



Fotboll - Spelet utanför planen

En kvantitativ studie om yttre krav och det sociala stödets påverkan på en fotbollsspelares upplevda prestation

Adam El Mallah & Patrik Sjöberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på grundnivå 19:2017

Hälsopedagogprogrammet 2014 - 2017

Handledare: Mikael Mattsson

Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka yttre faktorerers (krav och socialt stöd) roll på en fotbollsspelares upplevda prestation under match. För att besvara syftet används följande frågeställningar:

- På vilket sätt upplever fotbollsspelare att yttre krav påverkar deras prestation under match?
- Upplever kvinnor högre yttre krav än män?
- Upplever kvinnor i högre grad än män en större rädsla att misslyckas vid matchprestationer i samband med yttre krav?
- Upplever fotbollsspelare att det sociala stödet påverkar deras matchprestation?
- Upplever fotbollsspelare att de har ett socialt stöd kopplat till sin idrott?
- Finns det några skillnader mellan hur män och kvinnor upplever att socialt stöd påverkar deras matchprestation?

Metod Enkäten besvarades av 38 deltagare besvarade enkätens frågor. Enkäten skapades i Google DocS och svaren kodades sedan till numeriska värden för de statistiska analyserna. Urvalet var till stor del ett bekvämlighetsurval, men även snöbollsurval användes.

Resultatet visar att yttre krav från föräldrar och åskådare (moderat samband) och från medspelare (svagt samband) leder till en upplevd försämrad prestation, medan yttre krav från tränare hade moderat samband till en upplevd förbättrad prestation. Kvinnor skattar högre på försämrad prestation kopplad till yttre kraven. Angående det sociala stödet så visar resultatet att majoriteten av deltagarna i hög grad upplever att socialt stöd påverkar deras matchprestation. Det fanns ett starkt samband att högt socialt stöd från lagkamrater, familj/vänner och tränare påverkar fotbollsspelares upplevda prestation.

Slutsatsen är att yttre krav till stor grad påverkar den upplevda prestationen negativt medan det sociala stödet påverkar upplevd prestation utan att kunna säga om det är i positiv eller negativ riktning. Kvinnor skattar högre på upplevd försämrad prestation kopplat till yttre krav.

Innehållsförteckning

| | |
|--------------------------------|----|
| 1 Inledning | 4 |
| 1.1 Bakgrund | 4 |
| 1.2 Forskningsläge | 5 |
| 1.3 Syfte och frågeställningar | 7 |
| 2 Metod | 7 |
| 2.1 Deltagare | 7 |
| 2.2 Tillvägagångssätt | 7 |
| 2.3 Statistiska analyser | 8 |
| 2.4 Etiska aspekter | 8 |
| 3. Resultat | 9 |
| 3.1 Yttre krav | 9 |
| 3.2 Socialt stöd | 9 |
| 4. Diskussion | 10 |
| 4.1 Resultatdiskussion | 10 |
| 4.2 Metoddiskussion | 14 |
| 4.3 Fortsatt forskning | 14 |

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Följebrev och enkät

Bilaga 3 Kodlista

1 Inledning

De senaste åren har svensk media (Aftonbladet, 2017) rapporterat om den psykiska hälsan och att höga krav och brist på socialt stöd gör fotbollsspelare utbrända och oförmögna att prestera. Dessa intervjuer är enskilda spelares historier om de hårda förutsättningar en fotbollsspelare står inför och det är omöjligt att veta om detta är representativt för en större grupp fotbollsspelare. Därför är det av intresse att undersöka detta ämne för att se hur de tuffa yttre kraven och det sociala stödet påverkar en större grupp spelares matchprestationer.

1.1 Bakgrund

Redan från unga år ställs barn/ungdomar inför krav från förälder som kan bidra till ökad osäkerhet och höjda stressnivåer. De yttre kraven från föräldrar kan bidra till försämrade självkänsla och kan komma när den egna målsättningen på sitt idrottande inte stämmer med föräldrarnas syn (Rickle & Carlstén, 2015). En idrottare lever under omständigheter som kan leda till en negativ drivkraft och innebära risker för idrottarens hälsa (Gustafsson, 2008). Vid framgång blir idrottaren uppmärksammas av tränare, förälder med mera och yttre krav ökar. Idrottaren kan då få en rädsla av att misslyckas. Det kan leda till att idrottaren kan utveckla perfektionism vilket kan medföra positiva effekter då man arbetar mot höga mål men kan även ge upphov till självkritik och risk för utbrändhet (Gustafsson, 2008). Demokratiska ledarbeteenden med mycket positiv feedback, teknisk instruktion och socialt stöd främjar idrottarens prestation. Den mer auktoritära ledaren tenderar att ha en motsatt effekt och skapa en rädsla att misslyckas. Stöd finns därmed att en relation mellan tränare och spelare bör präglas av optimism och en öppenhet till en positiv förändring för att få ut bästa möjliga prestation hos idrottaren (Moldovan, 2014).

