändringar i prioriteringen dem emellan. Ibland är skolan i fokus, ibland är idrotten i fokus. Vissa elever gör denna prioritering naturligt i sin vardag medan andra behöver hjälp för att lösa det. Kanske borde rikt-

68
linjer finnas i ett övergripande system som visar när och hur en elev kan, bör eller ska prioritera idrott respektive skola?

Uppföljningen av de intervjuade elevernas förväntningar på sitt första läsår på RIG (se Resultat 1) visade att vissa specifika individuella förväntningar inte helt uppnåtts. Något som var tydligt hos dessa elever var att trots att de kanske haft ett tufft år med individuella bakslag, exempelvis skador eller en krånglig boendesituation, så var eleverna fortfarande väldigt nöjda med sin situation på RIG. Men vad tyckte de som slutade på RIG under sitt första år? De elever som valde att sluta på RIG gjorde så av individuella anledningar som verkade vara en kombination av flera olika saker. Se mer om detta i anpassningsavsnittet i Resultat 1.


Av helheten att döma i föreliggande undersökning verkar alltså elevernas anpassning och hantering av sin idrottsliga situation ha fungerat bäst medan skolan var svårare att hantera. Elevernas sociala situation med vänner var bra medan deras dagliga vardagssysslor i privatlivet verkade vara svårare att hantera. I slutet av läsåret framgick det att ju högre krav (övergångskrav och krav från omgivningen i idrotten) och stress eleverna upplevde, och ju mer stödet i privatlivet minskade, desto sårbarare anpassade de sig till sin dubbla karriär. Det framgick även att ju mer stöd eleverna upplevde i idrotten, desto bättre hanterade de sin idrottsliga situation, och ju högre deras förmåga till att ta hand om sig själva i privatlivet var, desto bättre anpassade de sig till sin dubbla karriär. Att med en stark idrottsidentitet vara idrottsligt inriktad och att främst fokusera på uppgiften och inte på resultatet hjälpte också eleverna att anpassa sig till sin dubbla karriär i slutet av första året.

Avslutningsvis, vad är en vinnare i långa loppet? En vinnare i långa loppet kan vara den individ som utvecklas till en bra idrottare och en bra människa, kapabel att bidra till samhället. Men den som vill bli vinnare i långa loppet måste även bli vinnare på kort sikt. Vad innebär således filosofin att bli vinnare i långa loppet under första steget i den svenska modellen? Med andra ord, vad behöver eleverna bli bra på under första läsåret på RIG för att bli vinnare i nuet, för att främja sin chans till att utvecklas vidare inom systemet för att slutligen bli vinnare i långa loppet? Härnäst följer studiens bidrag till utvecklingen av den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer kring att bli vinnare i långa loppet i form av rekommendationer från elever och forskare till RIG och kommande förstaårselever.
Rekommendationer

Först presenteras rekommendationerna från forskargruppen som grundar sig på studiens resultat. Detta följs av rekommendationer från RIG-eleverna själva till framtida RIG-elever samt till RIG-organisationen. Sedan presenteras rekommendationerna från de RIG-elever som valde att sluta under första läsåret. Avsnittet avslutas med förslag till den svenska stödmodellen för dubbla karriärer under första läsåret på RIG.

Forskargruppens rekommendationer

I tabell 3 nedan presenteras rekommendationerna från forskargruppen till kommande RIG-elever, tränare på RIG, lärare på RIG och rekommendationer till Riksidrottsförbundet (RF). I tabellen ges de direkta rekommendationerna till de specifika grupperna, men rekommendationerna bör även ses som samverkande mellan grupperna. De övergripande rekommendationerna sett uppifrån, det vill säga från RF ner till de antagna RIG-eleverna, är att RF bör arbeta med att förbättra strukturen för elevers dubbla karriärer. Det vill säga att RF bör försöka skapa perioder där RIG-eleverna kan prioritera skolan framför idrotten, eller tvärtom under tävlingsperioder, att eleverna kan prioritera idrotten före skolan. RF bör också skapa och vidareutveckla resurser så att tränare och annan RIG-personal har möjlighet att ta in extern hjälp inom tvärvetenskapliga områden (t.ex. idrottspsykologi, nutrition, vardagsekonomi m.fl.) där tränare inte har tillräcklig kunskap eller när deras tid inte räcker till. Vidare rekommenderas samarbete med andra organisationer som kan gå in och stötta RIG-eleverna i deras privatliv. Kanske kan utomstående personer från dessa organisationer hälsa på eleverna i deras boende och vara med och hjälpa till att arrangera sociala aktiviteter utanför skolan och idrotten. Om detta kan erbjudas från RF så kommer belastningen på RIG-tränarna att minska och de kan fokusera mer på vad deras yrkesroll handlar om, att träna eleverna. De kan då också använda mer tid till att kommunicera med skolpersonalen för att planera och anpassa idrotten och skolan för deras specifika RIG-elever. Tränarna bör hjälpa RIG-eleverna mer med deras planering eller, om de inte upplever sig ha tid eller kompetens till detta, bör få möjlighet att ta in experthjälp utifrån för att hjälpa eleverna att balansera sin vardag och hitta verktyg och individuella tillvägagångssätt för att hantera sin dubbla karriär.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Till</th>
<th>Från Forskargruppen</th>
</tr>
</thead>
</table>
Rekommendationer från RIG-eleverna till kommande förstaårselever på RIG

"Diska, städa, damma, må bra och ha kul!" (3)

De generella rekommendationerna från RIG-eleverna till framtida förstaårselever (se tabell 4) var att göra ditt bästa och ta det seriöst från början i skolan och idrotten, tänk igenom vad ni verkligen vill och varför ni är här, ha självdisciplin, sätt krav på dig själv så att du verkligen utvecklas, planera din tid och ha kul. En annan rekommendation var att ta ansvar, vilket en elev menade när eleven sa: "ta ansvar /…/ bara för att man flyttat hemifrån kan man inte bara skita i allt", en annan elev sa: "det går ju inte att bara äta godis och choklad, sova två timmar per natt liksom, det klarar man sig inte långt på ändå, när det väl kommer till just idrotten, inte skolan heller för den delen, man kommer inte orka i längden".

Rekommendationer från RIG-eleverna till framtida förstaårselever angående idrotten var att lyssna på tränarna, att inte träna för hårt och att tänka på hälsan. Så här uttryckte sig en av eleverna: "tänka på hälsan som jag inte gjorde, jag spelade ju fast jag hade ont och sen var jag ju borta hela säsong-
PÅ VÄG MOT ATT BLI “VINNARE I LÅNGA LOPEN”


Tabell 4. Rekommendationer från RIG-elever till kommande förstaårselever på RIG.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Från RIG-elever till kommande förstaårselever på RIG</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Gör ditt bästa i skolan och idrotten.</td>
</tr>
<tr>
<td>Tänk igenom vad du verkligen vill och varför du är här.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ta det seriöst från första början i både skolan och idrotten.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ha självdisciplin och planera.</td>
</tr>
<tr>
<td>Sätt krav på dig själv så att du verkligen utvecklas.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ta ansvar.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ha kul 😊</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Rekommendationer från RIG-eleverna till RIG-organisationen

När RIG-eleverna fick möjlighet att uttrycka om det var något de önskade hade varit på något annat sätt eller upplevde att något saknades, uttryckte fem av eleverna att de var nöjda som det var. De rekommendationer som RIG-eleverna hade för förändringar på RIG var att de önskade mer hjälp att balansera helheten, det vill säga få hjälp med att disponera tiden samt att få mer kunskap och information kring vad kost och sömn betyder för kroppen. En elev uttryckte också att det var viktigt att få reda på i tid i vilket lag man spelade för så att eleven hade möjlighet att planera sin tid i förväg. Eleverna önskade fler resor och att alla skulle kunna bo i eget rum. Om det inte gick att lösa eget rum så skulle man åtminstone prata om hur man börde bete sig genom att kanske anslå gemensamma normer och värderingar på internaten. Fler personliga samtal med tränare och uppföljning i annat än bara idrotten önskades, det upplevdes skapa trygghet. En elev önskade mer idrottspsykologisk träning och rådgivning.
Rekommendationer från RIG-eleverna som slutade under första året

RIG-eleverna som slutat under första läsåret uttryckte att samarbetet mellan tränare och lärare kunde varit bättre. Om detta fungerat hade det gjort det lättare för eleverna att stanna kvar på RIG. När eleverna reflekterade över vad de själva hade kunnat göra annorlunda svarade några av dem att de var tillräckligt förberedda, men att de inte ville satsa så mycket. Andra menade att de kunde ha varit mer fysiskt och psykiskt förberedda, att det var tuffare än de trodde. En av eleverna menade att personen kunde ha haft lägre förväntningar på sig själv i att det skulle vara kul och ett alternativ hade kunnat vara att byta till ett annat program som varit mindre krävande. Eleverna uttryckte även att man i förväg måste förbereda sig på att flytta hemifrån. Några av dem upplevde att RIG var ett bra alternativ för att idrotta och studera samtidigt, men att man måste ha den egna viljan att satsa för att lyckas. Slutligen rekommenderades att RIG erbjuder elevboende och att tränarna borde få mer kunskap om hur man hanterar personer som har behov av mer stöd. RIG bör också se till att tränare och lärare arbetar mer tillsammans. Nedan sammanfattas dessa rekommendationer i en översiktlig tabell.

Tabell 5. Rekommendationer från RIG-eleverna som valde att sluta första året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Till</th>
<th>Från</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kommande förstårsårellever på RIG</td>
<td>RIG-elever som valt att sluta</td>
</tr>
<tr>
<td>Bo på skolan eller i närheten. Om du har en timmes restid så blir det jobbigt att hinna med skola, träning och tävlande.</td>
<td>Förbered dig på den omställning det innebär att flytta hemifrån.</td>
</tr>
<tr>
<td>Förbered dig på den omställning det innebär att flytta hemifrån.</td>
<td>Det gäller att vara motiverad och verkligen vilja studera och elitidrotta på samma gång om du ska lyckas på RIG.</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränare på RIG</td>
<td>Jobba mer som i ett team, det vill säga samarbeta bättre med lärarna.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ge inte upp en elev som har ”problem”.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lärare på RIG</td>
<td>Jobba mer som i ett team, det vill säga samarbeta bättre med tränarna.</td>
</tr>
<tr>
<td>Riksidrottsförbundet</td>
<td>Erbjud elevhem, alla önskar inte att flytta in i en egen lägenhet och bo själv.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Svenska stödmodellen för dubbla karriärer

Jämfört med större nationer har Sverige inte lika många aktiva ungdomsidrottare. Således kan vi inte låta alltför många ”försvinna” på vägen utan vi behöver med förbättrad kvalitet ta hand om dem vi har för att säkerställa att de stannar och presterar. Den svenska modellen kan ta ansvar och säker-
ställa högre kvalitet i längden genom att utveckla det stöd som idrottare får långs vägen. Stödet gör dem till vinnare i långa loppet, som idrottare och som människor.

