



Elevens upplevelser kring stress på nationella idrottsgymnasium

- En kvalitativ intervjustudie med nuvarande och tidigare elever på nationella idrottsgymnasium

Elias Hammarstedt & Albin Hermansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 107:2023

Ämneslärarprogrammet 2020-2025

Handledare: Cecilia Åkesdotter

Examinator: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte

Syftet med studien är att undersöka elevers upplevelser och erfarenheter kring stress på nationella idrottsgymnasium (NIU).

Frågeställning

Följande frågeställningar är till grund för undersökningen: (1) Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress? (2) Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium? (3) Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress? (4) Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?

Metod

Studien använder sig av en kvalitativ metod med en deduktiv ansats, och analysen genomfördes med hjälp av Arnold och Fletchers klassificeringar av organisatoriska stressorer för sportutövare. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med nuvarande och nyligen examinerade gymnasieelever på nationella idrottsgymnasium.

Resultat

En positiv tränar-spelar-relation är avgörande för att minska stressen hos elever på idrottsgymnasium. Elever som har en bra relation med sin NIU-tränare upplever lägre stressnivåer. Stress relaterad till prestation både i skolan och inom idrotten är vanligt förekommande. Dessutom upplever elever stress på grund av suboptimala scheman och logistik på skolan, med brist på tid mellan NIU-lektioner och övriga ämnen.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att vissa elever på idrottsgymnasium upplever stress i form av psykisk ohälsa, somatisk stress och kognitiv stress. En låg tillit till tränare och skolpersonal för att prata om stressrelaterade ämnen kan leda till stress och stigma bland eleverna. Brist på tid för skolarbeten och övergångar mellan lektioner förstärker stressen. Stressen kan också påverka eleverna genom att utmana deras resurser och påverka kroppen utan fysiologiska orsaker. Vissa elever använder planering som en stresshanteringsstrategi, medan andra önskar att skolan inkluderar stresshantering och planering i utbildningen.

Abstract

Purpose

The purpose of the study is to examine students' experiences and perceptions of stress at national sports high schools.

Research Questions

The following research questions form the basis of the investigation: (1) How do students at sports high schools experience stress? (2) What type of stress do students at sports high schools experience? (3) How are students at sports high schools affected by stress? (4) What strategies do students at sports high schools use to manage their stress?

Method

The study employs a qualitative approach with a deductive perspective, and the analysis was conducted using Arnold and Fletchers classification of organizational stressors for athletes. Semi-structured interviews were conducted with current and recently graduated high school students at national sports high schools.

Results

A positive coach-player relationship is crucial for reducing stress among students at sports high schools. Students who have a good relationship with their NIU coach experience lower stress levels. Stress related to performance both in school and in sports is common. Additionally, students experience stress due to suboptimal schedules and logistics at school, with a lack of time between NIU classes and other subjects.

Conclusion

In summary, the study reveals that some students at sports high schools experience stress in the form of mental health issues, somatic stress, and cognitive stress. Low trust in coaches and school staff to discuss stress-related topics can lead to stigma and increased stress among students. Time constraints for schoolwork and transitions between lessons exacerbate stress. Stress can also affect students by challenging their resources and impacting the body without physiological causes. Some students use planning as a stress management strategy, while others wish for the school to incorporate stress management and planning into the curriculum.

Innehållsförteckning

1	Introduktion	1
1.1	Stress på svenska gymnasieskolor	1
1.2	Unga elitidrottare och stress	2
1.3	Stressteori	4
1.4	Teoretiskt ramverk	4
2	Syfte och frågeställning	5
3	Metod	5
3.1	Val av metod	5
3.2	Förförståelse	5
3.3	Urval	5
3.4	Beskrivande information om respondenterna	6
3.5	Konfidentialitet	6
3.6	Personuppgiftsbehandlingar	6
3.7	Transkribering	7
3.8	Analysarbete	7
3.9	Trovärdighet	7
3.10	Etiska överväganden	8
4	Resultat och analys	9
4.1	Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress?	9
4.2	Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?	9
4.2.1	Ledarskap och Personal	10
4.2.1.1	NIU-tränarens påverkan	10
4.2.1.2	Stödpersonal	11
4.2.2	Kultur och Laget	12
4.2.3	Logistik och Miljö	13

4.2.4 Prestation och Personlighet	15
4.3 Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?	16
4.4 Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?	17
4.4.1 Planering	17
4.4.2 Ingen hantering	17
4.4.3 Kunskap leder till minskad stress	18
5 Diskussion	18
5.1 Resultatdiskussion	19
5.1.1 Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress?	19
5.1.2 Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?	20
5.1.3 Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?	23
5.1.4 Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?	24
5.2 Metoddiskussion	25
5.3 Framtida forskning	26
5.3 Sammanfattande diskussion	26
6 Slutsats	27
Käll- och litteraturförteckning	29

Bilaga 1	Litteratursökning
Bilaga 2	Intervjuguide
Bilaga 3	Samtyckesblankett
Bilaga 4	Informationsblankett

1 Introduktion

Svenska gymnasium med nationella idrottsutbildningar (NIU) är en plats där unga idrottare ska kunna kombinera en idrottslig elitsatsning med att samtidigt kunna få en gymnasial utbildning. Eleverna ges möjligheter att prestera på gymnasiet samt idrottsligt. För framtida specialidrottslärare är det av yttersta vikt att de både kan identifiera när och hur elever och idrottare upplever stress. Denna uppsats är en chans för de som ämnar att verka som specialidrottslärare att inom det yrket att skapa sig en djupare förståelse för framtida elevers skolgång kopplat till stress. Hur stress tar sig form på våra NIU-gymnasium och hur stress påverkar våra NIU-elever finns det ont om forskning kring. Vi avser i denna studie försöka fylla denna kunskapslucka.

1.1 Stress på svenska gymnasieskolor

Skolinspektionens (2021) granskningsrapport beskriver hur allt fler elever på gymnasieskolan upplever en skolrelaterad stress. Uppemot fyra av tio elever i gymnasieskolan upplever att de oftast eller alltid känner sig stressade i skolan. Skolinspektionen lyfter hur gymnasieskolor måste utveckla hur de arbetar med att stärka elevers hälsa (Skolinspektionen, 2021).

Folkhälsomyndighetens rapport från 2018 visade även att psykosomatiska symtom ökar hos de elever som känner sig stressade av skolarbetet. Även denna rapport lyfter fram att skolans bristande funktioner kring elevhälsa troligtvis har bidragit till ökningen av dessa psykosomatiska symtom bland barn och unga (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Högberg et al. (2019) undersökte konsekvenserna av den svenska betygsreformen på ungdomars hälsa. Studien visade att betygsreformen, med introduktionen av fria skolval och antagningspoäng, har skapat en prestationsinriktad kultur i den svenska skolan, vilket har bidragit till en ökad stress bland svenska elever (Högberg et al., 2019).

Dahlsjö och Kronvall (2021) genomförde en studie där de undersökte skillnader i självskattad stress mellan gymnasieelever med eller utan idrottslig inriktning. Studiens resultat visade inte på någon signifikant skillnad i självskattad stress mellan elever med eller utan idrottslig inriktning. De största stressfaktorerna som gymnasieeleverna upplever enligt studien är läxor och prov samt tidsbrist. Hos specifikt eleverna med idrottsutbildning så framkom

prestationskrav, press från tränare och press från familj som de största stressfaktorerna (Dahlsjö & Kronvall, 2021).

En artikel från Statistikmyndigheten SCB (2020) visar att nästan hälften av tjejer i gymnasieskolan känner sig stressade flera gånger i veckan, medan antalet pojkar som känner sig stressade är allt mindre; 47% av tjejer och 16% hos pojkar. Denna stress kopplas till fysiska problem hos gymnasieeleverna såsom huvudvärk och magont (Statistikmyndigheten SCB, 2020).

I Svenska Fotbollförbundets (Svenska Fotbollsförbundet, 2020) tillstyrkanskrav för Nationellt godkänd idrottsutbildningar för perioden 2023-2026 så beskrivs det vilka grundförutsättningar och förväntningar som finns på de svenska NIU-fotbollsgymnasier. Svenska Fotbollsförbundet beskriver hur en idrottsvänlig skola anpassar skolgången för dessa elevers behov för att undvika stress, speciellt mellan NIU-lektionerna och övriga lektioner (Svenska Fotbollsförbundet, 2020).

1.2 Unga elitidrottare och stress

Att kombinera elitidrottande och skola kan ha en effekt på ungdomar och unga vuxna. Karagiorgakis och Blaker (2021) undersökte stressnivåer hos 48 collegeidrottare och hur detta var kopplat till akademiska framgångar och glädje i sportutövandet. Resultatet visade att när stress ökar, minskar glädjen. Dock upplevde collegeidrottare lägre stressnivåer än “vanliga” studenter.