Socialt stöd är något som många anser är bra för hälsan. Töres Theorell (2015) som är professor vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm beskriver det sociala stödet som en viktig bidragande faktor för god hälsa. Theorell belyser att det sociala stödet är en viktig arbetsmiljöfaktor för att orka med jobbet, speciellt inom kontaktyrken, och förklarar att det sociala stödet kan vara ett "instrumentalt socialt stöd". Detta är ett stöd för arbetsuppgifter och för att känna sig delaktig. Det finns även ett "emotionellt socialt stöd" som är ett stöd gentemot människor runt omkring. Det emotionella stödet förekommer ofta inom yrken med höga känslomässiga krav, ex. vården. (Arbetsmiljöforskning, 2015)

Svenska fotbollsförbundet skriver på sin hemsida att fotbollen är en integrerad del av det globala samhället där man har möjlighet att påverka och stödja en hållbar utveckling. Man vill att fotbollen ska vara ett stöd för en hälsosam och aktiv livsstil (Svenska fotbollsförbundet, 2016). För att undvika ohälsa hos idrottaren nämns socialt stöd från eventuellt tränaren eller förälder som viktiga delar där vanligaste rådet är att vara stödjande (Gustafsson, 2008, s.9).

1.2 Forskningsläge

Utbrändhet inom idrott har en korrelation med resultatnriktat tränar- och kamratklimat. Fotbollsspelare med höga värden av resultatnriktad miljö upplever hög nivå av utbrändhetssymtom samt av negativ perfektionism (Jaoudat & Skullman 2017). Faktorer som tränares, föräldrars och vänners förväntningar gör att idrottare ställs inför höga krav. En individs personlighet och hantering av en given situation påverkar de idrottsliga prestationerna och yttre press i den tävlingsinriktade miljön. Vid misslyckande i prestation finns stor risk att idrottare hamnar i ohälsa i ett försök att sträva och bibehålla perfektion (Kello, 2008). Framgången hos en idrottare kan medföra uppmärksamhet och ökade yttre förväntningar. Risken finns att fokus ändras från att försöka prestera till att undvika att misslyckas (Gustafsson, 2008). Faktorer som självförtroende och närvaro av publik kan leda idrottare till upplevt chocktillstånd (Lindskog & Nors, 2016). Statistiska undersökningar från tysk fotboll visar att bortalagen sätter en större procent av sina straffar i mål än hemmalagen. Det är fler straffar som går utanför eller över mål om fotbollsspelaren spelar för hemmalaget vilket indikerar att professionella fotbollsspelare begränsas av pressen från hemmapubliken (Dohmen, 2005).

Självförtroende är en individs tro på sin egen förmåga och färdigheter att klara en given uppgift. Atleter bör ha ett starkt självförtroende för att hantera möjligt motgångar och ett starkt och uthålligt självförtroende krävs för att nå framgång (Al-Jamali & Taivaloja, 2014).

Forskning har visat att det finns ett samband för oro för misslyckanden och misstro till sin egen kapacitet vilket tyder på negativ perfektionism. Detta är kopplat till oro för sin prestation, och oro över andras reaktion vid misstag (Frost & Henderson, 1991). Ju äldre idrottaren är desto mindre är ängslan och självförtroendet är samtidigt starkare.

Dessutom har det visats att kvinnor känner mer tävlingsrelaterad ängslan än vad män gör innan tävling, och skattar även sämre självförtroende jämfört med männen. (Schiller, 2011)

En kvalitativ studie lyfter ojämlika villkor i idrottsrörelse där kvinnor är underordnade männen. Kvinnor värderas lägre än männen i samma idrott och får mindre stöd och högre krav att klara sig mer självständigt än män (Olofsson, 1989).

En annan studie visar att en idrottande kvinna behöver allt stöd hon kan få i tidiga år för att förena sitt idrottande och få bra prestationer och utveckling. Yttersta vikt är att tonårsflickan blir behandlad både som kvinna och som idrottare (Larsson, 1999).

Det finns flertalet artiklar som idag fokuserar på hur det sociala stödet kan påverka individen. Enligt en studie har man undersökt det sociala stödets påverkan på studenter och fått fram att upplevt stöd från vänner leder till ett mer psykiskt välbefinnande. Resultatet visar en koppling mellan socialt stöd och psykisk hälsa. Vid för stora krav från omgivningen, exempelvis familjen, kan det leda till skadliga effekter och påfrestningar på den psykiska hälsan (Khallad & Jabr 2016).

En undersökning i USA undersöktes hur tränare ser på idrottares sociala stöd. Resultatet visade att föräldrar måste tänka på barnets utveckling långsiktigt och inte drivas av att en omedelbar framgång ska ske. Tränarna ansåg också att föräldrar bör ta en supporter-/föräldraroll och försöka stödja istället för att sätta krav. Detta är rekommendationer som enligt flertalet tränare anses komma gynna barnens prestation och utveckling (Gould, Pierce, Wright, Lauer & Nalepa, 2016).