Lindahl m.fl. (2011, s. 4) menade att ”det svenska samhället och svensk idrott bör utveckla ett stöd så att du som elitaktiv kan få onskvård hjälp att utveckla talangen i förhållande till dina egna ambitioner”. Med vad är onskvård hjälp? Vet alla idrottare, exempelvis 16-åringarna som medverkat i denna studie, vilken hjälp de behöver för att utvecklas mot sina drömmars mål? Eller ska det kanske finnas en nationell stödmodell som förser idrottarna med den hjälpen de faktiskt behöver, kanske till och med innan idrottarna själva inser att de behöver den?


En nyckel i den psykologiska delen av den svenska stödmodellen för dubbla karriärer som presenteras nedan är den idrottspsykologiska rådgivaren (IPR). En psykologisk rådgivare bör alltid finnas tillgänglig för RIG-elever.


RIG-elevers familjer hjälper och stödjer eleverna i deras privatliv, tränare hjälper dem i idrotten och lärare hjälper dem i skolan. En idrottspsykologisk rådgivare kan utifrån detta koordinera insatserna. I sin roll som idrottspsykologisk rådgivare i elevers dubbla karriärer ska personen kunna hjälpa till med inte enbart prestationshöjande interventioner utan även frågor relatade till dubbla karriärer vad gäller anpassning och personlig utveckling.
Fördelen med en idrottspsykologisk rådgivare i en sådan situation är att rådgivaren kan hjälpa RIG-eleverna, men också tränarna, lärarna och till och med föräldrarna, för att främja elevers utveckling inom den svenska idrottsmodellen. Eventuellt kan flera RIG anlita samma rådgivare och således lösa den ekonomiska situationen, men via detta också öppna upp för ökat samarbete och utveckling.

Tabell 6. Svenska stödmodellen för dubbla karriärer under första läsåret på RIG.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I början av första året</td>
<td>Fokusera på stöd kring privatlivet i början av läsåret. Detta kan frigöra tid till idrott och skola. Genomför inledande “workshops” med experter inom flera olika områden. Detta bör inte struktureras som konkret utbildning, utan snarare upplevas som sociala träffar som inkluderar praktiskt lärande. Förslag på områden utifrån studiens resultat: nutrition (skapa meny, inköp, kostnad, laga mat), träna och utveckla vardagssysslor (t.ex. hur städar man effektivt, att ha en budget och hantera sina pengar), boende (diskutera normer), självdisciplin, tidsplanering och prioriteringar, återhämtning (stresshantering, sömn) samt förebyggande av skador. Genomför individuella samtal med IPR där elevens preliminära planering av första läsåret sammanställs och elevens resurser och barriärer i sin hantering av dubbla karriärer analyseras.</td>
</tr>
<tr>
<td>Under första året</td>
<td>IPR finns tillgänglig för individuella samtal och grupputvecklingsamtal, dels med elever, dels med tränare, lärare och föräldrar. IPR och elev genomför första steget i elevens karriärplanering, något som kan följas upp och utvecklas under RIG-tiden. Fokus bör läggas på utvecklingsfrågor: Vad är elevens stora mål i livet? Hur ser det ut i nuet? Vad gör eleven för att arbeta mot sina mål?</td>
</tr>
<tr>
<td>I slutet av första året</td>
<td>Uppföljning av första året med IPR kring främst tillfredsställelse och en fortsatt blick framåt. Stödet som behövs i slutet av första läsåret påverkas av vad som sker under andra läsåret, vilket fortfarande är okänt. Således ger oss framtida forskning på andra läsåret rekommendationer för vad eleverna bör bli bra på i slutet av första läsåret.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Framtida forskning

En fortsättning på föreliggande longitudinella studie och elevers utveckling inom RIG-systemet och eventuell fortsättning till Riksidrottsuniversitet (RIU) hade varit intressant och givande för forskningsområdet för dubbla karriärer och för RIG-verksamheten. I en sådan longitudinell studie kan olika övergångsfaktorer och personliga faktorer observeras och analyseras för att ge en tydligare bild av de förändringar som sker under elevernas dubbla karriär. Möjligheten att studera skillnader och likheter mellan kvinnor och män samt mellan olika former av idrotter, exempelvis individuella eller lagidrotter, skulle även skapas. Detta skulle kunna bidra till fler och mer specifika rekommendationer för RIG-elever och personer som arbetar med och i RIG om hur de bör arbeta och agera för att skapa de bästa förutsättningarna för tiden på RIG, men också inför elevernas framtid.

I den problematiserande diskussionen ovan diskuterades huruvida RIG-eleverna prioriterar utifrån möjligheten till idrottslig framgång. En reflektion som framkom var i vilken utsträckning RIG-elever som upplever idrottslig framgång under gymnasieperioden satsar på idrotten respektive skolan i förhållande till hur RIG-elever som inte upplever samma framgång inom sin idrott prioriterar idrott kontra skola. För att studera detta behövs tydliga definitioner av vad idrottslig framgång kan vara och hur den kan mätas på ett tillförlitligt sätt. Sådana studier hade varit intressanta och kunnat bidra till en bredare och djupare förståelse för hur RIG-elever prioriterar under gymnasieperioden och hur detta påverkar deras individuella utveckling.

Utifrån föreliggande resultat verkar RIG-elevernas boendesituation påverka elevernas helhetsupplevelse av RIG. Därför kan det vara av intresse att mer djupgående undersöka hur olika boendeformer påverkar elevernas upplevelse av exempelvis krav, deras eventuella stress, deras tillfredsställelse med och upplevelse av att gå på RIG.

I linje med en av studiens rekommendationer skulle framtida forskning kunna identifiera de normativa och icke-normativa men typiska övergångar som sker inom olika steg i den dubbla karriären för att kunna skapa förebyggande strategier för det som vi vet kommer ske (dvs. normativa övergångar) och utarbeta handlingsplaner för det oväntade (dvs. icke-normativa övergångar, exempelvis idrottsskador).

Svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer

Nedan (se figur 16) illustreras den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer (Stambulova, 2012). Den är en heuristisk modell baserad på EU:s riktlinjer för dubbla karriärer och det svenska skol- och idrottssystemet.

Det framgår också av figuren att föreliggande studie endast undersökt en övergång, en liten del av helheten, vad gäller dubbla karriärer i den svenska idrottsmodellen (se inringat i figur 16). För att utveckla kunskapen om och stödet kring dubbla karriärer krävs mer framtida forskning på fler av utvecklingsstegen.

![Figur 16. Den svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer (Stambulova, 2012).](image-url)

Tack!

Forskargruppen vill tacka Elitidrott & utbildning (RF) för projektets finansiella stöd och Kent Lindahl (avdelningschef Elitidrott & utbildning, RF) och Olle Anfelt (koordinator Coachprogrammet, SOK) för ert stöd och engagemang i projektet. Tack även till Torbjörn Jansson för ditt arbete med textens språkliga utveckling samt övriga personer som på olika sätt bidragit till studiens genomförande. Ett sista tack riktas till RIG-organisationen, trännare och studiens deltagare. Utan er hade inte rapporten eller RIG-verksamheten existerat!
Referenser


På väg mot att bli “vinnare i långa loppet”


Bilaga 1: Beskrivning av instrument och intervjuguider

Beskrivning av kvantitativa instrument

**Enkät för dubbla karriärer (©EDK; Engström & Stambulova, 2011a)**

EDK används för att mäta olika övergångsvariabler samt anpassningen till dubbla karriärer. Enkäten är strukturerat i 3 delar. Den första delen (Introduktion) innehåller frågor om kön, ålder, idrott (individuell- eller lagidrott). Deltagarna får även svara på hur länge de varit aktiva inom sin idrott samt hur många år de valt att specialisera sig inom sin idrott. Deltagarna får fylla in hur långt de kommit i övergången, vilken tävlingsnivå de deltar på, hur motiverade de är att hantera dubbla karriärer samt om de flyttat hemifrån eller ej för att genomföra sin dubbla karriär. I den andra delen (Övergångsprocessen) undersöks följande övergångsvariabler inom livsområdena skola, idrott och privatliv: övergångskrav, copingstrategier, stöd från omgivningen, krav från omgivningen, personliga resurser och tidigare erfarenheter, upplevd stressnivå och upplevt behov av hjälp/stöd. För alla delar/variabler får deltagaren värdera sitt svar på en skala från 1-10. I den tredje delen av EDK (Nuvarande situation inom idrotten, skolan och privatlivet) får deltagarna värdera hur de upplever sig anpassade, hur viktigt och hur tillfredsställda de är inom olika områden i sin nuvarande situation. Även här sker värderingen på en skala från 1-10. Deltagarna har även möjlighet att välja alternativet inte aktuellt om de upplever att en fråga inte är aktuell för dem.

**Studenters identitetsskala (©SIMS; Engström & Stambulova, 2011b)**

SIMS mäter hur en person identifierar sig med elevrollen. SIMS har 10 variabler som värderas på en 7-gradig skala, exempel på en variabel är "Skola/studier är de viktigaste delarna av mitt liv". Låga värden på SIMS indikerar låg elevidentitet medan höga värden tyder på hög elevidentitet. SIMS har använts i Engströms (2011) studie och visat goda psykometriska värden.

**Idrottarens identitetsskala (AIMS; Brewer, Van Raalte & Linder, 1993)**

Uppgifts- och egoorientering (TEOSQ; Duda, 1989)


Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behovsskalan (BPNS; Chen m.fl., under utveckling)

Instrumentet består av totalt 24 frågor som mäter de 3 grundläggande psykologiska behoven (självständighet, samhörighet och kompetens). För varje av de 3 behoven ställs 8 frågor, 4 kring tillfredsställelse och 4 kring frustration av exempelvis samhörighet. Exempel på frågor är ”Jag känner mig kapabel att nå mina mål” (frustration självständighet), ”Jag känner att personer jag bryr mig om även bryr sig om mig” (tillfredsställelse samhörighet) samt ”Jag känner mig kapabel att nå mina mål” (tillfredsställelse kompetens). Frågorna besvaras på en skala från 1-5 (1 = inte alls sant, 5 = helt sant).
**Intervjuguide 1 kring dubbla karriärer**

1. **Respondent delges information**
   
   Etik/information
   
   - Att det är frivilligt.
   - Kan avbryta när du vill utan några påföljder.
   - Alla svar behandlas konfidentiellt.
   - Frågar om lov att få spela in intervjun.
   - Att detta är intervju 1 av 2 poängteras.
   
   Har du några frågor innan vi börjar?

2. **Syftet förklaras**
   
   Föreliggande studie fokuserar på dubbla karriärer där exempelvis idrottare både satsar inom skolan och inom sin idrott. Övergången mellan högstadium och idrottsgymnasium (RIG) står i fokus.