Denna elitsatsning kan även bli till grund för psykisk ohälsa och stigma för unga idrottare. Cutler och Dwyer (2020) undersökte 158 collegeidrottare (division 1) från fyra universitet i USA, där de genomförde en enkät om stress, coping och stigma. Resultatet visade att collegeidrottare är mer troliga att söka hjälp utanför laget istället för att använda lagets egna möjligheter till stöd och hjälp. Vidare visade resultatet att collegeidrottare inte upplever “team-related support groups”, såsom tränarstaben och “team support services” som stöttande av problem med mental ohälsa. Collegeidrottare skulle även acceptera och lita på sina lagkamrater som behöver hjälp. Dock visade svaren att collegeidrottare tänker att ens lagkamrater inte skulle vara lika accepterade och stöttande mot andra lagkamrater som söker hjälp med mental hälsa än vad de själva skulle vara. Denna studie visar på det stigma som

finns inom mental hälsa, att studenterna inte känner sig trygga med att dela med sig eller söka hjälp hos sina tränare (Cutler & Dwyer, 2020).

De unga idrottarnas miljö och omgivning med familj, tränare och lagkamrater spelar därför en avgörande roll för deras mående och ökade chans för att lyckas inom sin idrott. Habeeb, et al. (2023) undersökte hur föräldrar, tränare och kamrater påverkar gymnasieidrottarens utmattning och engagemang. Studiens resultat visade att motivationsklimatet hos föräldrar, tränare och kamrater har en koppling till gymnasieidrottarnas risk för utmattning eller chans till engagemang. Denna studie visade att relationen till tränaren var den mest inflytelserika för spelaren (Habeeb et al., 2023).

Även ur ett skandinaviskt perspektiv så kan man se vikten av att ha bra relationer till sin omgivning som ung idrottare för att motverka stress. Kristiansen och Roberts (2010) undersökte hur det norska olympiska ungdomslaget upplevde prestationsrelaterad stress, samt hur de hanterade stressorer. Studien genomfördes både med intervjuer samt enkäter. Resultaten visade att upplevelsen med prestation på elitnivå var ny för de flesta, och överväldigande för några av de oefarna idrottarna. Resultatet visade även vikten av socialt stöd och en bra tränar-spelar relation för att kunna prestera och uppskatta tävling på elitnivå (Kristiansen & Roberts, 2010). Denna studie visar vikten av ett socialt stöd för unga atleter i prestationsmiljöer.

Denna stress kan även ta sig form fysiskt och fysiologiskt hos unga elitidrottare. Von Rosen et al. (2017) genomförde en undersökning hos unga elitidrottare, där de undersökte upplevd stress, näringsintag, självkänsla och sömn. Studien visade att kvinnliga elitidrottare rapporterade in högre nivåer av stress än de manliga elitidrottarna, samt att 18-19 åriga elitidrottare kände sig mer stressade än 16-åriga elitidrottare. Resultatet visade att mellan 20% och 43% av de unga elitidrottarna inte nådde rekommenderat intag för fisk, frukt och grönsaker. 19% av de unga elitidrottarna sover mindre än den rekommenderade tiden. Studien visade att idrottare som sover mer än åtta timmar under veckodagar minskade risken för skador med 61%, och de som når deras rekommenderade näringsintag minskar risken med 64%. Von Rosen et al. (2017) föreslår därför att näringsintag och sömnavolym är viktigt för att förstå frekvensen av skador.

Vidare så genomförde Tranæus en analys av elitinnebandyspelare där hon jämförde gemensamma psykologiska bakomliggande faktorer till överbelastningsskador. Analysen visade tydligt att de som diagnostiserats med överbelastningsskador hade upplevt längre perioder av stress, både inom skola och idrottandet (Tranæus, 2013).

1.3 Stressteori

När fysiska symptom orsakas av psykiska besvär kategoriseras det som somatisk stress. Somatisation är närvarande vid fall där personer upplever psykiska besvär eller ångest och har fysiska besvär utan att det kan kopplas till någon biologisk bakgrund varför (Dunphy et al., 2019).

Eriksen och Ursin beskriver hur stress är vanligt förekommande i livet och påverkar alla människor, oavsett ålder. Stress kan därför anses vara en sund reaktion till olika situationer i livet, då obehaget som uppstår hjälper individen att inse vikten av att förändra sin situation och livsstil för sin hälsas skull. Den kognitiva stressteorin säger dock att negativa effekter på hälsa och välbefinnande kan uppstå av den upplevda stressen när individen inte klarar av att lösa de utmaningar de ställs inför (Eriksen & Ursin, 2013).

1.4 Teoretiskt ramverk

Studien kommer att utgå från Arnold och Fletchers klassificeringar av organisatoriska stressorer som sportutövare stöter på för att hjälpa till i analysen av intervjuerna.

Organisatoriska stressorer kommer från de krav och förväntningar som en organisation eller miljö ställer på en deltagare. Dessa krav och förväntningar kan bli stressorer när deltagaren känner sig hjälplös och okvalificerad för att möta dessa krav och förväntningar (Arnold & Fletcher, 2012). Fletcher och Arnold identifierade 1287 organisatoriska stressorer från 34 studier, varav 640 st var distinkta stressorer. Från dessa växte det fram 31 underkategorier, som organiserades till fyra huvudkategorier: ledarskap och personal, kultur och lag, logistik och miljö, prestation och personliga utmaningar.

Dessa huvud-och underkategorier kommer att hjälpa till i arbetet att undersöka stress hos elever på svenska idrottsgymnasium och hjälpa till att identifiera vilken typ av stress dessa elever upplever.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka elevers upplevelser och erfarenheter kring stress på NIU-gymnasium.

Följande frågeställningar är till grund för undersökningen:

- *Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress?*
- *Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?*
- *Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?*
- *Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?*

3 Metod

3.1 Val av metod

En kvalitativ studie med intervjuer av fem elever eller före detta elever på NIU-gymnasium genomfördes för att på bästa sätt besvara frågeställningar. Studien använde sig av en semistrukturerad intervjuguide som är bestämd innan intervjun har börjat. På det sättet undersöktes det som ämnades att undersökas och bidrog till att en röd tråd finns med under intervjuerna. Alla fem intervjuer genomfördes på plats i lokaler på Gymnastik- och Idrottshögskolan.

3.2 Förförståelse

Då vi båda författare till denna studie utbildar oss till ämneslärare inom Idrott och hälsa, med inriktning mot Specialidrott, så har vi under snart ett och ett halvt års tid utbildat oss kring arbetet som sker på NIU-gymnasium. Vi har därför just nu en grundläggande förståelse kring hur arbetet kan se ut på ett NIU-gymnasium. Vår kunskap inom idrott kommer från runt 15 år långa karriärer vardera inom fotboll samt att vi båda har varit tränare för barn och ungdomar under längre perioder.

3.3 Urval

Studien avsåg att göra ett avsiktligt urval för att samla in information. Valet kring vilka respondenter som skulle kontaktas utgick ifrån vilka som ansågs kunna bidra med relevant data för att besvara studiens frågeställning (Yin, 2013). För att nå detta avsiktliga urval så användes ett bekvämlighetsurval. Vi som författare utgick ifrån de kontakter vi personligen

hade inom vår målgrupp, aktiva eller nyligen avgångna elever på specialidrottsgymnasium, för på så sätt skaffa oss deltagare till studien (Trost, 2010). Kontakten togs direkt med de potentiella respondenterna för att undvika i den mån det gick att kontakta dem genom en förälder, tränare, ledare eller annan ansvarig, då det kunde riskera att påverka potentiella svar. De som kontaktades fick information om vad studien kommer att handla om, och vad som avses att diskuteras kring om de väljer att ställa upp på en intervju. Studien avsåg att kontakta gymnasieelever eller personer som nyligen (inom ett år från att intervjun genomfördes) hade tagit studenten från ett NIU-gymnasium och som var över 18 år, i den mån det var möjligt. En av deltagarna föll utanför detta åldersspann, som var 17 år vid studiens genomförande. Vid detta tillfälle användes en samtyckesblankett från deltagarens målsman. Detta gjordes för att kunna ta del av upplevelser och erfarenheter med nyligen aktiverade minnesrepresentationer.

3.4 Beskrivande information om respondenterna

Våra respondenter bestod av fem nuvarande eller nyligen avgångna elever från svenska NIU-gymnasium. Två av våra respondenter identifierade sig som killar och tre stycken identifierade som tjejer. Fyra av våra respondenter utövade fotboll som sin valda idrott och en av respondenterna utövade handboll. Åldersspannet på respondenter sträckte sig mellan 17 och 20 år.

3.5 Konfidentialitet

Deltagarna i studien var helt anonyma och för att deras svar inte skulle kunna påverka deras relationer och status utanför studien. Därför utelämnades information i transkribering som skulle kunna komma att avslöja vilka deltagarna är; klubbtag, träningstider, var de tränar och liknande. Denna data lagrades och bearbetades i program och instrument som inte var kopplade till internet, för att undvika att datan riskerar att delas eller offentliggöras. Personuppgifterna raderades vid slutgiltigt arbete för att skydda deltagarna (Vetenskapsrådet, 2021).

3.6 Personuppgiftsbehandlingar

Personuppgiftsbehandlingar samlades in och i denna studie samlades följande in: Respondenternas namn, kontaktuppgifter, ålder, tidigare upplevelser, skolgång samt idrottshistoria som innefattar en kort sammanfattning av deras karriär. Dessa uppgifter förvarades på digitala enheter och i pappersform, i program som inte var kopplade till internet för att värna om deras säkerhet. När texten bearbetades kommer respondenternas svar inte

längre vara kopplade till deras namn, utan endast "Respondent 1", osv. All information sparades på en USB-sticka som låstes in när informationen inte bearbetades i studien.