Forskning visar att ett socialt stöd kan ha en stimulerande effekt på neurala kretsar som i sin tur kan reducera stress och uppvisar flera hälsofördelar (Inagaki & Eisenberger, 2016). Portugisisk forskning visar att majoriteten av vuxna som får socialt stöd reducerar sina stressnivåer, och det emotionella stödet ansågs ha mest påverkan. (Ayala-Nunes, et al. 2017).

Yttre feedback som kommer från personer som utövaren ser upp till eller har en nära relation

med påverkar självförtroendet mest. Detta inkluderar familj och tränare som de personer i ens närhet som kan påverka mest. Påverkan från yttre feedback anses kunna förstärka men även i vissa situationer försvaga utövarens självförtroende (Arwidson, 2014).

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka yttre faktorerens roll på en fotbollsspelares upplevda prestation under match.

- På vilket sätt upplever fotbollsspelare att yttre press påverkar deras prestation under match?
- Upplever kvinnor större yttre press än män?
- Upplever kvinnor en större rädsla att misslyckas än män vid matchprestationer i samband med yttre krav?
- Upplever fotbollsspelare att det sociala stödet påverkar deras matchprestation?
- Upplever fotbollsspelare att de har ett socialt stöd kopplat till idrotten idag?
- Finns det några skillnader mellan hur män och kvinnor upplever att socialt stöd påverkar deras matchprestation?

2 Metod

2.1 Deltagare

En enkät skickades ut till 96 personer varav 38 svarade på enkäten. Alla deltagare är fotbollsspelare (23 män och 15 kvinnor som spelar fotboll från Allsvenskan/Damallsvenskan och ner till division 2). Deltagarna var från 18 – 30 år fyllda. Deltagarna selekterades främst genom bekvämlighetsurval, men även ett snöbollsurval där en deltagare spred enkäten till sitt fotbollslag.

2.2 Tillvägagångssätt

För att besvara studiens syfte användes en kvantitativ metod i form av en enkätundersökning. Enkäten (se bilaga 2) skapades av författarna i Google Docs. Denna enkät skickades ut till

deltagarna och svaren från deltagarna analyserades för att svara på frågeställningarna. Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor om kön, ålder och divisionstillhörighet. Därefter kom frågor om yttre krav och socialt stöd och hur deltagarna ansåg att dessa faktorer påverkat deras prestationer i matchliknande situationer. Svartalternativen var utformade från ”inte alls” till ”mycket hög grad”. Man besvarade påståenden på en fyrgradig skala (1= inte alls, 4= mycket hög grad). Svaren numrerades sedan utifrån en kodlista (se bilaga 3) för att få fram numeriska värden till statistik analyserna.

2.3 Statistiska analyser

Insamlat data överfördes till Microsoft Excel och därefter till dataprogrammet Statistica (version 13.2) som användes för samtliga statistiska analyser. På grund av liten spridning i divisionstillhörighet gjorde vi om frågan ”vilken division spelar du i nu?” till en dikotom variabel. Deltagarna hade till en början fyra svartalternativ så ändrade vi nu till två svartalternativ nämligen Allsvenskan/Damallsvenskan + Superettan/Elitettan (n= 12) och Division 1 + Division 2 (n= 26). För att undersöka om yttre krav och sociala stödet påverkar en spelares upplevda prestation användes Spearmans korrelationsanalys. För att jämföra könen genomfördes oberoende Mann Whitney U-test. En mycket stark signifikans rapporterades till $p < 0,001$, en stark signifikans rapporterades till $p < 0,01$, signifikans rapporterades vid $p < 0,05$ och tendens till signifikans rapporterades vid $p < 0,1$.

2.4 Etiska aspekter

När enkäterna skickades ut bifogades även ett följebrev (se bilaga 2). I denna fanns bland annat information om studiens syfte samt vilka enkäten vände sig till. För att inte några deltagare skulle ta skada av forskningen och uppgifterna de lämnade ut, behandlades all information konfidentiellt och deltagarna var anonyma genom hela studien. Data insamlat under studiens gång används enbart till denna studie i enlighet med de etiska kraven. (Hassmén & Hassmén, 2008)

3. Resultat

3.1 Yttre krav

Resultaten visade ett moderat samband mellan upplevd försämrad prestation och yttre krav från åskådare ($r = 0,41$, $p < 0,01$) och från förälder ($r = 0,47$, $p < 0,05$). En tendens till signifikans fanns till moderat samband för en upplevd förbättrad prestation i samband med krav från tränare ($r = 0,32$, $p = 0,051$). Ett svagt samband fanns mellan upplevd försämrad prestation i samband med krav från medspelare, men det utan statistisk signifikans ($r = 0,27$). Skillnader mellan könen fanns där kvinnor skattade en högre försämrad upplevd prestation kopplad till krav från medspelare ($p < 0,05$) samt en högre rädsla att misslyckas. Kvinnor skattade en högre rädsla att misslyckas i samband med krav från medspelare ($p < 0,001$) och tränare ($p < 0,05$). Kvinnor skattade även högre försämrad upplevd prestation kopplad till yttre krav från tränare, åskådare och förälder samt högre rädsla att misslyckas från förälder och åskådare men det utan statistisk signifikans. Kvinnor skattade lägre i upplevt självförtroende, men utan signifikant skillnad.