   ”Metatanke” för informanten.

   Under följande frågor som vi kommer att diskutera så är jag intresserad både av idrotten och skolan, men också den andra tiden utöver detta, vilket jag kommer benämna som ditt privatliv.

3. **Bakgrundsfrågor**
   
   Ålder?
   
   Var kommer du ifrån?
   
   Bor du här på skolan, eller hemma hos föräldrar?
   
   Hur länge har du varit aktiv inom din idrott?
   
   Vilken tävlingsnivå spelar du på?
   
   Har du börjat träna/tävla på seniornivå? Sedan hur länge då?

4. **Dåtid (innan RIG)**
   
   **Kombinera idrott och skola**
   
   Kan du förklara vilken erfarenhet du har av att kombinera skola med idrott innan du började här på RIG?
   
   Kan du förklara hur du har kombinerat idrott och skola med ditt privatliv tidigare?

   **Uttagningsprocessen**
   
   Kan du beskriva din upplevelse av vad du gick igenom för att bli antagen till RIG?
   
   Hur upplevde du att dessa olika stegen påverkade dig?
   
   Vad var bra? / Vad var mindre bra?
5. Nutid (i början på första året)
Kan du beskriva vilka fördelar du upplever med att vara här på RIG?

_Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)_

Kan du beskriva vilka nackdelar du upplever med att vara här på RIG?

_Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)_

**Identitet**
Beskrivning: Som delaktig här på RIG kan man säga att du har två roller. Du är dels idrottare men också elev i skolan.

Hur ser du på dessa två roller?
- Känner du att du bryr dig mer om en av rollerna eller är båda lika viktiga?
- Varför är det så?

På vilket sätt anser du att RIG på ett eller annat sätt hjälper dig att balansera dessa två roller och ditt privatliv?
- Skiljer sig detta, är det bättre eller sämre, än dina tidigare erfarenheter av att kombinera dessa saker?

**Krav/strategier**
Du kommer ihåg dessa tre helhetsdelar (idrott, skola, privatliv) som vi talade om i början …

_Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)_

Utifrån dessa … vad upplever du som krävande just nu?

Vilka krav upplever du kommer att komma under detta första året, om vi ser till hela året och inte bara till idag?

Vad gör du för att hantera dessa krav, har du några sätt som du brukar hantera sådana krav på?

6. Framtid (första året på RIG)

**Förväntningar**
Vad har du för förväntningar på detta första året på RIG?

_Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)_

**Tillfredsställelse**
Hur nöjd är du med din situation på RIG just nu?

_Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)_

Om vi ser till dina erfarenheter av att vara på RIG så här långt, är det något som du anser skulle kunna vara bättre?

Tack för att du ställde upp, vi ses till våren igen!
Intervjuguide 2 kring dubbla karriärer

1. Respondent delges information
Etik/information
• Att det är frivilligt.
• Kan avbryta när du vill utan några påföljder.
• Alla svar behandlas konfidentiellt.
• Frågar om lov att få spela in intervjun.
Har du några frågor innan vi börjar?

2. Syftet förklaras
Föreliggande studie fokuserar på dubbla karriärer där exempelvis idrottare både satsar inom skolan och inom sin idrott. Övergången mellan högstadium och idrottsgymnasium (RIG) står i fokus.

"Metatanke" för informanten.
Under följande frågor som vi kommer att diskutera så är jag intresserad både av idrotten och skolan, men också den andra tiden utöver detta, vilket jag kommer benämna som ditt privatliv.

3. Dåtid (första året på RIG)
Fördelar och nackdelar
Kan du beskriva vilka fördelar och nackdelar du upplevt med att vara här på RIG detta första år?
Uppföljning inom varje område … (skola, idrott, privatliv)

Boendesituationen (fortsättning under fördelar och nackdelar)
Hur var det du bodde, på skolan eller i egen lägenhet?
Okej, hur är det?

Attityd kring idrott vs. skola
Efter intervju ett så har vi uppfattat det som att de stora fördelarna med att gå på RIG var att skolan var anpassad efter idrotten. Men samtidigt så har vi fått berättat för oss att det finns en attityd om att skolan alltid ska gå före. Detta kan uppfattas som lite motsägelsefullt, så jag skulle vilja att du reflekterar på detta utifrån hur du ser på det, för din åsikt är väldigt viktig för att kunna utveckla RIG-verksamheten.

Identitet
Har din syn på dig själv som idrottare/student förändrats under detta första år på RIG?
• På vilket sätt?
Förväntningar
Har året levtt upp till de förväntningar som du hade från början, när vi träffades förra gången?
*Uppföljning inom varje område ... (skola, idrott, privatliv)*

- Varför/varför inte?

Kravestrategier
Vilka krav har du mött under detta första år på RIG? Vad har varit mest krävande?
*Uppföljning inom varje område ... (skola, idrott, privatliv)*

Förutom dessa, har det tillkommit nya krav som du inte förutspådde att du skulle ställas inför?

Hur har du hanterat dessa krav?

Har du utvecklat några nya sätt (strategier) för att hantera kraven under året?

Hur har din omgivning (tränare, lärare, klass-idrottskompisar, familj, vänner) agerat i samband med dessa krav du haft?

4. Nutid (i slutet på första året)

Tillfredsställelse
Om vi jämför med när vi träffades första gången, är du mer eller mindre nöjd med din situation på RIG nu i slutet av detta första år?

- Om förändring, varför?

Vad är du mest och minst nöjd med inom skolan, idrotten respektive privatlivet idag?

Hur är det att kombinera alla tre delar (idrott, skola och privatliv), är det bra eller skulle det kunna vara bättre?

- Varför bra?
- Vad skulle kunna vara bättre?

Skulle du göra något annorlunda, och i så fall vad, om du fick göra om detta första år på RIG?

5. Framtid (inför år 2 på RIG)

Förväntningar
Vad har du för förväntningar inför år 2 på RIG?
*Uppföljning inom varje område ... (skola, idrott, privatliv)*
6. Rekommendationer
Vad skulle du rekommendera framtida förstaårselever utifrån din upplevelse av första året här på RIG? Det vill säga vad kan de lära sig av dina erfarenheter? (kan vara både positivt och negativt)
Finns det något som du skulle rekommendera att förändra här på RIG utifrån dina erfarenheter från detta första år?

Tack för att du ställde upp!
Intervjuguide för idrottare som valt att inte fortsätta på RIG

Hej!

I höstas var du med i en studie ”Unga idrottares upplevelser av dubbla karriärer under första läsåret på riksidrottsgymnasiet”.

Du har valt att avsluta din tid på RIG, vi uppskattar om du kan ta 10-15 min. av din tid och besvara några frågor. Allt i syfte för att få mer kunskap om vilka insatser som måste till för att hjälpa er idrottselever att hantera dubbla karriärer.

Respondent delges information
Etik/information
• Att det är frivilligt.
• Kan avbryta när du vill utan några påföljder.
• Alla svar behandlas konfidentiellt.

Intervjufrågor
1. Din identitetskod (ID-kod): ........................................................................................................................

2. Hur länge gick du på RIG? ........................................................................................................................

3. Vilken linje gick du? ...........................................................................................................................................


5. Var det något specifikt i skolan, idrotten, privatlivet som gjorde att du valde att avsluta dina studier på RIG? Utveckla gärna ditt svar.


7. Finns det något som RIG (lärare, tränaer etc.) kunde gjort annorlunda för att du skulle ha stannat kvar (t.ex. stöd)? Specifera.


9. Finns det något mer som du vill tillägga, som kan vara bra för framtida RIG-elever, tränaer, lärare osv. att veta om?

Tack för din medverkan och lycka till med dina studier och ditt idrottande.
Bilaga 2: Statistik för samtliga variabler i enkätundersökningen