3.7 Transkribering

Genomförda intervjuer transkriberades från inspelningar till textform för att sedan skrivas ut i pappersform för att underlätta arbetet med färgkodning och teman.

Noggrannheten i transkriberingsarbetet avgjordes beroende på hur den insamlade datan skulle användas (Hallin & Helin, 2018). Syftet med denna studie var att skapa en övergripande bild och identifiera teman och krävde därför inte en exakt transkribering med suckar, skratt och upprepningar. Vi valde därför att i största möjliga mån skriva ner exakt vilka ord och hur de sades, för att undvika feltolkning eller missförstånd av vad respondenterna sade. Dock uteslöt vi skratt, hummande och upprepningar, då det inte hjälpte oss att besvara frågeställningen (Hallin & Helin, 2018).

3.8 Analysarbete

I studien användes en tematisk analys för att tolka datan. Det är en metod för att identifiera och analysera mönster inom kvalitativ forskning (Clarke, 2015). En tematisk analys genomfördes tillsammans av författarna i sex faser: Genomgång av datan, framställning av koder, sökande efter teman, undersökande av potentiella teman, beskriva och döpa teman och till sist producera fram ett resultat (Clarke, 2015). Denna process hjälpte att återkoppla till det teoretiska ramverk studien använde sig av för att hjälpa till att identifiera dessa teman och på så sätt kunna kartlägga dessa elevers stress.

Då studien utgick från ett redan etablerat teoretiskt ramverk samt tidigare genomförd forskning när data tolkades, användes en deduktiv metod i analysarbetet i studien. Det kommer inte att avgränsa arbetet att endast identifiera tidigare bestämda teman. Utöver de tidigare bestämda teman och områden från vårt teoretiska ramverk och tidigare genomförd forskning kommer det vara en möjlighet att identifiera nya teman eller kodningar som kan komma fram under analysarbetet (Armat & Assarroudi, 2018).

3.9 Trovärdighet

Tracy (2010) presenterar åtta kriterier för vad som identifierar och krävs för väl genomförd kvalitativ forskning. I denna studie utgick arbetet ifrån dessa åtta kriterier; (a) värdigt ämne,

(b) rik rigor, (c) uppriktighet, (d) trovärdighet, (e) resonans, (f) betydande bidrag, (g) etik, och (h) meningsfull sammanhang (Tracy, 2010).

Studien lade ett större fokus kring (a) värdigt ämne och (g) etik. Studiens ämne som undersöktes ansågs lyfta relevanta problem för vår nutid, intressant för målgruppen och av signifikant värde (Tracy, 2010).

Även de etiska ställningstaganden i studien var i fokus. Respondenternas personuppgifter värnades om och deras identitet hölls anonyma. All insamlad data med känsliga uppgifter sparades endast på en USB-sticka utan koppling till internet. Även hur studiens intervjuer genomfördes hade fokus på en god etik. Ett informerat samtycke och information kring rättigheter föregick alla intervjuer för att försäkra om att respondenterna kände sig trygga (Tracy, 2010). En pilotintervju genomfördes inte i denna studie på grund av tidsbrist.

3.10 Etiska överväganden

Inför studien överlades det om det kan finnas risk med att respondenterna inte vågar ge ärliga svar eller gå in på djupet, då området i studien kunde vara känsligt att prata om. Det kunde antingen vara att spelarna inte ville visa sig svaga och erkänna att de behövde hjälp eller bett om hjälp (stigma) eller rädd för konsekvenserna som skulle följa om någon fick veta att de är stressade eller sökt hjälp, eller att de far illa för att de har deltagit i studien (Vetenskapsrådet, 2021). För att undvika detta var det viktigt att ansvariga för denna studie såg till att vara försiktiga med personuppgifter och att det inte riskerades på något sätt att informationen tappas bort eller delges med andra. Hur ansvariga kontaktade respondenterna är också avgörande. I möjligaste mån skedde rekrytering utan att kontakta lärare/tränare/förälder, då vetenskapen om att de är med i denna studie kunde leda till att de läser resultaten (Vetenskapsrådet, 2021). Ansvariga över studien kontaktade därför deltagarna direkt och försäkrade dem om att deras medverkan var anonym, för att det skulle kunna genomföras en djupgående intervju på ett tryggt sätt.

Om det skulle ha skett att en av respondenterna delgav sig av information där det uppstod misstanke om att det fanns risk för självskadebeteende, depression eller annan oroväckande information för respondenten, fanns en handlingsplan att kontakta den tillordnade handledaren och tillsammans med denne diskutera nästa lämpliga steg.

4 Resultat och analys

4.1 Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress?

Flera av de intervjuade upplevde stress i en form av prestationsångest, där det är viktigt att både prestera i skolan och inom idrotten.

Jag vill prestera både i skolan och fotboll. Även om fotbollen för mig alltid har gått först finns det inte för mig att gå in på ett prov och skriva ett E. Då blir det ännu mer stressigt... (Respondent 5)

Men jag har också mycket prestationsångest, både när det kommer till handbollen eller skolan, alltså träningarna och plugget. Så det var helt så att man skulle liksom prestera där också, så det blir ju stress. (Respondent 3)

För det vet jag ju att några på min NIU, att de vill prestera på träningarna för att NIU-tränarna ska få upp ögonen för dem och kanske ta dem till sitt lag, så man kanske känner press att visa att man visar framfötterna. (Respondent 2)

Vissa upplevde stress i den form att det påverkar kroppen, både att det ökar risken för skador och hindrar sömn och avkoppling.

Men alltså stress i form av svårt att sova, känner mig trött vissa dagar när jag inte får tillräckligt med sömn, så är det. (Respondent 1)

Även att stressen alltid är där och ligger som ett underliggande besvär.

Alltså, det är underliggande stress skulle jag säga. Den försvinner liksom aldrig, först är man stressad inför träningen, matchen inför helgerna. Sen kommer man på "Shit, jag har ett prov nästa vecka" och då är man också lite stressad och det går ju över sen, och fortsätter det och det är nåt man liksom det ligger alltid underliggande. (Respondent 1)

Framförallt var det nog stressen att jag alltid hade något i mitt huvud, jag kunde aldrig slappna av eller ha kul på samma sätt som jag gör nu när jag inte har skola och NIU samtidigt. (Respondent 5).

4.2 Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?

Under denna punkt kommer studien att ta hjälp av Arnold och Fletchers (2012) teoretiska ramverk kring organisatoriska stressorer för idrottare för att identifiera vilken typ av stress

dessa elever på idrottsgymnasium upplever. Arnold och Fletcher identifierade fyra huvudstressorer; Ledarskap och Personal (Leadership and Personnel Issues), Kultur och Laget (Culture and Team Issues), Logistik och Miljö (Logistic and Environmental Issues) samt Prestation och Personlighet (Performance and Personal Issues).

4.2.1 Ledarskap och Personal

Detta var en av de mest omfattade punkterna som kom upp under intervjuerna, då den behandlar stora områden för dessa elever: NIU-tränaren, skolan och stödpersonal.

4.2.1.1 NIU-tränarens påverkan

Flera av de elever som blev intervjuade vittnade om en bristfällig relation till sina tränare när det gäller tillit och stöd kring frågor som stress och psykisk ohälsa.

... men jag skulle aldrig gå och prata högt om känslor med mina lärare eller tränare, den relationen har vi inte riktigt. Det är mer en tränare, så här statistiskt. Tränaren, han lär mig bara fotboll och sen är det inget utanför.

(Respondent 1)

Men själv kände jag väl att jag kanske inte hade en jätte trygghet i [NIU-tränarna]. Förlitade mig inte jättemycket på dom, i det. (Respondent 4)

Det är inte som att NIU-läraren kommer att göra någonting om man berättar, så vad spelar det för roll?

(Respondent 5)

... eller att jag verkligen satte mig ner och sa "såhär mår jag", det gjorde jag inte. Och det var antagligen för att jag inte kände mig så trygg med [NIU-tränarna]. (Respondent 5)

Vissa menade att NIU-tränarens bristfälliga kompetens i ämnet var ett hinder för att känna trygghet i att bygga den relationen.

... jag märker att [NIU-tränarna] inte riktigt har den utbildningen, de är utbildade att vara tränare. Dom har inte den psykologiska delen att veta hur dom ska få spelare att, liksom när nån kommer och frågar hur man mår.

(Respondent 1)

Framförallt kände jag nog att, jag känner inte att den här personen kan hjälpa mig att må bättre. (Respondent 5)

Eller den här bara "ja men det är lugnt, lägg in ett extra löppass" typ, det är typ på den nivån ibland. Så man fick kanske inte alltid den responsen man ville höra. (Respondent 4)

Vissa av eleverna beskrev även hur det kunde vara fördelaktigt om man hade samma tränare i sitt klubbtag eller förening och på sitt NIU-gymnasium.

Känner du att de kanske tar det mer seriöst med, med sin egna spelarna? Med [fotbollslag] spelarna?