Hög grad av upplevd press/krav från medspelare ($r = 0,59$, $p < 0,001$) och föräldrar ($r = 0,57$, $p < 0,001$) har ett starkt samband till en ökad rädsla att misslyckas. Upplevda krav från tränare ($r = 0,47$, $p < 0,01$) och åskådare ($r = 0,34$, $p < 0,05$) hade ett moderat samband till en ökad rädsla att misslyckas.

Inga signifikanta skillnader fanns mellan könen i upplevd grad av yttre krav, men även där skattade kvinnor generellt högre värden.

3.2 Socialt stöd

Resultatet visar att majoriteten av deltagarna upplever att de har ett socialt stöd kopplat till idrotten. På frågan om deltagarna själva känner att de har ett socialt stöd kopplat till sin idrott svarade majoriteten att de upplever ett socialt stöd. Av männen svarade 82,6 % att de i *hög grad* och i *mycket hög grad* upplever ett socialt stöd. Av kvinnorna svarade 86,7 % att de i *hög grad* och i *mycket hög grad* upplever ett socialt stöd. Både män och kvinnor ansåg att

socialt stöd är viktigt inom idrott.

Resultatet visade på ett starkt samband att högt socialt stöd från lagkamrater ($r = 0,65$, $p < 0,001$) familj/vänner ($r = 0,58$, $p < 0,001$) och tränare ($r = 0,68$, $p < 0,001$) påverkar fotbollsspelares upplevda prestation. Det sociala stödet från åskådare har ett svagt samband utan signifikans ($r = 0,14$, $p = 0,39$) till en upplevd påverkan av matchprestation.

Det fanns inga könsskillnader vad gäller om det sociala stödet påverkar matchprestationer. Det fanns inga statistiska skillnader mellan männen och kvinnornas egna skattning av upplevt grad av socialt stöd.

4. Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Resultaten visade på mestadels upplevd försämrad prestation kopplad till yttre krav vilket stödjer tidigare forskning (Frost, 1991, Kello, 2008, Lindskog, 2016). Yttre krav kan få spelare att fokusera på att undvika att misslyckas snarare än att försöka prestera, vilket kan leda till att man får en oro att begå misstag. Socialt stöd är därför väldigt viktigt för självförtroende och det är viktigt att se till individen. Alla behöver olika stöd och krav. Detta stöd kan påverka självförtroendet i både positiv och negativ riktning beroende på en individs personlighet (Arwidson, 2014). Det är därför viktigt att få ner förväntningar från omgivningen och att stödja istället för att ställa krav då konsekvenserna av höga krav och ett strikt prestationsinriktat klimat kan leda till utbrändhet (Jaoudat, 2017, Kello, 2008).

Inga skillnader fanns i divisionstillhörighet. Detta resultat går inte i riktning med Dohmer (2014) och Lindskog (2016) som menar att närvaro av publik kan leda idrottare till upplevt chocktillstånd och att prestationerna blir sämre av kraven från en större publik. Att vi inte fann några skillnader kan delvis bero på det låga deltagarantalet (Descombe, 2009) och den ojämna fördelningen som fanns i vår studie mellan divisionerna.

Vi fann dock en upplevd förbättrad prestation i samband med krav från tränare, vilket går i

linje med Gustafsson (2017) som hävdade att tränarens roll spelade en stor roll för spelarnas fortsatta utveckling. Att kraven från tränare upplevs förbättra fotbollsspelares upplevda prestation kan ha att göra med bättre pedagogisk förståelse och utbildning än vad den vanlige föräldern har, framförallt mot barn i ung ålder. Vi tror även att tränare ser mer långsiktigt på en spelares utveckling medan föräldrar vill ha resultat redan i tidig ålder. Detta går i linje med studierna av Rickle (2015) och Gould (2016) som menar att barn ställs inför höga krav från föräldrar redan i tidig ålder. Föräldrar bör istället ta en föräldraroll och stödja sina barn istället för att sätta krav. Detta demokratiska ledarbeteendet med mycket positiv feedback och socialt stöd främjar idrottarens utveckling och leder till en bättre prestation (Gould, 2016, Moldovan, 2014).

Deltagare som upplever en hög grad av yttre krav kände en rädsla att misslyckas kopplad till matchsituationer. Detta resultat stämmer med Gustafssons (2008) slutsats där risken finns att man istället för att försöka fokusera på att prestera leder till ett högre fokus att undvika att misslyckas. Vi tror att detta har en koppling till oron över andras reaktioner vid misstag och att denna oro påverkar en fotbollsspelares insatser negativt något som går i linje med Frosts (1991) tidigare forskning. Vårt resultat gick i linje med detta då hög grad av upplevda krav hade ett starkt samband till en ökad rädsla att misslyckas. Det kan därför vara viktigt att sänka kraven för att få en förbättrad prestation och tona ner vikten av kortsiktiga prestationsmål för att undvika att denna stress och risk för utbrändhet uppstår. Detta kan uppnås genom ökad utbildning hos tränare då forskning menar att det framförallt är tränaren som lägger tonen på vilken typ av motivationsklimat ett lag har (Jaoudat, 2017).