Tabell 7. Resultatöversikt kring elevernas övergång och anpassning till RIG: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1</th>
<th>M2</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nuvarande behov att förbättra färdigheter i skola, idrott och privatlivet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Övergångskrav Totalt</td>
<td>4.10 (1.47)</td>
<td>4.65 (1.70)</td>
<td>-4.893</td>
<td>239</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Copingstrategier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Skola Totalt</td>
<td>6.62 (1.23)</td>
<td>6.75 (1.42)</td>
<td>-1.355</td>
<td>239</td>
<td>.177</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Idrott Totalt</td>
<td>7.40 (1.19)</td>
<td>7.48 (1.28)</td>
<td>-.938</td>
<td>239</td>
<td>.349</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Privatlivet Totalt</td>
<td>6.85 (1.21)</td>
<td>6.93 (1.52)</td>
<td>- .821</td>
<td>239</td>
<td>.412</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevt stöd från omgivningen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Skola Totalt</td>
<td>7.09 (1.50)</td>
<td>6.79 (1.71)</td>
<td>3.023</td>
<td>239</td>
<td>.003</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Idrott Totalt</td>
<td>7.70 (1.21)</td>
<td>7.31 (1.49)</td>
<td>4.430</td>
<td>239</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Privatlivet Totalt</td>
<td>6.73 (1.49)</td>
<td>6.45 (1.75)</td>
<td>2.554</td>
<td>237</td>
<td>.011</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevda krav från omgivningen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Skola Totalt</td>
<td>5.31 (1.59)</td>
<td>5.10 (1.72)</td>
<td>1.734</td>
<td>238</td>
<td>.084</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Idrott Totalt</td>
<td>5.54 (1.83)</td>
<td>5.35 (1.82)</td>
<td>1.616</td>
<td>238</td>
<td>.107</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Privatlivet Totalt</td>
<td>4.35 (2.03)</td>
<td>4.23 (2.06)</td>
<td>.813</td>
<td>223</td>
<td>.417</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser och tidigare erfarenheter i</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skola Totalt</td>
<td>6.81 (1.54)</td>
<td>6.64 (1.57)</td>
<td>1.935</td>
<td>235</td>
<td>.054</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrott Totalt</td>
<td>7.77 (1.21)</td>
<td>7.61 (1.41)</td>
<td>2.126</td>
<td>236</td>
<td>.035</td>
</tr>
<tr>
<td>Privatlivet Totalt</td>
<td>7.28 (1.47)</td>
<td>7.22 (1.58)</td>
<td>.753</td>
<td>229</td>
<td>.452</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevd stress</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Totalt</td>
<td>4.89 (1.66)</td>
<td>5.33 (1.74)</td>
<td>-3.940</td>
<td>234</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevt behov av hjälp/stöd</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hjälp/Stöd Totalt</td>
<td>3.81 (1.78)</td>
<td>4.21 (2.07)</td>
<td>-2.943</td>
<td>231</td>
<td>.004</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevelsen av anpassning till dubbla karriärer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Anpassning Totalt</td>
<td>7.60 (1.36)</td>
<td>7.56 (1.45)</td>
<td>.235</td>
<td>235</td>
<td>.722</td>
</tr>
<tr>
<td>Olika områden av skola, idrott och privatliv</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Betydelsen Totalt</td>
<td>8.69 (1.36)</td>
<td>8.64 (1.15)</td>
<td>.776</td>
<td>235</td>
<td>.439</td>
</tr>
<tr>
<td>Tillfredsställelse Totalt</td>
<td>7.87 (1.35)</td>
<td>7.65 (1.56)</td>
<td>2.220</td>
<td>234</td>
<td>.027</td>
</tr>
<tr>
<td>Motivation till att hantera dubbla karriärer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Motivation</td>
<td>8.78 (1.58)</td>
<td>8.35 (1.80)</td>
<td>3.980</td>
<td>239</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 8. Målriktning: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Resultatorienterad målinriktning</td>
<td>3.30 (.79)</td>
<td>3.19 (.80)</td>
<td>2.181</td>
<td>235</td>
<td>.030</td>
</tr>
<tr>
<td>Uppgiftsorienterad målinriktning</td>
<td>4.26 (.49)</td>
<td>4.28 (.59)</td>
<td>-.573</td>
<td>235</td>
<td>.567</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 9. Nuvarande behov att förbättra sig i olika områden: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Studiefärdigheter</td>
<td>3.97 (2.15)</td>
<td>4.63 (2.37)</td>
<td>-4.698</td>
<td>235</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Förberedelse till prov</td>
<td>4.60 (2.25)</td>
<td>5.08 (2.30)</td>
<td>-3.309</td>
<td>237</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>Prestationer på prov</td>
<td>4.14 (2.19)</td>
<td>4.73 (2.35)</td>
<td>-4.076</td>
<td>236</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Tekniska/läktiska färdigheter</td>
<td>5.13 (2.15)</td>
<td>5.37 (2.12)</td>
<td>-1.399</td>
<td>233</td>
<td>.163</td>
</tr>
<tr>
<td>Fysisk förmåga</td>
<td>5.34 (2.31)</td>
<td>5.37 (2.33)</td>
<td>-.431</td>
<td>236</td>
<td>.667</td>
</tr>
<tr>
<td>Mentala färdigheter</td>
<td>5.21 (2.34)</td>
<td>5.81 (2.42)</td>
<td>-3.692</td>
<td>233</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Förberedelse för tävlingar/matcher</td>
<td>4.23 (2.26)</td>
<td>4.82 (2.35)</td>
<td>-3.319</td>
<td>232</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>Prestationer i tävlingar</td>
<td>4.73 (2.33)</td>
<td>5.51 (2.59)</td>
<td>-3.902</td>
<td>233</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Rehabilitering efter skada/överträning</td>
<td>4.19 (2.31)</td>
<td>4.80 (2.52)</td>
<td>-2.267</td>
<td>153</td>
<td>.025</td>
</tr>
<tr>
<td>Kommunikation med lärare</td>
<td>3.41 (2.07)</td>
<td>3.84 (2.32)</td>
<td>-2.753</td>
<td>226</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>Kommunikation med klasskompisar</td>
<td>2.88 (2.14)</td>
<td>3.51 (2.71)</td>
<td>-3.374</td>
<td>217</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>Kommunikation med tränare</td>
<td>2.91 (2.13)</td>
<td>3.70 (2.63)</td>
<td>-4.836</td>
<td>222</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Kommunikation med träningskompisar</td>
<td>2.90 (2.33)</td>
<td>3.46 (2.78)</td>
<td>-3.414</td>
<td>214</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>Kombinerad idrott med skola</td>
<td>4.03 (2.07)</td>
<td>4.38 (2.32)</td>
<td>-2.826</td>
<td>234</td>
<td>.005</td>
</tr>
<tr>
<td>Kombinerad idrott/skola med fritid</td>
<td>4.30 (2.51)</td>
<td>4.62 (2.20)</td>
<td>2.752</td>
<td>234</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>Återhämtning/vila</td>
<td>4.42 (2.22)</td>
<td>4.49 (2.30)</td>
<td>-.626</td>
<td>234</td>
<td>.532</td>
</tr>
<tr>
<td>Självdisciplin</td>
<td>3.98 (2.43)</td>
<td>4.28 (2.40)</td>
<td>-2.115</td>
<td>228</td>
<td>.035</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidsplanering</td>
<td>4.64 (2.47)</td>
<td>4.98 (2.55)</td>
<td>-2.119</td>
<td>236</td>
<td>.035</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 10. Krav från omgivningen gällande Skola: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>7.00 (2.13)</td>
<td>6.63 (2.15)</td>
<td>1.329</td>
<td>63</td>
<td>.189</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>4.38 (2.25)</td>
<td>4.41 (2.36)</td>
<td>-.098</td>
<td>63</td>
<td>.922</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>6.25 (2.18)</td>
<td>5.75 (2.25)</td>
<td>1.542</td>
<td>63</td>
<td>.128</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>4.78 (2.48)</td>
<td>4.75 (2.56)</td>
<td>.083</td>
<td>63</td>
<td>.934</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>4.64 (2.64)</td>
<td>4.25 (2.80)</td>
<td>1.106</td>
<td>63</td>
<td>.273</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>7.00 (2.14)</td>
<td>6.55 (2.52)</td>
<td>1.333</td>
<td>63</td>
<td>.187</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänners</td>
<td>4.55 (2.52)</td>
<td>4.89 (2.61)</td>
<td>-.871</td>
<td>63</td>
<td>.387</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>3.34 (2.47)</td>
<td>3.45 (2.74)</td>
<td>-.307</td>
<td>63</td>
<td>.760</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Tabell 11.** Krav från omgivningen gällande Idrotten: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>3.93 (2.51)</td>
<td>3.66 (2.56)</td>
<td>.901</td>
<td>72</td>
<td>.371</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>4.45 (2.61)</td>
<td>4.55 (2.52)</td>
<td>-.334</td>
<td>72</td>
<td>.739</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>7.59 (2.01)</td>
<td>7.15 (2.03)</td>
<td>1.626</td>
<td>72</td>
<td>.108</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>6.60 (2.50)</td>
<td>6.68 (2.14)</td>
<td>-.304</td>
<td>72</td>
<td>.762</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>6.78 (2.51)</td>
<td>6.21 (2.56)</td>
<td>1.754</td>
<td>72</td>
<td>.084</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>6.51 (2.67)</td>
<td>6.15 (2.51)</td>
<td>1.21</td>
<td>72</td>
<td>.266</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td>5.34 (2.69)</td>
<td>5.53 (2.51)</td>
<td>- .601</td>
<td>72</td>
<td>.550</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>3.95 (2.53)</td>
<td>4.52 (2.89)</td>
<td>-1.572</td>
<td>72</td>
<td>.120</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabell 12.** Krav från omgivningen gällande Privatlivet: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>3.53 (2.50)</td>
<td>3.52 (2.54)</td>
<td>.044</td>
<td>59</td>
<td>.965</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>3.87 (2.52)</td>
<td>4.08 (2.52)</td>
<td>-.689</td>
<td>59</td>
<td>.494</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>4.83 (2.63)</td>
<td>4.42 (2.52)</td>
<td>1.097</td>
<td>59</td>
<td>.277</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>4.73 (2.68)</td>
<td>4.55 (2.53)</td>
<td>.508</td>
<td>59</td>
<td>.613</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>4.17 (2.78)</td>
<td>3.68 (2.60)</td>
<td>1.212</td>
<td>59</td>
<td>.230</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>6.17 (2.48)</td>
<td>5.68 (2.57)</td>
<td>1.306</td>
<td>59</td>
<td>.197</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td>5.32 (2.50)</td>
<td>5.22 (2.49)</td>
<td>.284</td>
<td>59</td>
<td>.778</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>3.45 (2.47)</td>
<td>3.35 (2.77)</td>
<td>.286</td>
<td>59</td>
<td>.776</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabell 13.** Personliga resurser och tidigare erfarenheter Skola: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Motivation</td>
<td>6.70 (2.01)</td>
<td>6.27 (2.17)</td>
<td>3.024</td>
<td>195</td>
<td>.003</td>
</tr>
<tr>
<td>Förväntningar på sig själv</td>
<td>7.41 (1.97)</td>
<td>7.37 (2.06)</td>
<td>.305</td>
<td>195</td>
<td>.761</td>
</tr>
<tr>
<td>Självförtroende</td>
<td>6.64 (2.24)</td>
<td>6.37 (2.36)</td>
<td>2.114</td>
<td>195</td>
<td>.036</td>
</tr>
<tr>
<td>Självdisciplin</td>
<td>6.53 (2.23)</td>
<td>6.34 (2.26)</td>
<td>1.310</td>
<td>195</td>
<td>.192</td>
</tr>
<tr>
<td>Förmåga att planera sin tid</td>
<td>5.95 (2.23)</td>
<td>5.91 (2.31)</td>
<td>.288</td>
<td>195</td>
<td>.774</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande fysiska form</td>
<td>6.76 (2.03)</td>
<td>6.87 (2.08)</td>
<td>-.764</td>
<td>195</td>
<td>.446</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande mentala förmåga</td>
<td>6.69 (2.02)</td>
<td>6.50 (2.12)</td>
<td>1.300</td>
<td>195</td>
<td>.195</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande tekniska/taktiska förmåga</td>
<td>6.66 (1.85)</td>
<td>6.50 (1.96)</td>
<td>1.062</td>
<td>195</td>
<td>.290</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande hälsa</td>
<td>7.55 (2.13)</td>
<td>7.55 (2.02)</td>
<td>.000</td>
<td>195</td>
<td>1.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande kommunikationsförmåga</td>
<td>7.53 (1.92)</td>
<td>7.44 (1.99)</td>
<td>.525</td>
<td>195</td>
<td>.600</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidigare erfarenheter</td>
<td>7.17 (1.70)</td>
<td>7.04 (1.85)</td>
<td>.939</td>
<td>195</td>
<td>.349</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 14. Personliga resurser och tidigare erfarenheter Idrott: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1</th>
<th>M2</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Motivation</td>
<td>9.10</td>
<td>8.80</td>
<td>3.193</td>
<td>224</td>
<td>.002</td>
</tr>
<tr>
<td>Förväntningar på sig själv</td>
<td>8.84</td>
<td>8.65</td>
<td>1.960</td>
<td>224</td>
<td>.051</td>
</tr>
<tr>
<td>Självförtroende</td>
<td>7.36</td>
<td>7.12</td>
<td>2.103</td>
<td>224</td>
<td>.037</td>
</tr>
<tr>
<td>Självdisciplin</td>
<td>7.91</td>
<td>7.82</td>
<td>.852</td>
<td>224</td>
<td>.395</td>
</tr>
<tr>
<td>Förmåga att planera sin tid</td>
<td>7.51</td>
<td>7.56</td>
<td>-.368</td>
<td>224</td>
<td>.713</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande fysiska form</td>
<td>7.34</td>
<td>7.32</td>
<td>1.550</td>
<td>224</td>
<td>.123</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande mentala förmåga</td>
<td>7.32</td>
<td>6.87</td>
<td>3.572</td>
<td>224</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande tekniska/taktiska förmåga</td>
<td>7.07</td>
<td>7.02</td>
<td>.457</td>
<td>224</td>
<td>.648</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande hälsa</td>
<td>7.86</td>
<td>7.84</td>
<td>.131</td>
<td>224</td>
<td>.896</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande kommunikationsförmåga</td>
<td>7.92</td>
<td>7.76</td>
<td>1.322</td>
<td>224</td>
<td>.188</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidigare erfarenheter</td>
<td>7.46</td>
<td>7.42</td>
<td>.260</td>
<td>224</td>
<td>.795</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 15. Personliga resurser och tidigare erfarenheter Privatlivet: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1</th>
<th>M2</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Motivation</td>
<td>7.84</td>
<td>7.47</td>
<td>2.588</td>
<td>187</td>
<td>.010</td>
</tr>
<tr>
<td>Förväntningar på sig själv</td>
<td>7.47</td>
<td>7.30</td>
<td>.981</td>
<td>187</td>
<td>.328</td>
</tr>
<tr>
<td>Självförtroende</td>
<td>7.17</td>
<td>6.97</td>
<td>1.459</td>
<td>187</td>
<td>.146</td>
</tr>
<tr>
<td>Självdisciplin</td>
<td>7.08</td>
<td>6.99</td>
<td>.660</td>
<td>187</td>
<td>.510</td>
</tr>
<tr>
<td>Förmåga att planera sin tid</td>
<td>6.54</td>
<td>6.73</td>
<td>-1.234</td>
<td>187</td>
<td>.219</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande mentala förmåga</td>
<td>7.19</td>
<td>6.95</td>
<td>1.804</td>
<td>187</td>
<td>.073</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande tekniska/taktiska förmåga</td>
<td>7.01</td>
<td>6.90</td>
<td>.802</td>
<td>187</td>
<td>.423</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande hälsa</td>
<td>7.62</td>
<td>7.62</td>
<td>.035</td>
<td>187</td>
<td>.972</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuvarande kommunikationsförmåga</td>
<td>7.76</td>
<td>7.54</td>
<td>1.533</td>
<td>187</td>
<td>.127</td>
</tr>
<tr>
<td>Tidigare erfarenheter</td>
<td>7.20</td>
<td>7.32</td>
<td>-.868</td>
<td>187</td>
<td>.387</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 16. Stöd från omgivningen gällande Skola: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1</th>
<th>M2</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>6.65</td>
<td>6.51</td>
<td>.499</td>
<td>76</td>
<td>.619</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>7.18</td>
<td>6.75</td>
<td>1.537</td>
<td>76</td>
<td>.128</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>7.81</td>
<td>7.36</td>
<td>1.773</td>
<td>76</td>
<td>.080</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>7.64</td>
<td>7.10</td>
<td>1.873</td>
<td>76</td>
<td>.065</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>5.97</td>
<td>5.75</td>
<td>.637</td>
<td>76</td>
<td>.526</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>9.06</td>
<td>8.86</td>
<td>1.051</td>
<td>76</td>
<td>.297</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänners</td>
<td>8.17</td>
<td>7.73</td>
<td>1.674</td>
<td>76</td>
<td>.098</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>4.79</td>
<td>4.97</td>
<td>-.427</td>
<td>76</td>
<td>.670</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 17. Stöd från omgivningen gällande Idrott: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>5.76 (2.46)</td>
<td>5.27 (2.76)</td>