(Intervjuare)

Ja, 100%. De känner de ju också utanför plan och vet hur dom är och så. (Respondent 1)

Alltså, det är klart, känner du din tränare på NIU så blir du mer bekväm. Liksom du vet, men du vet vad som förväntas av dig, du vet vad du ska göra. Och man kanske känner sig mer bekväm när du kommer ner att, du behöver inte prestera på topp varje gång. (Respondent 2)

Det skulle jag ändå säga var positivt. Under NIU-träningarna så kunde man anpassa belastning beroende på, ja men, de hade koll på vad man gör på kvällen och på träningarna, hur ens schema såg ut och när det är match och allt sånt där. (Respondent 3)

4.2.1.2 Stödpersonal

När det diskuterades med respondenterna om det fanns någon annanstans på skolan att vända sig till om man behövde hjälp med stress eller psykisk ohälsa, fanns det delade bilder kring tillgänglighet och stöd.

Jo, men de [skolkuratorn] är här varannan tisdag, (skratt) och så kommer de och när man väl frågar de nånting får man svaret "ta en Alvedon, det känns bättre då" (skratt). Det finns ingen idrottspsykologi på det sättet eller att man sätter sig in i ens vardag på det sättet. (Respondent 1)

... vi har ju kopplat till NIU, så har vi idrottspsykologer som vi har tillgång till, som är utbildade... (Respondent 2)

*Eller, det är klart att man fick hjälp med det, det finns NIU-stöd på skoltid att du kan gå dit och, men som sagt, det är oftast dom som inte kan vara i skolan för att dom tränar på dagtid som får gå dit...
... För oss andra var det såhär "lös det" typ, haha... (Respondent 4)*

Så jag har haft tur som hade så förstående lärare, för de har verkligen mött mig bra. (Respondent 5)

4.2.2 Kultur och Laget

Diskussionen med respondenterna om stressorer som kunde kopplas till kulturen och stämningen inom träningsgruppen nämnde de manliga eleverna att de inte diskuterade stress eller psykisk ohälsa med varandra.

Nej, vi har inte den typen av relationer. (Respondent 1)

Men om jag liksom bara skulle komma och bara säga ” jag är stressad ” lite så här snabbt och lite oseriöst skulle de inte skratta åt mig, men de skulle kanske inte heller ta det så seriöst (Respondent 2).

I början var det mycket så, i ettan var det mycket så man skulle visa sig och att man skulle prestera och då var det väldigt hård miljö och alla, då var det mest med fotbollen, det var ju dom man konkurrerade med. Och då var det ganska, det var en hård miljö. Det var inte så att någon frågade om hjälp eller någonting och, det var inte den där vänskapliga relationen. (Respondent 1).

Sedan diskuterades det med respondenterna varför den relationen saknades eller varför dessa frågor inte lyfts i gruppen och då lyfte båda respondenterna fram att det finns ett stigma och en norm att man inte pratar om dessa frågor med varandra.

Men sen kanske att dom är rädda för vad tränaren ska tycka på skolan eller vad kompisarna ska tycka. (Respondent 2)

Sen alltså, det är säkert ett stort mörkertal som inte, folk inte vill prata om kanske. De kanske inte vill visa det. (Respondent 2)

Det är väl normerna i hela samhället egentligen. Det är väl inte bara i skolan, utan det är väl i alla åldrar och alla sammanhang, att det är, det är ett stigma att inte prata om det. Så dom som är stressade, tror jag kanske, har lärt sig att dölja det. (Respondent 2)

Och det har jag upplevt också, när jag har pratat, när vi väl har de här tränings-och tävlingslära-diskussionerna så pratar vi oftast om stress och då kommer det fram mycket att många är stressade i vardagen. Och liksom inte bara under träningar eller prov, utan det är en underliggande stress som hela tiden som ligger där, som ligger mot mål som är längre fram som är stressande. Eller utmaningar. (Respondent 1)

De kvinnliga respondenterna visade dock inte upp samma bild av stigma eller att dessa frågor inte diskuterades bland träningsgruppen. Tvärtom, där diskuterades ämnet ofta och gruppen var oftast stöttande mot varandra och delade ofta samma erfarenheter, både om de själva

skulle berätta för en lagkamrat att det är stressigt eller om en lagkamrat skulle komma till en själv och söka hjälp och stöd.

Så du skulle säga att atmosfären var väldigt stöttande? (Intervjuare)

Ja, det skulle jag säga, absolut. (Respondent 3)

Alltså, det har ändå hänt flera gånger att man pratat och någon säger att man är stressad och har väldigt mycket. Och då är det bara vara stöttande och försöka tänka ut hur man kan planera tiden och se om man kan hjälpa till med något. (Respondent 3).

Ja, Ja, men vi alla är i samma båt. Asså, alla känner ju, vissa tränar mer än andra beroende hur mycket man vill, men dom är ändå i samma båt, så det var ju mycket snack om sånt också. (Respondent 4)

Jag tror att dom skulle bry sig och fråga varför jag mår som jag mår. (Respondent 5).

4.2.3 Logistik och Miljö

En återkommande stressor för eleverna på dessa idrottsgymnasium var logistik och planeringen av deras tid. Ett exempel var att flera elever upplever att det var stressigt att hinna mellan sina NIU-träningar och sina teoretiska lektioner.

Sen när man inte heller vet, man hellre lägger tid på fotboll och så har man prov dagen efter och så har man NIU på morgonen, och när man går på NIU skapar det också stress. För det är svårt att få in allt i samma schema liksom. (Respondent 1)

Och det är bara 25 minuter från att träningen är avslutad, sen ska vi plocka in material, vi ska stretcha, vi ska duscha. Då blir det att man kommer fem, tio minuter sent. (Respondent 2).

Men det är en ganska viktig del för vi hade träningar [klockslag], sen så vid [klockslag] blev det typ lektionerna vissa dagar. Och då var det bråttom, för vi tränade inne vid, vid [stadsdel] typ, i [idrottshall] och skulle åka till skolan också och fixa oss och duscha och sånt på en timme. (Respondent 4).

Det diskuterades varför detta var ett stressande moment och det var främst för att det inte fanns en förståelse från övriga lärare att NIU-eleverna kunde komma sent.

... jag känner några andra, som faktiskt går på min skola, går min NIU, som, kommer dom en minut sent, då låser läraren dörren... (Respondent 2).

Men sen som sagt så var det många lärare på skolan som inte hade någon koll alls på NIU eller någonting. Eller inte hade samma förståelse. Så då fick man nästan vända sig till någon annan lärare därifrån och prata med den läraren. Kanske om det var någon lektion som jag behövde komma sent till eller något sånt där. (Respondent 3)

Så där var ju kommunikationen ganska viktig, att dom måste ha förståelse att vi kan komma sent, vilket vissa inte hade, men vissa hade. (Respondent 4).

Flera av eleverna önskade att kommunikationen och samarbetet mellan deras teoretiska ämnen och NIU-lektioner förbättrades.

Men första året var det jobbigt att också sköta kommunikationen med min tränare i [klubbtag], min tränare på NIU och alla lärarna och sen att man är en bra elev som gör rätt saker. (Respondent 5)

Men dom nya [lärarna] förstod inte riktigt det här att man inte lägga allt samtidigt och de måste ha en kommunikation med NIU-tränarna om när vi har typ SM och sånt. Ja, så det var väldigt till och från. (Respondent 4).

Ibland är det svårt att kommunicera med [lärarna], för de fattar liksom inte riktigt vad det betyder för en, de tänker "ja, det är en idrott" men det är så mycket mer än en idrott, det är liksom ens liv. (Respondent 1)

Även att skolarbete, NIU-träningar och träning och tävling utanför skolan kunde krocka var vanligt förekommande och flera elever kände sig stressade när det blev för mycket på en gång.

Det är när allt kommer samtidigt, alltså när det går väldigt mycket såna här toppar och dalar. Att ena dagen har man ingenting och sen har man mycket träningar och sen har man plugg på det, och sen träningar efter också. Det är då man upplever att allt inte kommer in på samma. Alltså man kan inte få in allt. (Respondent 1)

...så trycker [lärarna] in på slutet av vintern, trycker de in allt på samma ställe. Det kan också vara en fullspäckad vecka med idrott och man har höga presteringsmål där man måste prestera högt och man har matcher... (Respondent 1)

Det är mer under en kort period under någon dag i taget som man känner att man inte hänger med men det är framför allt när det är mycket på en gång i skolan. (Respondent 3)

De elever som hade förstående lärare och tränare som skötte kommunikation med lärare och klubbtagstränare uttryckte sig tacksamma över det.

Ja, det känner jag funkar jättebra. Både att det tajmar in bra med när jag har träningar med laget och NIU, det blir inte för mycket på en dag. Men också sen att också att de brukar fråga på vår fredagsträning, om det är någon som har match på kvällen eller dagen efter. Då får man kliva och köra lite rehab... (Respondent 2)

...men jag hade ju framför allt min mentor, jag kunde i alla fall ha ganska god kommunikation med. Hon hade ändå väldigt bra koll på min NIU och att jag har träningar och så där, och att jag kombinerar på fritiden med fotbollen och allt sånt där. På så sätt kände jag att jag kunde få ganska bra stöd därifrån. (Respondent 3)

Jag som har tränat med mitt lag samtidigt på förmiddagen, samtidigt som NIU-träningarna. Jag har ju kunnat lägga mer tid, jag har ju fått hjälp av NIU att lägga upp min skola. Jag hade aldrig klarat av stressnivån och gå en vanlig skola där jag inte får hjälp om jag missar prov och åker iväg och sådär, landslag en gång i månaden och missar tio dagar. (Respondent 5).