Könsskillnader fanns där kvinnor skattade en högre försämrad upplevd prestation samt en högre rädsla att misslyckas kopplad till yttre krav inom samtliga undersökta områden. Att kvinnor uppskattar en försämrad upplevd prestation kan ha att göra med att kvinnor i hög grad skattar sämre självförtroende (Schiller 2011) även om vår studie inte fann några signifikanta skillnader inom detta område. Detta skulle dock kunna vara en orsak till att kvinnor upplever en större försämrad upplevd prestation än män då flera studier (Al-Jamali, 2014, Lindskog, 2016) menar att ett starkt självförtroende krävs för att nå framgång i sina prestationer. Det kan även ha att göra med att kvinnliga fotbollsspelare känner ett större krav att visa upp sig än

manliga på grund av en gammaldags syn på damfotboll. Detta stärks att man som kvinna får höra "Hon ska inte ha med fotboll att göra" (Olofsson, 1989). Detta stärks även av Larssons (1999) forskning att kvinnor måste få vara både idrottare och kvinnor då idealet som kvinna enligt normen inte är som idrottare. Detta framförallt inte inom fotbollen som är en sport som ansågs ur historisk vinkel vara en sport för männen. Kvinnliga fotbollsspelare får än idag inte samma stöd och ojämlika villkor till exempel med sämre träningstider, lägre ekonomisk ersättning. Det innebär att kvinnliga fotbollsspelare själva måste ta större ansvar och inte får samma stöd som manliga fotbollsspelare inom och utanför fotbollen.

I resultatet får vi fram att det sociala stödet är en viktig faktor inom fotbollen. Vårt resultat stämmer överens med Khallads (2016) forskning, som förklarar att det finns ett samband mellan socialt stöd och psykisk hälsa. Det vi dock inte vet är i vilken riktning det sociala stödet anses påverka, det vill säga är det i en negativ riktning eller i en positiv riktning som det sociala stödet upplevs påverka matchprestationen. Om deltagarna upplever att det sociala stödet påverkar deras matchprestation i en positiv riktning kan anledning vara att ett socialt stöd faktiskt kan reducera negativ stressnivån (Ayala-Nunes, et al. 2017). Enligt Inakis och Eisenbergers forskning (2016) finns det hälsofördelar med ett socialt stöd i vardagen, vilket möjligen kan reducera ohälsa. Det kan också bero på att det sociala stödet kan bidra till en känsla av utmaning, som kan vara en positiv stressreaktion, vilket kan vara till hjälp och motivera en individ till att åstadkomma mer (Winroth & Rydqvist, 2008). Ökad stress resulterar till en ökad produktion tills det kommer till en viss punkt då individen inte klarar av mer. Om man överstiger denna punkt går det snabbt utför och stressen blir en negativ faktor (The american institute of stress). Om deltagarna upplever att det sociala stödet påverkar deras matchprestation i en negativ riktning kan det bero på att de upplever stora krav från omgivningen, exempelvis familj, tränare, åskådare, lagkamrater, vilket kan leda till skadliga effekter och påfrestningar på den psykiska hälsan (Khallad & Jabr, 2016). Det sociala stödet kan möjligtvis upplevas som krav, vilket kan påverka prestationen i negativ riktning (Gould et al. 2016). Resultatet från enkäten visar att majoriteten av deltagarna upplever att de har ett socialt stöd kopplat till idrotten. Det sociala stödet kan möjligtvis tolkas som ökade yttre förväntningar, vilket kan ge en ökad risk till att fokus ändras från att försöka prestera till att undvika att misslyckas (Gustafsson, 2008). Vi kan konstatera att majoriteten av deltagarna

tycker att ett socialt stöd är viktigt och att det faktiskt påverkar deras matchprestation, men frågan är i vilken riktning det upplevda stödet påverkar.