<td>1.856</td>
<td>103</td>
<td>.066</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>7.12 (2.11)</td>
<td>6.38 (2.60)</td>
<td>2.822</td>
<td>103</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>9.07 (1.34)</td>
<td>8.37 (1.84)</td>
<td>3.885</td>
<td>103</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>8.87 (1.30)</td>
<td>8.25 (2.71)</td>
<td>3.602</td>
<td>103</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>7.60 (2.27)</td>
<td>7.35 (2.58)</td>
<td>1.090</td>
<td>103</td>
<td>.278</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>9.51 (1.09)</td>
<td>9.14 (1.56)</td>
<td>2.660</td>
<td>103</td>
<td>.009</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänners</td>
<td>8.44 (1.60)</td>
<td>8.17 (1.89)</td>
<td>1.484</td>
<td>103</td>
<td>.141</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>5.17 (2.80)</td>
<td>5.36 (2.95)</td>
<td>-0.655</td>
<td>103</td>
<td>.514</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 18. Stöd från omgivningen gällande Privatlivet: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lärarnas</td>
<td>4.03 (2.46)</td>
<td>4.21 (2.85)</td>
<td>-0.572</td>
<td>70</td>
<td>.569</td>
</tr>
<tr>
<td>Klasskompisars</td>
<td>6.31 (2.42)</td>
<td>5.86 (2.45)</td>
<td>1.287</td>
<td>70</td>
<td>.202</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränarnas</td>
<td>6.94 (2.44)</td>
<td>5.87 (2.72)</td>
<td>3.222</td>
<td>70</td>
<td>.002</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagkamraters/träningskompisars</td>
<td>7.54 (2.27)</td>
<td>7.13 (2.17)</td>
<td>1.441</td>
<td>70</td>
<td>.154</td>
</tr>
<tr>
<td>Klubbens/föreningens</td>
<td>5.42 (3.21)</td>
<td>4.82 (3.16)</td>
<td>1.725</td>
<td>70</td>
<td>.089</td>
</tr>
<tr>
<td>Familjens</td>
<td>9.21 (1.23)</td>
<td>8.72 (1.92)</td>
<td>1.879</td>
<td>70</td>
<td>.064</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänners</td>
<td>8.85 (1.37)</td>
<td>8.52 (1.69)</td>
<td>1.659</td>
<td>70</td>
<td>.102</td>
</tr>
<tr>
<td>Medias</td>
<td>4.23 (2.98)</td>
<td>4.58 (3.18)</td>
<td>-0.856</td>
<td>70</td>
<td>.395</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 19. Nuvarande upplevd stressnivå: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Skolan</td>
<td>6.18 (2.19)</td>
<td>6.67 (2.87)</td>
<td>-2.302</td>
<td>118</td>
<td>.023</td>
</tr>
<tr>
<td>Skoluppgifter/läxor/prov</td>
<td>6.96 (2.14)</td>
<td>7.24 (2.10)</td>
<td>-1.287</td>
<td>118</td>
<td>.201</td>
</tr>
<tr>
<td>Återhämtning inom skola</td>
<td>5.21 (2.34)</td>
<td>5.81 (2.35)</td>
<td>-2.508</td>
<td>118</td>
<td>.013</td>
</tr>
<tr>
<td>Relationer i skolan</td>
<td>4.32 (2.32)</td>
<td>4.75 (2.41)</td>
<td>-1.723</td>
<td>118</td>
<td>.088</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottet</td>
<td>4.63 (2.34)</td>
<td>5.05 (2.42)</td>
<td>-2.041</td>
<td>118</td>
<td>.043</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottstävlingar/match</td>
<td>4.81 (2.44)</td>
<td>5.13 (2.38)</td>
<td>-1.401</td>
<td>118</td>
<td>.164</td>
</tr>
<tr>
<td>Relationer i idrottet</td>
<td>4.08 (2.34)</td>
<td>4.35 (2.43)</td>
<td>-1.195</td>
<td>118</td>
<td>.234</td>
</tr>
<tr>
<td>Rehabilitering av skada/ överträning</td>
<td>4.38 (2.54)</td>
<td>5.13 (2.57)</td>
<td>-2.779</td>
<td>118</td>
<td>.066</td>
</tr>
<tr>
<td>Återhämtning inom idrottet</td>
<td>4.24 (2.32)</td>
<td>4.82 (2.24)</td>
<td>-2.848</td>
<td>118</td>
<td>.005</td>
</tr>
<tr>
<td>Kombinera skola/idrott med andra aktiviteter i ditt liv</td>
<td>5.23 (2.53)</td>
<td>5.73 (2.58)</td>
<td>-2.042</td>
<td>118</td>
<td>.043</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 20. Nuvarande upplevt behov av extra hjälp/stöd: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Skolan</td>
<td>3.97 (2.40)</td>
<td>4.45 (2.71)</td>
<td>-1.891</td>
<td>118</td>
<td>.061</td>
</tr>
<tr>
<td>Skoluppgifter/läxor/prov</td>
<td>3.29 (2.44)</td>
<td>4.39 (2.68)</td>
<td>-4.13</td>
<td>118</td>
<td>.680</td>
</tr>
<tr>
<td>Återhämtning inom skola</td>
<td>3.52 (2.13)</td>
<td>3.85 (2.61)</td>
<td>-1.363</td>
<td>118</td>
<td>.176</td>
</tr>
<tr>
<td>Relationer i skolan</td>
<td>3.02 (2.04)</td>
<td>3.35 (2.35)</td>
<td>-1.522</td>
<td>118</td>
<td>.131</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrotten</td>
<td>4.26 (2.29)</td>
<td>4.57 (2.58)</td>
<td>-1.158</td>
<td>118</td>
<td>.249</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottstävlingar/match</td>
<td>4.23 (2.18)</td>
<td>4.55 (2.75)</td>
<td>-1.180</td>
<td>118</td>
<td>.240</td>
</tr>
<tr>
<td>Relationer i idrotten</td>
<td>3.10 (1.96)</td>
<td>3.88 (2.64)</td>
<td>-3.073</td>
<td>118</td>
<td>.003</td>
</tr>
<tr>
<td>Rehabilitering av skada/överträning</td>
<td>4.35 (2.49)</td>
<td>4.72 (2.85)</td>
<td>-1.309</td>
<td>118</td>
<td>.193</td>
</tr>
<tr>
<td>Återhämtning inom idrotten</td>
<td>3.80 (2.18)</td>
<td>4.28 (2.66)</td>
<td>-1.856</td>
<td>118</td>
<td>.066</td>
</tr>
<tr>
<td>Kombiner ---</td>
<td>3.94 (2.26)</td>
<td>4.35 (2.71)</td>
<td>-1.626</td>
<td>118</td>
<td>.107</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 21. Copingstrategier Skola: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Jag har klara mål</td>
<td>6.92 (2.18)</td>
<td>6.99 (2.10)</td>
<td>-.670</td>
<td>206</td>
<td>.504</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min utveckling</td>
<td>5.78 (2.06)</td>
<td>6.02 (2.19)</td>
<td>1.778</td>
<td>206</td>
<td>.077</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min tid</td>
<td>5.85 (2.12)</td>
<td>6.24 (2.10)</td>
<td>-2.763</td>
<td>206</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker tänka positivt i alla situationer</td>
<td>6.78 (2.09)</td>
<td>6.81 (2.17)</td>
<td>-.354</td>
<td>206</td>
<td>.724</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ge 100 %</td>
<td>8.16 (2.06)</td>
<td>7.90 (2.23)</td>
<td>1.367</td>
<td>206</td>
<td>.173</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fokuserar på min återhämtning</td>
<td>6.33 (2.12)</td>
<td>6.38 (2.10)</td>
<td>-.905</td>
<td>206</td>
<td>.367</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fortsätter kämpa trots motgångar</td>
<td>7.87 (1.92)</td>
<td>7.80 (2.08)</td>
<td>-.376</td>
<td>206</td>
<td>.707</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ha tålamod och se mina framsteg som en stegvis process</td>
<td>6.95 (2.13)</td>
<td>6.94 (2.24)</td>
<td>-.253</td>
<td>206</td>
<td>.800</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag förlitar mig mest på mig själv när det gäller att lösa mina problem</td>
<td>6.93 (2.08)</td>
<td>6.92 (2.07)</td>
<td>-.406</td>
<td>206</td>
<td>.685</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i svårigheter söker jag hjälp hos andra</td>
<td>6.08 (2.39)</td>
<td>5.91 (2.52)</td>
<td>-.079</td>
<td>206</td>
<td>.937</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker förutse svårigheter och vara förberedd i förväg</td>
<td>5.72 (2.15)</td>
<td>6.14 (2.14)</td>
<td>-3.077</td>
<td>206</td>
<td>.002</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära mig från mina tidigare erfarenheter</td>
<td>7.50 (1.76)</td>
<td>7.56 (1.83)</td>
<td>-1.059</td>
<td>206</td>
<td>.291</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära från andra</td>
<td>7.44 (1.97)</td>
<td>7.43 (1.98)</td>
<td>-1.190</td>
<td>206</td>
<td>.235</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation uttrycker jag mina negativa känslor</td>
<td>5.27 (2.38)</td>
<td>5.60 (2.50)</td>
<td>-2.344</td>
<td>206</td>
<td>.020</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation försöker jag hålla mig lugn och analysera situationen</td>
<td>5.84 (2.11)</td>
<td>6.09 (2.26)</td>
<td>.143</td>
<td>206</td>
<td>.245</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker undvika svåra och stressiga situationer</td>
<td>6.69 (2.36)</td>
<td>6.79 (2.29)</td>
<td>-.758</td>
<td>206</td>
<td>.449</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Tabell 22. Copingstrategier Idrotten: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Jag har klara mål</td>
<td>8.24 (1.96)</td>
<td>8.27 (1.85)</td>
<td>-.270</td>
<td>221</td>
<td>.788</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min utveckling</td>
<td>7.30 (1.94)</td>
<td>7.49 (1.98)</td>
<td>-1.357</td>
<td>221</td>
<td>.176</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min tid</td>
<td>7.32 (2.01)</td>
<td>7.45 (1.97)</td>
<td>-.947</td>
<td>221</td>
<td>.345</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker tänka positivt i alla situationer</td>
<td>8.01 (1.82)</td>
<td>7.94 (1.85)</td>
<td>.610</td>
<td>221</td>
<td>.543</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ge 100 %</td>
<td>9.20 (1.34)</td>
<td>9.13 (1.45)</td>
<td>.712</td>
<td>221</td>
<td>.477</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fokuserar på min återhämtning</td>
<td>7.03 (2.13)</td>
<td>7.33 (2.14)</td>
<td>-2.049</td>
<td>221</td>
<td>.042</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fortsätter kämpa trots motgångar</td>
<td>8.46 (1.56)</td>
<td>8.58 (1.63)</td>
<td>-1.033</td>
<td>221</td>
<td>.303</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ha tålamod och se mina framsteg som en stegvis process</td>
<td>7.63 (1.89)</td>
<td>7.79 (1.87)</td>
<td>-1.197</td>
<td>221</td>
<td>.233</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag förlitar mig mest på mig själv när det gäller att lösa mina problem</td>
<td>6.81 (2.06)</td>
<td>6.80 (2.09)</td>
<td>.054</td>
<td>221</td>
<td>.957</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i svårigheter söker jag hjälp hos andra</td>
<td>6.73 (2.14)</td>
<td>6.74 (2.16)</td>
<td>-1.06</td>
<td>221</td>
<td>.916</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker förutse svårigheter och vara förberedd i förväg</td>
<td>6.58 (2.05)</td>
<td>6.92 (1.94)</td>
<td>-2.194</td>
<td>221</td>
<td>.029</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära mig från mina tidigare erfarenheter</td>
<td>8.14 (1.59)</td>
<td>8.19 (1.74)</td>
<td>-.404</td>
<td>221</td>
<td>.686</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära från andra</td>
<td>8.19 (1.65)</td>
<td>8.18 (1.67)</td>
<td>.070</td>
<td>221</td>
<td>.944</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation uttrycker jag mina negativa känslor</td>
<td>5.31 (2.45)</td>
<td>5.56 (2.46)</td>
<td>-1.484</td>
<td>221</td>
<td>.139</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation försöker jag hålla mig lugn och analysera situationen</td>
<td>6.40 (2.16)</td>
<td>6.64 (2.20)</td>
<td>-1.452</td>
<td>221</td>
<td>.148</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker undvika svåra och stressiga situationer</td>
<td>6.86 (2.29)</td>
<td>6.97 (2.33)</td>
<td>-.626</td>
<td>221</td>
<td>.532</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 23. Copingstrategier Privatlivet: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Jag har klara mål</td>
<td>6.72 (2.19)</td>
<td>6.69 (2.32)</td>
<td>.164</td>
<td>194</td>
<td>.870</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min utveckling</td>
<td>6.28 (2.14)</td>
<td>6.15 (2.39)</td>
<td>.742</td>
<td>194</td>
<td>.459</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag planerar min tid</td>
<td>6.58 (2.06)</td>
<td>6.67 (2.12)</td>
<td>-.516</td>
<td>194</td>
<td>.606</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker tänka positivt i alla situationer</td>
<td>7.55 (1.83)</td>
<td>7.39 (2.06)</td>
<td>.933</td>
<td>194</td>
<td>.352</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ge 100 %</td>
<td>8.31 (1.70)</td>
<td>7.94 (2.02)</td>
<td>2.741</td>
<td>194</td>
<td>.007</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fokuserar på min återhämtning</td>
<td>6.64 (2.01)</td>
<td>6.78 (2.25)</td>
<td>-.779</td>
<td>194</td>
<td>.437</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag fortsätter kämpa trots motgångar</td>
<td>7.86 (1.75)</td>
<td>7.91 (1.88)</td>
<td>-.385</td>
<td>194</td>
<td>.700</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker ha tålmod och se mina framsteg som en stegvis process</td>
<td>6.97 (1.95)</td>
<td>7.03 (2.18)</td>
<td>-.335</td>
<td>194</td>
<td>.738</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag förlitar mig mest på mig själv när det gäller att lösa mina problem</td>
<td>7.04 (1.89)</td>
<td>7.12 (2.13)</td>
<td>-.451</td>
<td>194</td>
<td>.653</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i svårigheter söker jag hjälp hos andra</td>
<td>6.35 (2.25)</td>
<td>6.40 (2.49)</td>
<td>-.281</td>
<td>194</td>
<td>.779</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker förutse svårigheter och vara förberedd i förväg</td>
<td>6.47 (2.04)</td>
<td>6.65 (2.13)</td>
<td>-.987</td>
<td>194</td>
<td>.325</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära mig från mina tidigare erfarenheter</td>
<td>7.86 (1.61)</td>
<td>7.72 (1.90)</td>
<td>.968</td>
<td>194</td>
<td>.334</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker lära från andra</td>
<td>7.46 (1.83)</td>
<td>7.25 (2.04)</td>
<td>1.26</td>
<td>194</td>
<td>.209</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation uttrycker jag mina negativa känslor</td>
<td>5.68 (2.22)</td>
<td>6.24 (2.35)</td>
<td>-3.041</td>
<td>194</td>
<td>.003</td>
</tr>
<tr>
<td>När jag befinner mig i en stressig situation försöker jag hålla mig lugn och analysera situationen</td>
<td>6.25 (1.99)</td>
<td>6.29 (2.22)</td>
<td>-.223</td>
<td>194</td>
<td>.823</td>
</tr>
<tr>
<td>Jag försöker undvika svåra och stressiga situationer</td>
<td>6.88 (2.21)</td>
<td>7.03 (2.25)</td>
<td>-.730</td>
<td>194</td>
<td>.466</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 24. Betydelsen av olika områden: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Studier</td>
<td>7.56 (2.10)</td>
<td>7.41 (2.19)</td>
<td>1.241</td>
<td>233</td>
<td>.216</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrott</td>
<td>9.33 (0.98)</td>
<td>9.24 (1.22)</td>
<td>1.151</td>
<td>233</td>
<td>.251</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td>8.73 (1.57)</td>
<td>8.74 (1.55)</td>
<td>-.142</td>
<td>233</td>
<td>.887</td>
</tr>
<tr>
<td>Familj</td>
<td>9.19 (1.82)</td>
<td>8.79 (1.35)</td>
<td>-.049</td>
<td>233</td>
<td>.961</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 25. Tillfredsställelse/nöjdhet inom olika områden: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Studier</td>
<td>6.38 (2.15)</td>
<td>6.31 (2.43)</td>
<td>.447</td>
<td>232</td>
<td>.655</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrott</td>
<td>8.15 (1.70)</td>
<td>7.47 (2.25)</td>
<td>4.93</td>
<td>232</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td>8.23 (1.84)</td>
<td>8.11 (2.04)</td>
<td>.833</td>
<td>232</td>
<td>.406</td>
</tr>
<tr>
<td>Familj</td>
<td>8.74 (1.82)</td>
<td>8.79 (1.76)</td>
<td>-.326</td>
<td>232</td>
<td>.745</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 26. Tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov vid mätning 2: Antal elever (N), medelvärde (M), standardavvikelse (SD), lägst/högsta svar (Min/Max) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>N</th>
<th>M</th>
<th>SD</th>
<th>Min.</th>
<th>Max.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Självständighet</td>
<td>246</td>
<td>3.52</td>
<td>0.61</td>
<td>1.5</td>
<td>5.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Samhörighet</td>
<td>246</td>
<td>4.06</td>
<td>0.70</td>
<td>2.38</td>
<td>5.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kompetens</td>
<td>246</td>
<td>3.61</td>
<td>0.71</td>
<td>1.25</td>
<td>5.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 27. Hantering/anpassning inom olika områden: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Studier</td>
<td>6.83 (1.98)</td>
<td>6.78 (2.09)</td>
<td>.340</td>
<td>196</td>
<td>.734</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrott</td>
<td>8.05 (1.45)</td>
<td>7.96 (1.63)</td>
<td>.793</td>
<td>196</td>
<td>.429</td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner</td>
<td>7.60 (1.88)</td>
<td>7.47 (1.98)</td>
<td>-.975</td>
<td>196</td>
<td>.331</td>
</tr>
<tr>
<td>Familj</td>
<td>7.81 (1.92)</td>
<td>7.81 (2.02)</td>
<td>-.091</td>
<td>196</td>
<td>.927</td>
</tr>
<tr>
<td>Eget boende</td>
<td>7.86 (1.86)</td>
<td>7.82 (1.98)</td>
<td>-.348</td>
<td>196</td>
<td>.728</td>
</tr>
</tbody>
</table>