4.2.4 Prestation och Personlighet

Detta är en av de mindre stressorgrupperna, med färre underkategorier (Arnold & Fletcher, 2012). Det identifierades två stressorer som stämde överens med Arnold och Fletchers kategorisering av denna stressor; skador samt diet och hydrations. En av respondenterna beskrev hur hans kropp kunde påverkas av stress och att kroppen märker av när det är stressigt, vilket har lett till skador.

Nej, men asså jag upplever olika typer av stress men kroppen vet ju inte att det är därför jag har skadat mig. (Respondent 1)

Jag vet inte hur jag ska hantera det, men jag gör det och sen när det väl är över så tänker jag "shit, det här var inte så farligt", men då är skadan redan skedd, för jag var så jäkla stressad och kroppen har mått så dåligt. Men sen glömmer jag det helt efter några veckor och tänker men det har fortfarande skadat mig. (Respondent 1)

Två av de kvinnliga respondenterna vittnade även om klasskamrater på NIU som har lidit av ätstörningar.

Vi har flera personer som hade, anorexi men vad heter det med träningshets, jag vet inte riktigt. Men så det var ju, då var det väldigt mycket fokus kring det, man fick anpassa träningarna och upplägget och allting efter det. (Respondent 4)

Vi hade en tjej i min klass som tränade säkert 16 gånger per vecka. Då hon sket i att hon tränade både, hon skulle vara med på allt. Och där blev det att hon fick ätstörning liksom. Där tror jag att det är mer stressigt på en NIU-skola. (Respondent 5)

Dock beskrev en av respondenterna att stress och press kring mat och ätande inte kom från skolan eller tränarna.

Vi ska lära oss kost och träning också, så de trycker mycket på att... Dom är inte alls såhär "ni ska äta såhär" utan det är bara att äta bara och må bra, dom försöker verkligen att trycka på den, för dom vet att det är mycket.

(Respondent 4)

Men även här beskriver eleven hur det mer var fokus på inläring om fakta kring ämnen som stress och psykisk ohälsa, än hjälp och tips på hur man ska hantera det eller förebyggande arbete.

Men det var inte särskilt mycket om det psykologiska i det, egentligen. Det var inte jättemycket om träningshetsen eller såna, sånt mående att man inte kan må bra psykiskt. Jag tror det var mer såhär fakta i det.

(Respondent 4).

4.3 Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?

Eleverna påverkades olika av stress och nedan följer några exempel.

Ja, absolut, jag kan känna mig orolig att jag inte kan kontrollera flera saker. Så det kan jag absolut känna, och ibland så kan jag känna, många kan känna huvudvärk och såna där saker, det har jag inte riktigt upplevt. Jag kan absolut känna lite i kroppen liksom. (Respondent 3).

Framförallt var det nog stressen att jag alltid hade något i mitt huvud, jag kunde aldrig slappna av eller ha kul på samma sätt som jag gör nu när jag inte har skola och NIU samtidigt. (Respondent 5).

Ja, det kan jag absolut känna, de gångerna jag är stressad kan jag känna lite att jag kanske har mindre fokus på något annat och mer fokus på stressen vad jag kan göra för att förhindra stressen. Jag känner inte att det påverkar mig jättemycket, varken i studier eller skola. Men det är klart att om jag är stressad så påverkar det mig, det kan göra att jag presterar sämre för att jag har sämre fokus. Och tänker mer på annat. (Respondent 2)

Respondenterna berättade även om hur stress påverkar dem på ett positivt sätt i samband med sin idrott.

Det beror på hur mycket stress det är. Lite stress behöver jag för att prestera. Och för att känna att jag har något som lockar mig att vilja utvecklas. (Respondent 5)

Precis innan en match känner jag stress och det är en positiv stress för då kopplas min kropp igång och jag får adrenalin och känner att nu är det igång. (Respondent 1)

4.4 Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?

Under denna punkt presenteras hur dessa elever beskriver hur de hanterar den stress som kan uppstå på idrottsgymnasium.

4.4.1 Planering

Ett återkommande tema för merparten av de intervjuade var att planering är en grundläggande faktor för att både hantera stress, men även att förebygga framtida stress.

Framförallt genom planering. Asså det var väldigt viktigt för mig under min skoltid. Liksom att verkligen planera sig till när jag har vad och när jag kan få till att liksom, ah men när jag kan plugga och när jag kan åka till träning och allt sånt där. Så det har varit det viktigaste. (Respondent 3)

Men sen bra planering, att jag försöker vara ute i god tid och plugga så att jag inte kommer i sista minuten och behöver köra igenom allting. Så blir det liksom att det inte blir för mycket på samma gång. (Respondent 2)

Även bland de elever som inte använde sig av planering, var det något som de önskade sig att få hjälp med för att kunna hantera sin stress.

Att dom inte har skolarbete som ett planeringskriterie också. Alltså, det får man lösa själv bara. (Respondent 4)

Om man går på NIU? Det är framförallt träningen. Det tycker jag är lite dåligt, för de lyfter inte fram så mycket om hur man ska planera skolarbetet och sånt. För många blir ju drabbade i skolarbetet för att man prioriterar NIU. (Respondent 4)

4.4.2 Ingen hantering

När respondenterna fick beskriva deras sätt att hantera stress eller vilka strategier de kanske använder, var det flera av respondenterna som vittnade om att de antingen inte hade någon strategi eller ett speciellt sätt för att hantera den stress som kunde uppstå på ett NIU-gymnasium.

Det är för att jag inte riktigt har metoderna för det. Jag vet inte riktigt hur jag ska göra och jag tar det bara som det kommer och det tror jag är negativt. (Respondent 1)

*...för jag vet att många är stressade och dom hanterar det på samma sätt som jag, vilket inte är bra...
(Respondent 1)*

Haha, nej. Nej. Det är väl bara att köra på känner jag. (Respondent 4)

När detta diskuterades kom det också fram att detta är något som vissa idrottsgymnasier saknar att ta upp och som eleverna gärna vill lära sig om.

Det tror jag verkligen. Tror vi skulle behöva mer kunskap hur man ska hantera det och bättre möjligheter vart man ska vända sig och där borde skolan verkligen, om det är en idrottsskola så vet dom att det är mycket stress både inom skolan och idrott och då borde man verkligen ha någon som är där och kan hjälpa. (Respondent 1)

Ja, jag kan allt om ämnet, jag vet exakt vad som händer i kroppen när man får stress men vet inte hur jag ska hantera det, så det, haha (Respondent 1).

Nej, det saknar jag lite att skolan framförallt pratar om hur man pratar om stress eller erbjuder hjälp för det är sällan man pratar om det. (Respondent 5).

4.4.3 Kunskap leder till minskad stress

Två av de som intervjuades vittnade om att deras idrottsgymnasium gick igenom hur man kan hantera stress. Dessa två respondenter var även de enda två som inte beskrev sin skolgång som stressig eller kände att NIU låg bakom deras stress.

Och då pratade vi ganska mycket om hur man kan förhindra en sån typ av stress. Men sen pratade vi lite om generell stress i vardagen. (Respondent 2)

Vi har pratat ganska mycket om det och haft föreläsningar med experter inom det området som pratar om hur man kan hantera det, vem man ska vända sig till (Respondent 3).

5 Diskussion

Syftet med studien är att undersöka elevers upplevelser och erfarenheter kring stress på NIU-gymnasium. Diskussionen kommer att handla om vad som orsakar dessa elever stress.

5.1 Resultatdiskussion

Datan från de genomförda intervjuerna visar att alla deltagarna på något sätt har kommit i kontakt med stress, vissa mer än andra. De har även upplevt olika typer av stressorer som ämnas att diskutera i detta avsnitt. Resultat kommer att diskuteras utifrån våra frågeställningar.

5.1.1 Hur upplever elever på idrottsgymnasium stress?

Flera elever beskrev en stress över att prestera både inom sin idrott, men även inom vanliga ämnen på gymnasiet. Upplevelsen av att behöva prestera både i skolan och sin idrott stämmer överens med tidigare forskning, då Karagiorgakis och Blaker (2021) också beskriver samma stressor hos collegeidrottare, samt Högbergs et al (2019) bild av prestationskulturen inom svensk skola.

Detta stämmer även överens med Högbergs et al. (2019) beskrivning av den prestationsinriktade kulturen som har skapats inom den svenska skolan, vilket leder till en ökad stress för eleverna (Högberg et al., 2019). Det stämmer även överens med den bild som kom fram i Skolinspektionens rapport (2021) av att flertalet elever känner sig ofta eller alltid stressade i gymnasieskolan (Skolinspektionen, 2021). Även Dahlsjö och Kronwall (2021) bekräftar att prestationskrav är en av de största stressfaktorerna för gymnasieelever med idrottslig inriktning (Dahlsjö & Kronwall, 2021).