I resultatet får vi fram att män och kvinnor upplever väldigt lika kring hur det sociala stödet påverkar deras matchprestation. Både kvinnornas och männens högsta skattningsmedelvärde var på att tränarens sociala stöd påverkar deras matchprestation. Deltagarna upplever alltså att tränaren har störst påverkan på deras matchprestation. Vårt resultat stärks av en forskning som säger att arbetsgivaren ofta har ett stort inflytande på sina anställda (Aronsson et al. 2012). I korrelationsanalysen fanns det även ett moderat samband mellan upplevt socialt stöd och stöd från tränaren med en tendens till signifikans. För att skapa en tydligare riktning för ett företag eller en organisation är det viktigt att de ansvariga, tränaren i detta fall, arbetar fram gemensamma mål, en gemensam syn kring resultatet och utvecklingsmöjligheter. (Olofsson, 2010, s.94). Näst högst medelvärde på männens skattning var lagkamraterna. I korrelationsanalysen kunde man se att det också fanns ett signifikant samband mellan upplevt socialt stöd och upplevt stöd från lagkamrater. Det kan troligtvis bero på att det sker grupperingar. Oftast bildas grupper naturligt för att utföra vissa sysslor, samtidigt som man i andra fall konstruerar grupper för att det anses relevant eller mer önskvärt för att kunna lösa vissa arbetsuppgifter eller problem (Aronsson et al. 2012). Näst högst medelvärde på kvinnornas skattning av socialt stöd var familj/vänner. Det kan möjligtvis bero på att man ofta ger/tar emot feedback på olika sätt från personer i ens närhet för att arbetet ska bli så effektivt och bra som möjligt. (Byra, 2006). Enligt Eva Bernhardt som är docent vid Centrum för kvinnoforskning, Stockholms universitet, värderar kvinnor familjen högre och arbete lägre än vad män gör (Statistiska centralbyrån, 2000). Vårt resultat stämmer in på Evas uttalande. Kanske är det anledningen till att männen upplevde att familjen/vänner hade näst minst påverkan på deras matchprestation? (se tabell 3) Minst påverkan på prestationen upplevde både männen och kvinnorna att åskådarna hade. Det kan möjligtvis bero på att nära personer har ett större inflytande och lättare chans att motivera. Motivation generellt är ett fenomen som är centralt för människans förmåga att hantera och bemästra tillvaron (Aronsson et al. 2012).

Resultatet visar att det finns ett signifikant moderat samband mellan upplevt socialt stöd och

upplevt stöd från familj/vänner. Enligt Gould (et al. 2016) har familjen faktiskt en påverkan på idrottaren där det är viktigt att man som familj försöker stödja istället för att sätta krav. Det är det absolut bästa om resultatet ska vara långsiktigt och i en positiv riktning.

4.2 Metoddiskussion

Studiens styrkor är att forskning har visat att undersökningsområden inom yttre krav från medspelare, tränare, förälder, och åskådare samt socialt stöd har en påverkan på en spelares prestation. Etiska aspekter om anonymitet och frivilligt deltagande har tagits till hänsyn. Det är även ett aktuellt ämne då svenska medier skriver mycket om utbrända fotbollsspelare som menar att kraven är höga och det sociala stödet väldigt lågt.

Studiens svagheter är att enkäten inte är beprövad. Lågt deltagarantal/Högt bortfall där vi inom vissa områden kunnat se tendenser till skillnader utan att få signifikanta resultat vilket tros bero på det låga deltagarantalet. I vår studie har vi 38 deltagare och 30 deltagare är det lägsta antalet för att uppnå ett representativt urval (Denscombe, 2009). Vi tror att fler deltagare kunnat ge ett mer robust resultat samt uppvisa flera statistiska skillnader. Detta gjorde det även svårt att jämföra ålder och division då dessa inte heller är representativa för de undersökta områdena.

I studien hade vi ett stort bortfall. Hade vi åkt ut till lag personligen och bett dem fylla i en enkät på plats hade vi troligtvis kunnat få in fler enkäter jämfört med nu när dem skickades ut elektroniskt. På grund av tidsbrist uteslöts detta och enkät skickades ut elektroniskt.

Det låga deltagarantalet gör också att resultaten från denna studie inte är representativt och kan generaliseras till en för en större grupp fotbollsspelare utan vi hade behövt en större population för att kunna dra några slutsatser. Det betyder även att om andra skulle göra en liknande forskning kan resultatet komma att bli annorlunda.

4.3 Fortsatt forskning

Fortsatt forskning kan utvecklas inom socialt stöd att bedöma huruvida man upplever att upplevd prestation förbättras eller försämras, och inte bara undersöka om det finns ett

samband. Med en längre tidsram kan man även försöka mäta faktisk prestation istället för upplevd prestation. Just inom fotbollen blir detta svårt då det är svårt att mäta prestation då denna är väldigt objektiv.

Käll- och litteraturförteckning

Al-Jamali, T. & Taivaloja, J. (2014). *Motivation, Passion och självförtroende hos fotbollsspelare i Svenska ungdomslandslag*. Examensarbete 61-90 hp i Psykologi inriktning Idrott på Högskolan i Halmstad 2014: 1. Halmstad: Högskolan i Halmstad

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbjörn, I. (2012). *Arbets- och Organisationspsykologi – individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & Kultur, 464 s

Arwidson, T. (2014). *Effekten av direkt och indirekt yttre feedback på självförtroendet- en studie inom svenskt skidskytte på internationell nivå om vilka uppfattningar tränare och utövare har om den yttre feedbackens påverkan på idrottarens självförtroende*. Examensarbete 15 hp i Pedagogik på Umeå Universitet 2014: 1. Umeå: Umeå Universitet

Ayala-Nunes, L, Nunes, C, & Lemos, I 2017, "Social support and parenting stress in at-risk Portuguese families", *Journal Of Social Work*, 17 (2) pp. 207-225.