<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nuvarande behovet att förbättra färdigheter i skola, idrott och privatlivet</td>
<td>.126</td>
<td>-2.274</td>
<td>.024</td>
</tr>
<tr>
<td>Övergångskrav Totalt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Copingstrategier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Skola Totalt</td>
<td>-.070</td>
<td>.851</td>
<td>.396</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Idrott Totalt</td>
<td>.104</td>
<td>1.161</td>
<td>.247</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Privatlivet Totalt</td>
<td>.010</td>
<td>.114</td>
<td>.909</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevt stöd från omgivningen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Skola Totalt</td>
<td>.149</td>
<td>1.918</td>
<td>.056</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Idrott Totalt</td>
<td>.036</td>
<td>.467</td>
<td>.641</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Privatlivet Totalt</td>
<td>.029</td>
<td>.426</td>
<td>.670</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevda krav från omgivningen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Skola Totalt</td>
<td>-.167</td>
<td>-2.324</td>
<td>.021</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Idrott Totalt</td>
<td>.092</td>
<td>1.143</td>
<td>.254</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Privatlivet Totalt</td>
<td>-.027</td>
<td>-.352</td>
<td>.725</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser och tidigare erfarenheter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Skola Totalt</td>
<td>.013</td>
<td>.159</td>
<td>.874</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Idrott Totalt</td>
<td>.036</td>
<td>.453</td>
<td>.651</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Privatlivet Totalt</td>
<td>.331</td>
<td>3.783</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevd stress</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stress Totalt</td>
<td>-.089</td>
<td>-1.478</td>
<td>.141</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevt behov av hjälp/stöd</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hjälp/Stöd Totalt</td>
<td>-.078</td>
<td>-1.337</td>
<td>.182</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R² adj. = 0,425
Tabell 29. Multipel regressionsanalys kring hur betydelsen och tillfredsställelsen totalt sett på alla områden tillsammans förklarar elevernas anpassning till sin dubbla karriär (RIG). Beta (β), t-värde och p-värde för mätning 1 (n=261).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Olika områden av skola, idrott och privatlivet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Betydelsen Totalt</td>
<td>.124</td>
<td>2.174</td>
<td>.031</td>
</tr>
<tr>
<td>Tillfredsställelse Totalt</td>
<td>.553</td>
<td>9.731</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R' adj = 0,387