Dessa elever vittnar även om hur stressen kan ta sig en kroppslig form. Flera elever vittnade om en somatisk stress, där kroppen inte kan slappna av eller ta det lugnt (Dunphy et al., 2019). Detta stämmer överens med Cutler och Dwyer (2020) som beskriver i sin studie hur sömnproblem och sämre matvanor kan bli en konsekvens av stress hos collegeidrottare.

Att även våra svenska gymnasieelever upplever problem kopplat till stress från skola och elitidrott är dock inget förvånande. Att den skolrelaterade stressen påverkar elevers hälsa stämmer överens med rapporter från Folkhälsomyndigheten (2018) och Statistikmyndigheten SCB (2020).

Man kan då anta att dessa elever som är vana vid att prestera på högsta nivå inom sin idrott och även sätter den förväntningen på sig själv att prestera bra eller rent utav bäst, för med sig dessa förväntningar på en hög prestation till sitt skolarbete. Att då försöka kunna prestera på

högsta nivå inom båda dessa områden kan då leda till en ökad nivå av stress, vilket även kan ta sig i form av sömnproblem och oro och i värsta fall leda till skador. Dessa elever upplever då en kognitiv stress, då utmaningarna känns större än resurserna man har att tillgå (Eriksen & Ursin, 2013).

Man kan argumentera för att den högpresterande och konkurrenskraftiga miljön som dessa elever befinner sig i kan öka risken för stress, något som vissa av respondenterna delade åsikt med. Det blir då ännu viktigare för dessa idrottsgymnasier att hantera detta problem för att undvika mörkertal, tystnadskulturer och stigman, som kan leda till värre och allvarligare problem.

5.1.2 Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?

Arnold och Fletchers teoretiska ramverk kring stressorer för idrottare gav oss goda förutsättningar för att kunna identifiera vilka typer av stress som uppkommer för elever på specialidrottsgymnasium.

5.1.2.1 Ledarskap och Personal

Den tydligaste och mest avgörande relationen för gymnasieelever på specialidrottsgymnasium var relationen till NIU-tränaren/tränarna. Flera av eleverna berättade om hur det var en bristfällig relation där det saknas trygghet och tillit kring att berätta om ens mående.

Likt hur Kristiansen och Roberts (2010) kom fram till att en god tränar-spelar-relation ligger till grund för att minska organisatoriska stressnivåer för ungdomar som utövar idrott på elitnivå, kunde denna studie se liknande resultat. De elever som beskrev en god relation mellan dem och deras NIU-tränare beskrev också sin skolgång som mindre stressig. Även Habeeb et al. (2023) stärker vikten av relationen till tränaren kopplat till utmattning och engagemang. De elever som då hade samma tränare i sitt klubbtag och på sitt NIU-gymnasium upplevde det som en fördel, då de har hunnit bygga upp en tillit och trygghet mellan varandra och etablerat en god kommunikation.

Cutler och Dwyer (2020) fick liknande svar när de undersökte om collegeidrottare skulle söka sig till sin huvudtränare eller assisterande tränare för hjälp, där vissa kände sig trygga och vissa inte alls. Att många väljer att vända sig till någon utanför idrotten eller sina lagkamrater är inte heller unikt för vår studie, då Cutler och Dwyer (2020) fann att collegeidrottare oftast

söker hjälp utanför lagets supportnätverk, såsom tränare och stödpersonal samt att de inte finner dessa grupper stöttande för hjälp med psykisk ohälsa.

Det är möjligt att argumentera för att en god relation leder till en god kommunikation, som studien tidigare har beskrivit varit hjälpsamt för elever med att planera och lösa kombinationen mellan studier och idrottandet. Även den ökade tryggheten som etableras i en relation kan hjälpa eleverna att våga öppna upp och berätta för sina tränare om stress och mental ohälsa. Detta är något ansvariga inom gymnasieskolan aktivt måste jobba med om de vill få elevernas tillit och skapa en trygg och öppen skola.

5.1.2.2 Kultur och Laget

När det kom till kultur och gemenskap inom NIU-gymnasium så blev det en uppdelad bild mellan de kvinnliga deltagarna och de manliga deltagarna.

De manliga deltagarna vittnade om en slags tystnadskultur, där frågor kring psykisk ohälsa och mående inte diskuterades. Orsaken bakom detta var bland annat inte tillräckligt starka relationer, prestation och osäkerhet på hur kamraterna skulle reagera. Detta stämmer överens med den bild av skolkulturen som Högberg et al. (2019) beskriver, där fokus på prestation och framgång leder till en ökad stress för eleverna (Högberg et al., 2019). Att eleverna inte känner sig trygga med att berätta om deras mående till skolan och dess personal kan leda till en tystnadskultur och ett stigma hos eleverna, något som denna studie och Cutler och Dwyer (2020) fann.

Hos de kvinnliga respondenterna målades det istället upp en mer positiv och stöttande bild av deras gemenskap. De berättade hur de ofta kunde lyfta frågan kring hur man mår och att man visste att ens lagkamrater kommer att vara förstående och tillmötesgående mot varandra.

Denna tydliga skillnad mellan de olika könen är intressant, men inte förvånande. Denna bild av ett stigma kring frågor som stress och psykisk ohälsa stämmer med den forskning som tidigare gjorts. Cutler och Dwyers (2020) studie om collegeidrottare visade på samma resultat, att collegeidrottarens upplevelse är att lagkamrater inte stödjer lagkamrater som behöver hjälp med mental hälsa. Detta trots att samma studie visade på det motsatta; collegeidrottare är accepterande, stöttande och ser inte ner på sina lagkamrater som söker hjälp (Cutler & Dwyer, 2020). Man kan diskutera att skillnaden mellan könen kring hur mycket de vågar öppna upp

sig för sina lagkamrater kommer från normer och könsroller i vårt samhälle, speciellt i hårdare klimat, såsom specialidrottsgymnasium med prestationskrav, där framförallt pojkar ska visa sig starka. Att då berätta att man mår dåligt eller känner sig stressad blir då att visa sig som svag. Denna risk för konsekvenser delas inte av de kvinnliga idrottarna, där samma krav på styrka och svaghet inte finns som förväntad samhällsnorm.

Trots att de kvinnliga respondenter inte vittnade om samma stigma eller tystnadskultur, lyftes det, utan att frågan ställdes rakt ut, att de visste om flera klasskamrater som led eller lidit av ätstörningar. Då denna studie inte hade förberett att diskutera detta ämne samt att det faller utanför studiens syfte, avser vi inte att diskutera kring huruvida detta är kopplat till stress på NIU-gymnasium.

5.1.2.3 Logistik och Miljö

Hur logistiken ska gå ihop är viktigt för elever på specialidrottsgymnasium, och utan hjälp så blir det ett stressmoment i deras vardag. Ordentligt med tid mellan NIU-lektioner och övriga lektioner, lärare med förståelse för deras idrottande samt stöd med skolarbete är nyckelfaktorer som kom fram, vilket även Svenska Fotbollsförbundet lyfter som ett krav för en idrottsvänlig gymnasieskola, där skolan ska anpassa skolgången för sina NIU-elever, speciellt schemat mellan NIU-lektioner och övriga lektioner (Svenska Fotbollsförbundet, 2020).

Att elever på gymnasiet beskriver brist av tid som stressor stämmer överens med tidigare studie från Dahlsjö och Kronwall (2021). Karagiorgakis och Blaker (2021) beskrev samma upptäckt i sin studie, där collegeidrottare upplevde stress över att försöka planera in en idrottslig elitsatsning bland skolarbete och jobb. Det blir då viktigt att dessa elever känner stöd från skolan och känner att de får den hjälp de behöver med att kunna kombinera en elitsatsning med sitt skolarbete.

Även Kristiansen och Roberts (2010) lyfte fram vikten av ett socialt stöd för ungdomar i prestationsmiljöer. Det blir då tydligt att skolan och idrottsgymnasiet i sig spelar en avgörande roll för dessa elevers skolgång och idrottande, speciellt när de rör sig i högpresterande miljöer majoriteten av både sin skoltid och sin fritid. Att det ska finnas tydliga och tillförlitliga vägar för att söka och be om hjälp utöver NIU-tränaren är något som eleverna beskrev som positivt.

En tydlig framgångsfaktor som framkom under analysarbetet av resultatet var att det hjälper när eleverna får kunskap och utbildning i hur man kan hantera stress. Fakta och beskrivning av stress berättade alla elever att det gick igenom under NIU-skolans teoretiska pass. De elever som upplevde sin skolgång som mindre stressig var också de som tidigare hade fått lära sig hur man kan hantera stress när den dyker upp. Övriga respondenter beskrev att själva hanteringen eller strategier kopplat till stress saknades i undervisningen. Skolan kan då ta ett tydligt ansvar kring att hjälpa sina elever som upplever stress.

5.2.1.4 Prestation och Personlighet

Som tidigare nämnt är detta en av de mindre stressorgrupperna i Arnold och Fletchers teoretiska ramverk med färre underkategorier än de andra grupperna. Respondenterna diskuterade främst kring skador och dieter.