Byra, M. (2006). *Teaching styles and inclusive pedagogies*. I: Kirk, D., Macdonald, D & O'Sullivan, ss. 449-466

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken*. (2:a uppl.) (P. Larson, Övers.). Lund: Studentlitteratur.

Dohmen, T. (2005). Do professionals choke under pressure?, *IZA Discussion Papers*, no. 1905 s. 15-16

Frost, R. O. & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, ss. 323–335.

Gould, D, Pierce, S, Wright, E, Lauer, L, & Nalepa, J (2016) "Examining expert coaches views of parent roles in 10-and-under tennis", *Sport, Exercise, And Performance Psychology*, 5, (2) ss. 89-106,

Gustafsson, A. & Serrander, S. (2017). *Should I stay or should I go? En kvalitativ studie om varför ungdomar fortsätter med elitfotboll*. Examensarbete 15hp vid Ämneslärarprogrammet 2012-2017 på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm, 2017: 108. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan

Gustafsson, C. (2016). *Drivkraften bakom prestationen – en kvalitativ studie om fruktan att misslyckas och viljan att vinna*. Examensarbete Idrottsmedicin(avancerad nivå) 2015-2016 på Linnéuniversitetet i Kalmar, 2016: 1. Kalmar: Linnéuniversitetet

Gustafsson, H. (2008). Passion och hängivenhet i idrott – en förutsättning, riskfaktor eller både och? *Svensk idrottsforskning* (2), s. 6-9

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm. Sisu Idrottsböcker

Inagaki, T, & Eisenberger, N 2016. "Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress", *Psychophysiology*, 53, (4) ss. 427-435

Jaoudat, S. & Skullman, A. (2017). *Idrottsrelaterade utbrändhetsymptom i relation till motivationsklimat samt perfektionism hos fotbollsspelare*. Examensarbete 15hp Idrottsvetenskap 2017 på högskolan i Halmstad, 2017: 1. Halmstad: Högskolan i Halmstad

Kello, E. (2008). *Egen och social påverkan på perfektionism hos individuella idrottare*. Examensarbete 15hp Psykologi inriktning idrott 2008 på högskolan i Halmstad 2008. 1. Halmstad: Högskolan i Halmstad

Khallad, Y & Jabr, F. (2016) "Effects if perceived social support and family demands on college students mental well-being: A cross – cultural investigation, *International Journal Of Psychology*, 51(5) ss. 348-355

Larsson, H. (1999). Kan idrott vara jämställd?, *Svensk Idrottsforskning* (4) s. 34-39

Lindskog, A. & Nors, J. (2016). *Den avgörande tävlingen – rörelsemotorik och nervositet*. Kandidatuppsats 2016 på Lunds Universitet 2016: 1. Lund: Lunds Universitet

Moldovan, I. (2014). Pingisspelare vill ha mer positiva tränare, *Svensk Idrottsforskning* (1) s. 44-45

Olofsson, E. (1989). *Har kvinnorna en sportslig chans? Den svenska idrottsrörelsen och kvinnorna under 1900 - talet*. Diss. Umeå: Umeå Universitet

Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar: barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll*. Lic. avh. Umeå: Umeå Univ.

Rickle, M. & Carlstén, L. (2015). *Motivation inom ungdomsidrott – en kvalitativ studie om yttre faktorerers påverkan på ungdomars motivation inom idrotten*. Examensarbete 15hp Pedagogik inriktning mot vuxna, på Uppsala Universitet, 2015: 1. Uppsala: Uppsala Universitet

Schiller, H. (2011). *Tävlingsrelaterad ängslan/oro och motivation hos idrottare på elitnivå*. Examensarbete Psykologi 15hp 2011 på Stockholms Universitet, 2011; 1. Stockholm: Stockholms Universitet

Winroth, J., Rydqvist, L-G. (2008). Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå. Stockholm: *SISU Idrottsböcker*.(W)

ELEKTRONISKA KÄLLOR

Aftonbladet (2017). "Skrämmande att det gick så långt - var oerhört svart".

<http://www.aftonbladet.se/sportbladet/fotboll/a/78kbK/skrammande-att-det-gick-sa-langt--var-oerhort-svart> [2017-05-27]

Arbetsmiljöforskning (2015). "Det sociala stödet är enormt viktigt för hälsan".

<http://www.arbetsmiljoforskning.se/arbete-med-m%C3%A4nniskor/det-sociala-st%C3%B6det-%C3%A4r-enormt-viktigt-f%C3%B6r-h%C3%A4lsan> [2017-04-23]

Statistiska centralbyrån (2000). "Familj och karriär".

http://www.scb.se/Grupp/valfard/_dokument/A05ST0004_01.pdf [2017-04-23]

Svenska fotbollsförbundet (2016). Samhällsengagemang – Fotbollens hjärta

<http://fogis.se/socialt-ansvarstagande/> [2017-04-21]

The american institute of stress. What is stress?