Tabell 30. Multipel regressionsanalys kring hur elevernas personlighetsvariabler förklarar deras anpassning till sin dubbla karriär (RIG). Beta (β), t-värde och p-värde för mätning 1 (n=261).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SIMS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Studentidentitet</td>
<td>.021</td>
<td>.356</td>
<td>.722</td>
</tr>
<tr>
<td>AIMS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottsidentitet</td>
<td>.211</td>
<td>3.256</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>TEOSQ</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Resultatorienterad målinriktning</td>
<td>-.134</td>
<td>-2.149</td>
<td>.033</td>
</tr>
<tr>
<td>Upptägtorienterad målinriktning</td>
<td>.201</td>
<td>3.161</td>
<td>.002</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R' adj = 0,092

Tabell 31. Multipel regressionsanalys kring hur övergångsvariablerna förklarar elevernas anpassning till sin dubbla karriär. Beta (β), t-värde och p-värde för mätning 2 (n=250).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nuvarande behovet att förbättra färdigheter i skola, idrott och privatlivet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Övergångskrav Totalt</td>
<td>- .126</td>
<td>-2.202</td>
<td>.029</td>
</tr>
<tr>
<td>Copingstrategier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Skola Totalt</td>
<td>-.079</td>
<td>-.878</td>
<td>.381</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Idrott Totalt</td>
<td>.194</td>
<td>2.252</td>
<td>.025</td>
</tr>
<tr>
<td>Coping Privatlivet Totalt</td>
<td>.013</td>
<td>.161</td>
<td>.872</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Upptävt stöd från omgivningen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stöd Skola Totalt</td>
<td>.071</td>
<td>.842</td>
<td>.401</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Idrott Totalt</td>
<td>.335</td>
<td>3.969</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd Privatlivet Totalt</td>
<td>.181</td>
<td>-2.265</td>
<td>.024</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevda krav från omgivningen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Skola Totalt</td>
<td>.131</td>
<td>1.796</td>
<td>.074</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Idrott Totalt</td>
<td>-.164</td>
<td>-2.049</td>
<td>.042</td>
</tr>
<tr>
<td>Krav Privatlivet Totalt</td>
<td>.019</td>
<td>.242</td>
<td>.809</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser och tidigare erfarenheter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Skola Totalt</td>
<td>.224</td>
<td>2.769</td>
<td>.006</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Idrott Totalt</td>
<td>-.027</td>
<td>-.357</td>
<td>.721</td>
</tr>
<tr>
<td>Personliga resurser Privatlivet Totalt</td>
<td>.246</td>
<td>2.988</td>
<td>.003</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Upplevd stress

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stress Totalt</td>
<td>-.124</td>
<td>-2.143</td>
<td>.033</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevt behov av hjälp/stöd</td>
<td>-.012</td>
<td>-.201</td>
<td>.841</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R' adj. = 0,523
Tabell 32. Multipel regressionsanalys kring hur betydelsen och tillfredsställelsen totalt sett på alla områden tillsammans förklarar elevernas anpassning till sin dubbla karriär (RIG). Beta (β), t-värde och p-värde för mätning 2 (n=250).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Olika områden av skola, idrott och privatliv</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Betydelsen Totalt</td>
<td>.109</td>
<td>1.900</td>
<td>.059</td>
</tr>
<tr>
<td>Tillfredsställelse Totalt</td>
<td>.604</td>
<td>10.564</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R’ adj = 0,444

Tabell 33. Multipel regressionsanalys kring hur elevernas personlighetsvariabler förklarar deras anpassning till sin dubbla karriär (RIG). Beta (β), t-värde och p-värde för mätning 2 (n=250).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>β</th>
<th>t-värde</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SIMS</td>
<td>.105</td>
<td>1.706</td>
<td>.089</td>
</tr>
<tr>
<td>Studentidentitet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AIMS</td>
<td>.156</td>
<td>2.391</td>
<td>.018</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottsidentitet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>TEOSQ</td>
<td>-.028</td>
<td>-.441</td>
<td>.660</td>
</tr>
<tr>
<td>Resultatorienterad målinriktning</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Uppgifterienterad målinriktning</td>
<td>.239</td>
<td>3.706</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>

R’ adj = 0,10

Tabell 34. Identitetsförändring under första läsåret: Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Identitetsförändring</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Elevidentitet (SIMS)</td>
<td>4.23 (.99)</td>
<td>4.27 (1.10)</td>
<td>-.866</td>
<td>235</td>
<td>.388</td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottsidentitet (AIMS)</td>
<td>5.87 (.72)</td>
<td>5.86 (1.10)</td>
<td>.306</td>
<td>235</td>
<td>.760</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 35. Jämförelse mellan elevidentitet (SIMS) och idrottsidentitet (AIMS): Medelvärde (M), standardavvikelse (SD), t-värde, frihetsgrader (df) och p-värde för mätning 1 (M1) och mätning 2 (M2) för alla RIG-elever.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>M1 M (SD)</th>
<th>M2 M (SD)</th>
<th>t-värde</th>
<th>df</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Jämförelse mellan identiteter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Första mättillfället (hösttermin)</td>
<td>4.23 (.99)</td>
<td>5.87 (.72)</td>
<td>-19.991</td>
<td>235</td>
<td>.000</td>
</tr>
<tr>
<td>Andra mättillfället (vårtermin)</td>
<td>4.27 (1.10)</td>
<td>5.86 (1.10)</td>
<td>-17.344</td>
<td>235</td>
<td>.000</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Krävande på RIG i början av året

Tabell 36. Krävande på RIG i början av året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Få bra betyg (3)</td>
<td>Resultat (4)</td>
<td>Skola (17)</td>
<td>Krävande i början av året</td>
</tr>
<tr>
<td>Ny gymnasireform (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hinna med (4)</td>
<td>Att hinna med (&quot;tid&quot;) (5)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mycket nytt (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mycket att göra i skolan (2)</td>
<td>Skolmängden (6)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mer plugg på samma gång (ger mer tid till idrotten) (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mängden läxor (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skolan är mest krävande (2)</td>
<td>Mest krävande (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göra sitt bästa (3)</td>
<td>Prestera (10)</td>
<td>Idrott (15)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Prestera på träning och tävling (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Uppfylla mål (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Visa att man kan (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Minst G i skolan (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mycket träning (1)</td>
<td>Träning- och tävlingsmängd (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Många tävlingar (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tar på krafterna (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vinterträning (1)</td>
<td>Behålla motivationen (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Att vara skadad (1)</td>
<td>Hantera skada (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vardagsysslor (diska, tvätta, laga mat …) (6)</td>
<td>Ta eget ansvar (8)</td>
<td>Privatliv (10)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Planera (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tänka själv (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Inte åka hem (1)</td>
<td>Att vara social (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hålla ihop gruppen (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Fördelar med att gå på RIG i början av året

Tabell 37. Fördelar med att gå på RIG i början av året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Möjlighet till ledighet (4)</td>
<td>Skolan anpassad till idrott (8)</td>
<td>Skola (15)</td>
<td>Fördelar med RIG</td>
</tr>
<tr>
<td>Skolan anpassad till idrott (4)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Extra hjälp i skolan (1)</td>
<td>Stöd (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stöttande kamrater (3)</td>
<td>Alla idrotter samlade (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla idrotter samlade (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mer poäng (1)</td>
<td>Idrottsprofil (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Träningsanläggning/ utrustning (4)</td>
<td>Träningsmöjligheter (11)</td>
<td>Idrott (32)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Träningsmångd (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tränar resurser (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra utvecklingsmöjligheter (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Träningsmöjligheter (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Allt på samma ställe (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra tränare (7)</td>
<td>Idrottspersonalens kompetens (7)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kunnig personal (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>OK att ”hoppa” träning (4)</td>
<td>Tränarnas attityd (6)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Måna om både skolan &amp; idrott (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Individanpassat (1)</td>
<td>Stöd från tränare (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Positiva (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hjälpsamma (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Likasinnade kamrater (4)</td>
<td>Liknande mål/ motivation (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sammanhållning (1)</td>
<td>Sammanhållning (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nära till vänner (3)</td>
<td>Umgänge (11)</td>
<td>Privatliv (18)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lår känna folk (4)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stöd från vänner (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tid till kompisar (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Möjligt att åka hem (3)</td>
<td>Tid med familjen (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Låra sig vardagssysslor (diska, tvätta, laga mat …) (1)</td>
<td>Personlig utveckling (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Serveras mat på vardagar (1)</td>
<td>Stöd från RIG (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göra det man vill (2)</td>
<td>Motiverande (2)</td>
<td>Individen (2)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Nackdelar med att gå på RIG i början av året