En av respondenterna beskrev hur hans kropp påverkades när han kände sig stressad och menade att det har lett till att han har skadat sig. Detta stämmer överens med den koppling mellan stress och överbelastningsskador som Tranæus (2017) fann i sin studie. Man kan diskutera att stressen tar sig form som en somatisk stress, där kroppen påverkas utan en fysiologisk förklaring eller bakomliggande faktor (Dunphy et al., 2019).

Som tidigare nämnt så kom det upp att ätstörningar bland kvinnliga gymnasieelever på specialidrottsgymnasium var förekommande. Trots att vi inte ämnar att diskutera bakomliggande faktorer till detta, så stämmer det överens med vad Cutler och Dwyer (2020) beskrev i sin studie, då det uppskattas det att dubbelt så många kvinnliga collegeidrottare lider av ätstörningar jämfört med manliga collegeidrottare. Detta stämmer även överens med Von Rosens studie (2017), som visade att mellan 20% och 43% av unga elitidrottare inte når sina rekommenderade näringsintag. Huruvida det är så att det är en upplevd stress som leder till att unga elitidrottare inte når sina näringsintag, eller om unga elitidrottare missar sina rekommenderade näringsintag leder till stress blir svårt att avgöra från våra resultat.

5.1.3 Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?

I vårt resultat fann vi att respondenterna upplever somatisk stress då de beskriver hur de känner av stress i kroppen och via kroppsliga besvär, utan en bakomliggande fysisk faktor (Dunphy et al., 2019; Statistikmyndigheten SCB, 2020). Det är intressant att

Även den kognitiva stressen visar sig hos dessa elever när de känner att de inte kan hantera sina utmaningar (Eriksen & Ursin, 2013). Utifrån det kan man diskutera ifall det är ett samband mellan att ha för många uppgifter samtidigt och att känna stress för elever på olika idrottsgymnasium. Elever vittnar om att det är ett samband mellan kommunikation i skolan och att förebygga stress för att eleverna ska hinna göra uppgifter med god kvalitet.

Men det visar även på den koppling mellan skador och stress som Tranæus (2013) beskriver i sin analys. Att vara skadad påverkade respondenterna på olika sätt där bland annat stressen över att komma tillbaka till planen var en av dem. Det är alltså ett samband att ta hänsyn att skador har en koppling till stress.

5.1.4 Vilka strategier använder elever på idrottsgymnasium för att hantera sin stress?

Att använda sig av strategier kan vara avgörande för unga elitidrottare. Kristiansen och Roberts (2010) beskriver i sin studie att ungdomar som använde sig av strategier på elitnivå upplevde mindre organisatorisk stress.

Även i vår studie kunde vi finna samma resultat. När respondenterna fick beskriva vad som främst hjälper de att hantera stress när den har uppkommit, så var planering och struktur en populär strategi. Att planera sin vardag och se till att man lyckas kombinera både sitt skolarbete men även att kunna prestera inom sin idrott är en framgångsfaktor.

De elever som inte använde sig av någon strategi så kom det fram att de gärna hade sett att skolan hjälpt med att lära eleverna kring strategier för att hantera sin stress och bland annat planering kom upp som ett förslag på något skolan kan lära sig NIU-elever kring. Att skolan kan påverka och hjälpa sina elever är fullt möjligt; de enda två av respondenterna som inte beskrev sin skolgång som stressande, var de enda två eleverna som vittnade om att skolan undervisat och gett eleverna verktyg kring hur man hanterar sin stress och inte bara fakta kring stress.

Detta blir viktigt för skolan att hjälpa eleverna med och se till att de känner att de har resurserna som krävs för att ta sig an sin vardag. När utmaningarna man ställs inför känns större än resurserna man har att tillgå, så leder det till att man upplever en kognitiv stress,

vilket man kan argumentera att dessa elever utan strategier för sin upplevde stress känner av (Eriksen & Ursin, 2013).

5.2 Metoddiskussion

För att genomföra denna studie har en kvalitativ metod använts. I och med att intervjuer med fem personer genomförts har studien kunnat ta del av deras perspektiv, det som bör tilläggas är att den kvalitativa metoden ställer vissa krav på ansvariga och de som genomförde intervjun. Hur säkerställs att intervjuerna genomförs på ett neutralt sätt för att uppnå elevernas perspektiv? Ansvariga använde sig av en intervjuguide för att kunna ställa rimliga frågeställningar utifrån syftet och det som studien ämnade att undersöka.

Vår urvalsprocess kan även kritiseras. Vi valde att inrikta oss på respondenter som behandlade vår målgrupp, elever på NIU-gymnasium. Dock så hade vi kunnat varit ännu mer selektiva i vårt urval, för att säkerställa att de respondenter som deltog kunde delta med relevant data för studiens målsättning (Yin, 2013). Ett förarbete hade behövts göras innan för att försäkra att deltagarna i studien hade en upplevelse av stress kopplat till NIU-gymnasium. Då vi inte genomförde detta förarbete, så var det två deltagare som inte har upplevt eller inte upplever en särskilt stor stress på NIU-gymnasium. Det ska dock nämnas att även dessa respondenter kunde bidra med exempel och erfarenheter som hjälpte oss att besvara frågeställningen, men man kan diskutera om vi hade fått ännu utförligare svar från respondenter mer med erfarenhet och upplevelser inom området.

En utmaning med genomförandet av studien på förhand var hur de ansvariga över intervjuerna båda var oerfarna i att leda och genomföra en längre och mer djupgående intervju, speciellt om ett känsligt ämne som stress. I efterhand anser ansvariga att genomförandet gick bra till intervjuerna, och känner att intervjupersonerna båda utvecklades och lärde sig nya saker och knep efter varje genomförd intervju, vilket togs vidare till nästa intervju. På det sättet kan de intervjuer som genomfördes sist i ordningen möjligtvis vara bättre och djupgående och pålitliga än de första.

Trots att genomförandet och slutprodukten av intervjuerna anses ha gått bra till kunde det ändå under transkriberingsarbetet märkas av att personerna som genomförde intervjuernas oerfarenhet kring intervjuandet. Ibland ställdes det ledande frågor, otydliga formuleringar och

en allmän fingertoppskänsla kring när det borde gå vidare från ett ämne eller stanna kvar och utforska respondentens tankar och svar. Detta är något som bör tas i beaktning när man läser resultatet och diskussionen.

Även analysarbetet kan ha påverkats av ansvarigas erfarenhet inom det kvalitativa området. Då studien har utgått från ett redan etablerat teoretiskt ramverk med tydliga kategorier och teman, kan det ha missat teman eller andra koder som hade upptäckts om de som genomförde studien hade gått in utan en förutfattad bild av resultaten. Men, som tidigare nämnt, har ansvariga försökt att inte avgränsa sig till det teoretiska ramverket utformat av Arnold och Fletcher (2012), utan att även vara öppna för att identifiera nya tolkningar av resultatet.

5.3 Framtida forskning

Det finns mycket spännande, men även viktig forskning att genomföra inom det här området.

Studiens upptäckter kring ätstörningar hos kvinnliga elever på NIU-gymnasier är något som går att undersöka ytterligare, speciellt om det går att konstatera en tydlig koppling mellan upplevd stress på NIU-gymnasium och risken för ätstörningar hos kvinnliga studenter.

Även det stigma som finns bland manliga elever på berörda idrottsgymnasium hade kunnat bli grund för vidare forskning. Under denna studie har det också diskuterats kring varför dessa elever inte vågar lyfta frågan med sina lagkamrater eller tränare. Om det är rädslan för konsekvenser och effekter av att man berättar för sin tränare exempelvis, hade det varit ett viktigt område att undersöka. Cutler och Dwyer (2020) hade ett liknande förslag på framtida forskning: Vad är NIU-tränares bild av elever som söker hjälp för psykisk ohälsa? Forskning kring detta kan hjälpa till att undersöka om NIU-tränare, eller ”vanliga” klubbtagstränare för den delen, undermedvetet behandlar spelare och idrottare, som de vet har sökt hjälp för psykisk ohälsa, annorlunda. Även om denna särbehandling är positiv eller negativ blir då viktig att avgöra, då det skulle kunna tänkas att påverka laguttagningar, karriärsbeslut och tillit, vilket skulle kunna hjälpa till att både förklara varför det finns ett stigma, men även motverka det genom ökad kunskap inom ämnet.

5.3 Sammanfattande diskussion

För att sammanfatta tidigare presenterad diskussion upplever elever på idrottsgymnasium mestadels stress kring deras undermåliga relation till sin NIU-tränare, en dålig

kommunikation mellan NIU och övriga skolarbeten och lärare, samt att de inte kan lyfta dessa tankar med varken övrig skolpersonal eller inom sin träningsgrupp. Denna stress tar sig ofta i form av prestationsångest eller underliggande stress, vilket leder till att dessa elever har svårt att slappna av eller vila. Att etablera ett tydligt socialt stöd för eleverna, aktivt arbeta med att skapa en god relation mellan elev, tränare och lärare samt att hjälpa med planering med att kombinera idrott och skolarbete är några av faktorerna som kan motverka och förebygga denna stress.