<http://www.stress.org/what-is-stress/> [2017-04-26]

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien är att undersöka yttre faktorerers roll på en fotbollsspelares upplevda prestation under match. För att besvara syftet används följande

frågeställningar

- På vilket sätt upplever fotbollsspelare att yttre press påverkar deras prestation under match?
- Upplever kvinnor större yttre press än män?
- Upplever kvinnor i högre grad än män en större rädsla att misslyckas vid matchprestationer i samband med yttre krav?
- Hur upplever fotbollsspelare att det sociala stödet påverkar deras prestation under match?
- Upplever fotbollsspelare att de har ett socialt stöd kopplat till idrotten idag?
- Finns det några skillnader mellan hur män och kvinnor upplever att socialt stöd påverkar deras matchprestation?

Vilka sökord har du använt?

Yttre press, Yttre press idrottare, Yttre krav prestation, Yttre krav från tränare, Yttre krav från åskådare, pressure, external factors preformance, external pressure, external pressure coach, external pressure family, external demands, elitidrottare rädsla att misslyckas, socialt stöd, social support, social support effect, social health, friends support, family support, coach support

Var har du sökt?

Google scholar, PubMed

Sökningar som gav relevant resultat

Yttre press idrottare, Yttre krav prestation, Yttre krav från tränare, Yttre krav från åskådare, rädsla att misslyckas, ojämlika förhållanden män kvinnor idrottande, tränarens roll, socialt stöd, social support, social support effect, social health, friends support, family support, coach support

Kommentarer

Använde PubMed för det mesta men hade vi inte tillgång till artikeln hittade vi den i Google Scholar

Bilaga 2

Följebrev och Enkät

Yttre faktorer - Prestation

Hej!

Vi är tre Hälsopedagogstudenter på GIH, som söker deltagare till vår C-uppsats om yttre faktorer påverkan på prestation i matchliknande situationer.

Kravet är att du som deltagare är fotbollsspelare i div. 2 och uppåt i det svenska seriesystemet.

Deltagandet är frivilligt och sker anonymt, alla svar behandlas konfidentiellt.

Vid frågor så tveka inte att höra av dig till oss.

Patrik Sjöberg – 073-7440023, patrik.sjoberg@student.gih.se

Adam El Mallah – 070-7356094, adam.el_mallah@student.gih.se

Tack för din medverkan.

Hälsningar

Patrik och Adam

Formulärets överkant

Bakgrundsfrågor

Ålder

- 18-21
- 22-25
- 26-30
- >30

Bakgrundsfrågor

Kön

- Kvinna
- Man

Bakgrundsfrågor

Vilken division spelar du i just nu?

- Allsvenskan/Damallsvenskan
- Superettan/Elitettan
- Division 1
- Division 2

Yttre press i matchliknande situationer

Upplever du vanligtvis press/krav att prestera från:

Inte alls Liten grad Hög grad Mycket hög
grad

| | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Medspelare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tränare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Föräldrar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Åskådare/Publik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yttre press i matchliknande situationer

Har du någon gång varit rädd att misslyckas pga. press/krav från:

| | Inte alls | Liten grad | Hög grad | Mycket hög grad |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Medspelare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tränare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Föräldrar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Åskådare/Publik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yttre press i matchliknande situationer

Upplever du att dina prestationer försämrats pga. press/krav från:

| | Inte alls | Liten grad | Hög grad | Mycket hög grad |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Medspelare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tränare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Föräldrar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Åskådare/Publik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yttre press i matchliknande situationer

Upplever du att dina prestationer förbättrats pga. press/krav från:

| | Inte alls | Liten grad | Hög grad | Mycket hög grad |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Medspelare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tränare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Föräldrar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Åskådare/Publik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yttre press i matchliknande situationer

Jag upplever ett bra självförtroende i samband med matchliknande situationer:

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Upplever du att det är viktigt med socialt stöd inom idrotten?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Upplever du att socialt stöd påverkar din matchprestation?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Hur upplever du att dina lagkamraters sociala stöd påverkar dina matchprestationer?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Hur upplever du att dina tränares sociala stöd påverkar dina matchprestationer?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Hur upplever du att din familjs/vänners stöd påverkar dina matchprestationer?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Hur upplever du att åskådarnas sociala stöd påverkar dina matchprestationer?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Socialt stöd

Upplever du att du har ett socialt stöd kopplat till din idrott?

- Inte alls
- Liten grad
- Hög grad
- Mycket hög grad

Formulärets nederkant

Bilaga 3

Kodlista

| VARIABELNAMN | FÖRKLARING | SVARSALTERNATIV/ENHET |
|-------------------|-----------------------------------|---|
| Kon | Deltagarens kön | 1. Man 2. Kvinna |
| Division | Deltagarens divisionstillhörighet | 1. Allsvenskan/Damallsvenskan Superettan/Elitettan 2. Division 1 + Division 2 |
| ALDER | Deltagarens ålder. | 1. 18-21 2. 22-25 3. 26-30 4. 30+ |
| Påståendefrågorna | Egen skattning av | 1. Inte alls |

| | | |
|--|---|--|
| | enkätens påståenden på fyrgradig skala | 2. Liten grad 3. Hög grad 4. Mycket hög grad |
|--|---|--|