Tabell 38. Nackdelar med att gå på RIG i början av året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Inga nackdelar (1)</td>
<td>Inga nackdelar (1)</td>
<td>Inga nackdelar (1)</td>
<td>Nackdelar med RIG</td>
</tr>
<tr>
<td>Bristande information (1)</td>
<td>Skolmängd (2)</td>
<td>Skola (3)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mer att göra (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lärarna dåligt insatta (1)</td>
<td>Lärarnas kunskap om RIG är bristande (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skadad p.g.a. träningsmängd (1)</td>
<td>Tränings- och tävlingsmängd (3)</td>
<td>Idrott (5)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Idrotten tar tid från studier (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pratar inte så mycket med tränare om skola (1)</td>
<td>Tränare mindre insatta i skolan (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vänner men konkurrenter (1)</td>
<td>Konkurrens i laget (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Borta från familj och vänner hemifrån (4)</td>
<td>Bo hemifrån (6)</td>
<td>Privatliv (22)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ingen som håller koll på en (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ingen att prata med (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Samma personer hela tiden (3)</td>
<td>Enformigt umgångste (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Få personer att umgås med (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ingen tid över till privatliv (5)</td>
<td>Hantera vardagen (12)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hinna med allt (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vardagssysslor (diska, tvätta, laga mat …) (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Svårighet att prioritera studier framför socialt umgående (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Tabell 39. Copingstrategier i början av året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stöttande familj (2)</td>
<td>Stöd hemifrån (3)</td>
<td>Socialt stöd (6)</td>
<td>Copingstrategier</td>
</tr>
<tr>
<td>Tränare hemifrån (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Idrottspsykologisk rådgivare (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklingssamtal (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ta det som det kommer (2)</td>
<td>Ta det som det kommer (2)</td>
<td>Emotionsfokuserad coping (6)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göra så gott man kan (2)</td>
<td>Göra sitt bästa (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kämpa och anstränga sig (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Föra idrottsdagbok (1)</td>
<td>Idrottsdagbok (1)</td>
<td>Problemfokuserad coping (15)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ta det lugnt när man är ledig (1)</td>
<td>Vila (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Planera överlag (3)</td>
<td>Planering och disciplin (13)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Planera sin tid/ta vara på sin tid (5)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ha disciplin (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Arbeta före i skolan (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Förutse vad som kommer (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Dålig på sånt (2)</td>
<td>Ingen copingstrategi (3)</td>
<td>Avsaknad av copingstrategi (3)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vet inte (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Förväntningar på första året

**Tabell 40.** Förväntningar på första året.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bra betyg (5)</td>
<td>Skolresultat (6)</td>
<td></td>
<td>Förväntningar på första året</td>
</tr>
<tr>
<td>Klara skolan (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklas och bli bättre (3)</td>
<td>Utvecklas (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bli bättre (11)</td>
<td>Utvecklas (14)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sätta personbästa (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lära sig grundtekniker (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gå från B-lag till elitlag (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra tränare (3)</td>
<td>Träning (12)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra träning (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Personer att träna med (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra förutsättningar (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Träna mycket (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vänja sig vid träningsmängden (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Risk för skada (1)</td>
<td>Skada (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklas som person (2)</td>
<td>Utvecklas som person (6)</td>
<td>Privatliv (11)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lära sig ta hand om sig själv (vardagssysslor) (4)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lära känna nya människor (3)</td>
<td>Umgänge (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Disciplin att studera (1)</td>
<td>Studiedisciplin (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fortsätta som det är (1)</td>
<td>Ingen förändring (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Må bra (1)</td>
<td>Må bra (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Att det ska vara kul (7)</td>
<td>Ha kul (7)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Tillfredsställelse (mest nöjd med)

**Tabell 41.** Tillfredsställelse (mest nöjd med).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Trivs bra i klassen (1)</td>
<td>Flera idrotter i samma klass (2)</td>
<td>Skola (11)</td>
<td>Tillfredsställelse (mest nöjd med)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lär känna personer från andra idrotter (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Uppnå mål och betyg (2)</td>
<td>Egen utveckling (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra lärare (1)</td>
<td></td>
<td>Skolpersonal (4)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Förstående och engagerade lärare (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Skapat insikt i skolans betydelse (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra schema (1)</td>
<td></td>
<td>Anpassat (2)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kan ta ledigt mycket (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Inget som är mer bra (1)</td>
<td></td>
<td>Övrigt (1)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kommitt tillbaka från skada (1)</td>
<td>Egen insats (2)</td>
<td>Idrott (13)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Arbetet som man gjort (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Äkt utomlands (1)</td>
<td></td>
<td>Resor (1)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>RIG anpassat för dig (1)</td>
<td>Anpassat (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra tränares och sjukgymnaster (3)</td>
<td>Träningen (7)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Träningsförutsättningar (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra träningar (3)</td>
<td>Feedback (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Feedback från vänner (1)</td>
<td>Feedback från tränare (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fått nya kompisar (4)</td>
<td>Umgången (10)</td>
<td>Privatliv (14)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gemenskapen med kompisar (5)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bo med kompisar (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Växer som person (2)</td>
<td>Personlig utveckling (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Klarat att bo själv (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bättre relation med familj (1)</td>
<td>Familje-relation (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tillfredsställelse (minst nöjd med)

Tabell 42. Tillfredsställelse (minst nöjd med).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Jobbigare/tuffare än högstadiet (1)             | Tuffare skolnivå (1)                                  | Skola (11)                                            | Tillfreds-
|                                                |                                                       |                                                       | ställelse (minst nöjd med)                    |
| Sämre schema (2)                                | Schemats anpassning till idrotten (3)                 |                                                       |                                               |
| Mer tid i skolan (GU11) (1)                     |                                                       |                                                       |                                               |
| Inte kommit in i klassen (1)                    | Komma in i klassen (1)                                |                                                       |                                               |
| Dålig planering/allt på en gång (1)            | Skolpersonal (5)                                      |                                                       |                                               |
| Bryr sig inte (1)                               |                                                       |                                                       |                                               |
| Informerar dåligt efter ledig (1)               |                                                       |                                                       |                                               |
| Inte så insatta (2)                             |                                                       |                                                       |                                               |
| Det mesta är positivt (1)                       | Inget är mindre bra (1)                               |                                                       |                                               |
| För lite psykologisk träning (1)                | Saknar psykologisk träning (1)                        | Idrott (7)                                            |                                               |
| Skulle sagt till tidigare (1)                   | Tränade trots skada (1)                               |                                                       |                                               |
| Varit borta mer än vad som var sagt från början (1) | Förlorat tid till skola (1)                         |                                                       |                                               |
| Vet inte vilket lag man tillhör (1)             | Besked om lag-tillhörighet för sent (1)               |                                                       |                                               |
| Lata kamrater under träning (1)                 | Tränings-engagemang av tränings-kompisar (1)          |                                                       |                                               |
| Inte missnöjd med något (2)                     | Inget är mindre bra (2)                               |                                                       |                                               |
| Sköta sömn kontra umgänge (1)                   | Självdisciplin (3)                                    | Privatliv (7)                                         |                                               |
| Plugga kontra umgänge (1)                       |                                                       |                                                       |                                               |
| Ta tag i vardagsysslor (1)                      |                                                       |                                                       |                                               |
| För lite tid till privatliv (1)                 | Saknar tid till privatliv (1)                        |                                                       |                                               |
| Förlorat kontakten med vänner hemifrån (1)      | Umgänge (2)                                           |                                                       |                                               |
| Ensisigt umgänge (1)                            |                                                       |                                                       |                                               |
| Balansera att träffa familj kontra kompisar (1) | Balansera familj och kompisar (1)                     |                                                       |                                               |
Förväntningar inför år 2 på RIG

Tabell 43. Förväntningar inför år 2 på RIG.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Meningsenhet</th>
<th>Undergripande tema</th>
<th>Övergripande tema</th>
<th>Kategori</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tuffare/svårare i skolan (4)</td>
<td>Högre krav (4)</td>
<td></td>
<td>Skola (13)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bättre schema (3)</td>
<td>Bättre anpassat schema till idrotten (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bra betyg (2)</td>
<td>Skolresultat (5)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklas (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fortsätta gå bra (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bli bättre på att planera (1)</td>
<td>Planering (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Känna att jag utvecklas (5)</td>
<td>Utvecklas (8)</td>
<td></td>
<td>Idrott (25)</td>
</tr>
<tr>
<td>Göra saker som inte alltid låter så lätt (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Att jag lär mig (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bli expert på min idrott (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Åka iväg mycket på tävling (1)</td>
<td>Tävlingar (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tävla utomlands (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Prestera resultat (2)</td>
<td>Resultat (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ökad träningsmängd (2)</td>
<td>Hög träningsmängd (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fortsatt träningsmängd (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Komma tillbaka från skada (2)</td>
<td>Skaderehabilitering (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Behålla motivationen om skadad (2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ha kul (4)</td>
<td>Fortsätta ha kul (4)</td>
<td></td>
<td>Privatliv (19)</td>
</tr>
<tr>
<td>Enskilt schema för mig (1)</td>
<td>Mer individanpassat (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Inse vikten av mat och sömn (1)</td>
<td>Ökad förståelse för mat och sömn (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Det får bli som det blir (2)</td>
<td>Ingen förväntning (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Klara det ett år till (1)</td>
<td>Bo hemifrån (1)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ta tag i sig själv bättre (3)</td>
<td>Självdisciplin (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ha kvar sina kompisar på RIG och hemifrån (3)</td>
<td>Umgänge (6)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Umgås med kompisar (3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Orka mer (jämfört med att dela rum) (1)</td>
<td>Bo själv (4)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Blir tråkigare (ensamt) (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ta hem mer kompisar (för ensam) (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mer tid på plugg (för ensam) (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Behålla gemenskap (2)</td>
<td>Gemenskap (3)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ta mer initiativ till gemenskap (1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Njuta och ha kul (3)</td>
<td>Njuta/ha kul (3)</td>
<td></td>
<td>Helhet (5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ingen skillnad på vad som kommer hända (2)</td>
<td>Ingen förändring (2)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>