De presenterade resultaten kan vara till användning för blivande och nuvarande specialidrottslärare i deras dagliga arbete för att kunna förstå hur stress påverkar elevernas skolgång. Det kan både användas i ett förebyggande arbete: skapa förutsättningar för att se till att NIU-elever bara upplever en hälsosam mängd stress. Det kan även användas för att kunna identifiera när och i vilka situationer som elever kan hamna i riskzonen för stress. Även att kunna se till att de spelarna som en lärare ansvarar för har gott om socialt stöd, inte bara hos en själv som lärare/tränare, utan även andra möjligheter på eller utanför skolan för att få hjälp.

6 Slutsats

Utifrån studiens resultat görs slutsatsen att vissa elever på idrottsgymnasium upplever stress i form av psykisk ohälsa, somatisk stress och kognitiv stress. Stressen visar sig genom en upplevd prestationsångest över att prestera både inom sin idrott och i skolan samt genom sömnproblem, oro och skador.

På idrottsgymnasium upplever vissa elever stress kopplat till en låg tillit till sin NIU-tränare och övrig personal på skolan kring att öppna sig och våga prata om stress och psykisk ohälsa. Detta kan leda till att manliga elever upplever ett stigma kring dessa frågor. Att eleverna inte får tillräckligt med tid för skolarbeten och byte mellan lektioner blir även en stressor.

Eleverna på idrottsgymnasium kan påverkas av stress genom att eleverna upplever en kognitiv stress, då utmaningen blir större än resurserna till hands. Även genom en somatisk stress, där kroppen påverkas utan en fysiologisk bakgrund eller anledning.

Vissa elever på idrottsgymnasium använder sig av planering som en strategi för att hantera sin stress och planera sin vardag. De elever som inte använde sig av någon strategi önskade att idrottsgymnasiet gärna skulle inkludera stresshantering och planering i sin utbildning.

Käll- och litteraturförteckning

- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358-1367.
- Armat, M. R., Assarroudi, A., & Rad, M. (2018). Inductive and deductive: Ambiguous labels in qualitative content analysis. *The Qualitative Report*, 23(1). 219-221.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 397-429. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, 3, 222-248.
- Cutler, B. A., & Dwyer, B. (2020). Student-Athlete Perceptions of Stress, Support, and Seeking Mental Health Services. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 30. 161-175.
- Dahlsjö, O., & Kronvall, C. (2021). *Stress i och utanför skolan : En kvantitativ jämförelse kring stress bland gymnasieelever med och utan idrottslig inriktning* (Examensarbete, Malmö Universitet). Hämtad från <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-43861>
- Dunphy, L. & Marta, P. & El-Kafsi, J. (2019). *Somatoform Symptom Disorder: A Diagnostic Dilemma!*. BMJ Case Reports. 10.1136/bcr-2019-231550.
- Eriksen, R. & Ursin, H. (2013). Kognitiv stressteori. I R. Ekman & B.B. Arnetz (red.), *Stress: gen, individ, samhälle*. (3. uppl, s. 25-35.) Stockholm: Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? – Utvecklingen under perioden 1985–2014*. 18023-2. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/var-for-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

Habeeb, C. M., Barbee, J., & Raedeke, T. D. (2023). Association of parent, coach, and peer motivational climate with high school athlete burnout and engagement: Comparing mediation and moderation models. *Psychology of Sport & Exercise*, 68, N.PAG

Hallin, A. & Helin, J. (2018). *Intervjuer*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur

Karagiorgakis, A., & Blaker, E. R. (2021). The Effects Of Stress On Uscaa Student-Athlete Academics And Sport Enjoyment. *College Student Journal*, 55(4). 429+.

Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(4), 686–695

Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa*. . skolinspektionen.se. https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2021/elevers-halsa-gymnasiet/tkg-gymnasieskolors-arbete-for-att-framja-elevers-halsa_slut.pdf

Statistikmyndigheten SCB. (15 september 2020). *Flickor mer stressade än pojkar på gymnasiet*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2020/gymnasiungdomars-halsa/>

Svenska Fotbollsförbundet. (2020). *Kriterier för tillstyrkan*. <https://aktiva.svenskfotboll.se/4a65e9/globalassets/svff/bilderblock/skolbollen/tillstyrkanskrav-niu-2023-2026.pdf>

Tracy, Sarah. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*. 16. 837-851. 10.1177/1077800410383121.

Tranæus, U. (2013). Ger mindre stress färre skador?. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*, 22(4), 20-24.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. Expertgruppen för etik. (2021). *God forskningssed*. Malmö: MTM.

von Rosen, P., Frohm, A., Kottorp, A., Fridén, C. and Heijne, A. (2017), Too little sleep and an unhealthy diet could increase the risk of sustaining a new injury in adolescent elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 27: 1364-1371. <https://doi.org/10.1111/sms.12735>

Yin, Robert K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Hur elever på svenska idrottsgymnasium upplever stress?

Vilken typ av stress upplever elever på idrottsgymnasium?

Hur påverkas elever på idrottsgymnasium av stress?

Vilka strategier använder de för att hantera sin stress?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
NIU-gymnasium	college athletes
stress	student athletes
stressorer	stress
	youth
	organizational stress
	stressors

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
----------------------------	----------------

PubMed	college athletes AND stress
PubMed	college athletes AND pressure
Discovery	college athletes AND stress
Discovery	student-athlete AND stress
Discovery	student-athlete AND anxiety

Kommentarer

Bilaga 2

Intervjuguide

Öppningsfråga

Hur länge har du gått på NIU, och hur skulle du beskriva din tid hittills?

Huvudfrågor

Känner du att specialidrott i skolan orsakar stress, press och/eller ångest?

- *Vad för stress upplever du?*
- *När upplever du den här stressen?*
- *Var upplever denna stress?*
- *Varför blir du stressad?*
- *Hur hanterar du din stress?*
- *Hur tror du stress-och ångestnivåerna ser ut för NIU-elever jämfört med “vanliga” gymnasieelever?*

Känner du att du kan vända dig till dina tränare och lärare inom specialidrotten ifall du skulle vara stressad, känna ångest eller inte må bra mentalt?

- *Om du skulle behöva hjälp med detta, vet du vart du skulle vända dig?*
- *Har du vänt till en tränare/lärare och inte fått den hjälp du behövt?*

Om du skulle berätta för dina lagkamrater att du känner dig stressad eller upplever ångest, vad tror du att de skulle tänka då? Vad skulle de säga till dig?

- *Hur skulle du reagera om en av dina lagkamrater kom till dig och berättade att den var stressad?*

Om du skulle berätta för dina tränare att du känner dig stressad eller upplever ångest, vad tror du att de skulle tänka då?

- *Hur hade du velat att din tränare skulle hantera det?*

Hur påverkas du av stress?

- *Påverkas hur du tänker av stress? Hur känns det i kroppen?*
- *Påverkas ditt beteende?*
- *Har du någon copingstrategi?*

Avslutningsfråga

Hur upplevde du att prata om det här ämnet? Har vi missat att diskutera något du tycker är viktigt kring det här ämnet?



Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Syftet med denna studie är att undersöka hur elever upplever stress på NIU-gymnasium. Deltagande kommer intervjuas om deras upplevelser kopplat till stress.

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....
Underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Kontaktuppgifter

Studenter:

Albin Hermansson. albin.hermansson@student.gih.se. 070- XXX XX XX

Elias Hammarstedt. elias.hammarstedt@student.gih.se. 070- XXX XX XX

Handledare: Cecilia Åkesdotter, Doktor Idrottsvetenskap cecilia.akesdotter@gih.se 070- XXX XX XX

Bilaga 4

Informationsblankett

Information om deltagande i kvalitativ intervjustudie om stress på nationellt idrottsgymnasium. Vi som genomför denna studie heter Albin Hermansson och Elias Hammarstedt och vi skriver vårt examensarbete på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm.

Stress är vanligt förekommande inom elitidrott och i skolan. Hur ser det ut för de personer som kombinerar dessa? Det vill vi ta reda på genom en intervjustudie med elever från nationella idrottsgymnasium. Syftet med studien är att ta reda på hur elever upplever stress under sin skolgång som NIU elever. När känner de sig stressade? Varför gör de det? Vilken typ av stress? Vi vill undersöka på djupet hur eleverna upplever det individuellt och hur det påverkar dem. Förhoppningsvis bidrar resultaten från denna studie till ökad kunskap inom ämnet.

Det är helt frivilligt att delta i vår studie och du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att behöva ge någon motivering varför du vill avbryta. Du är helt anonym i studien, ingen utomstående person kommer på så sätt kunna identifiera dig som person då vi inte går ut med några namn i arbetet. Du som deltagare kommer att ställa upp på en intervju på valfri plats eller digitalt som tar cirka 30 minuter, vi kommer att spela in detta med hjälp av en ljudinspelare, först efter ditt godkännande.

När studien är färdig kommer den eventuellt att finnas tillgänglig att läsa på diva-portalen. Vi kan då skicka dig en kopia på mail att ta del av.

Har du några frågor kring studien är du välkommen att kontakta oss på telefon eller e-post - se nedan

Kontaktuppgifter

Studenter:

Albin Hermansson, albin.hermansson@student.gih.se ,

Elias Hammarstedt, elias.hammarstedt@student.gih.se ,

Handledare: Cecilia Åkesdotter, doktor i idrottsvetenskap
cecilia.akesdotter@gih.se



Med vänliga hälsningar, Albin Hermansson & Elias Hammarstedt