



**En kvalitativ studie om unga kvinnliga  
fotbollspelares välbefinnande:  
erfarenheter av motivation, stress och  
identitet**

Jakub Kolarczyk

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Tränarprogrammet

Självständigt arbete

Uppsatsnummer: 33:2025

År: 2025

Handledare: Charlotte Downing

Examinator: Ulrika Tranaeus



# **A Qualitative Study on the Well-Being of Young Female Football Players: Experiences of Motivation, Stress, and Identity**

Jakub Kolarczyk

SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCE

Coach Education program

Independent Project

Thesis number: 33:2025

Year: 2025

Supervisor: Charlotte Downing

Examiner: Ulrika Tranaeus

## Sammanfattning

**Bakgrund:** Syftet med denna kvalitativa studie är att undersöka hur ungdomsfotboll påverkar unga kvinnliga spelares psykiska välbefinnande, med särskilt fokus på stress, prestationsångest, motivation och identitet.

**Metod:** Studien bygger på fem semistrukturerade intervjuer med spelare i åldrarna 16–23 år, verksamma i organiserad fotboll på olika tävlingsnivåer. Det empiriska materialet analyserades med tematisk analys enligt Braun och Clarke, med en huvudsakligen deduktiv ansats.

**Resultat:** Fyra huvudteman identifierades: (1) motivationens växlingar och fotbollens betydelse, (2) prestationspress, stress och strategier för hantering, (3) relationer och det psykosociala klimatets betydelse samt (4) identitet, övergångar och orsaker till avhopp. Spelarna upplever höga krav från både sig själva och sin omgivning, vilket leder till återkommande stress och prestationsångest, särskilt i samband med matchspel, skador och konkurrens om speltid. Fotbollen framstår samtidigt som en viktig källa till glädje, gemenskap och struktur. Det psykosociala klimatet, särskilt relationerna till tränare och lagkamrater, påverkar välbefinnandet och förmågan att hantera press. Identiteten som fotbollsspelare är central för självkänslan men kan försvagas vid motgångar, särskilt vid övergångar och längre skador.

**Slutsatser:** Hållbara idrottsmiljöer bör främja både prestation och psykisk hälsa genom trygga, stödjande och reflekterande miljöer. Särskilt viktiga är insatser under övergångsperioder, tränarens roll och social tillhörighet för att minska risken för psykisk ohälsa och avhopp bland unga kvinnliga idrottare.

**Nyckelord:** ungdomsfotboll, psykiskt välbefinnande, stress, prestationsångest, motivation, identitet, unga kvinnor

## **Abstract**

### Abstract

**Background:** This qualitative study aims to explore how youth football impacts the mental well-being of young female players, with a particular focus on stress, performance anxiety, motivation, and identity.

**Method:** The study is based on five semi-structured interviews with players aged 16–23, active in organized football at various competitive levels. The empirical material was analyzed using thematic analysis according to Braun and Clarke, with a primarily deductive approach.

**Results:** Four main themes were identified: (1) fluctuations in motivation and the significance of football, (2) performance pressure, stress, and coping strategies, (3) the importance of relationships and the psychosocial climate, and (4) identity, transitions, and reasons for dropout. Players experience high demands from themselves and their environment, leading to recurring stress and performance anxiety, especially related to matches, injuries, and competition for playing time. At the same time, football serves as an important source of joy, community, and structure. The psychosocial climate, particularly relationships with coaches and teammates, influences well-being and the ability to handle pressure. The identity as a football player is central to self-esteem but can be weakened during setbacks, especially during transitions and extended injuries.

**Conclusions:** Sustainable sports environments should promote both performance and mental health through safe, supportive, and reflective settings. Particularly important are interventions during transitional periods, the role of coaches, and social belonging to reduce the risk of mental health issues and dropout among young female athletes.

**Keywords:** youth football, mental well-being, stress, performance anxiety, motivation, identity, young women

## Innehållsförteckning

1.1 Ungdomsidrottens dubbla ansikte.....	1
1.2 Välbefinnande .....	1
1.3 Stress.....	3
1.4 Prestationsångest.....	4
1.5 Motivation.....	5
1.6 Syfte och forskningsfrågor.....	6
2. Metod.....	6
2.1 Design och metodologisk ansats.....	6
2.2 Urval och deltagare.....	7
2.3 Datainsamling.....	8
2.4 Etiska överväganden.....	10
2.5 Analysmetod.....	10
2.5.1 <i>Analysprocessens steg</i> .....	11
2.5.2 <i>Validitet och reliabilitet</i> .....	12
3.Resultat.....	12
3.1 Stressens påverkan.....	13
3.1.1 <i>Prestationspress och externa krav</i> .....	13
3.1.2 <i>Balans mellan fotboll och övriga livet</i> .....	14
3.1.3 <i>Inre krav och självbild</i> .....	14
3.1.4 <i>Hantering av stress genom träning</i> .....	15
3.2 Prestationsångestens påverkan.....	15
3.2.1 <i>Matchrelaterad ångest och social bedömning</i> .....	16
3.2.2 <i>Krav från flera livsområden</i> .....	16
3.2.3 <i>Positionens påverkan på ångestnivå</i> .....	16
3.2.4 <i>Strategier för att hantera prestationsångest</i> .....	16
3.3. Motivationsvariationer.....	17
3.3.1 <i>Inre motivation i det tidiga skedet</i> .....	17
3.3.2 <i>Ökad prestationsinriktning och yttre påverkan</i> .....	18
3.3.3 <i>Strategier för att bevara motivation</i> .....	18
3.3.4 <i>Motivationssvackor vid motgångar</i> .....	18
3.4 <i>Relationer och det psykosociala klimatets betydelse</i> .....	18

3.4.1 Laggemenskap och tillhörighet .....	19
3.4.3 Tränarens roll i det psykosociala klimatet .....	19
3.4.4 Gruppdynamik och trygghet.....	20
3.5 Identitet, övergångar och orsaker till avhopp.....	21
3.5.1 Fotbollen som del av självbilden .....	21
3.5.2 Skador och identitetskris .....	21
3.5.3 Övergångar till seniorfotboll .....	22
3.5.4 Brist på psykologiskt stöd och avhopp .....	22
4. Diskussion.....	23
4.1 Stressens och prestationsångestens påverkan .....	23
4.2 Motivationens variationer och betydelse för välbefinnandet.....	25
4.3 Relationer, ledarskap och det psykosociala klimatets betydelse.....	26
4.4 Identitet, övergångar och risk för avhopp .....	26
4.5 Sammanfattning av diskussionen.....	28
4.6 Avslutande reflektion och förslag till framtida forskning .....	28
4.7 Metodologiska överväganden och begränsningar.....	29
5. Slutsats .....	30
Referenser .....	31

Bilaga 1- Käll och litteratursökning

Bilaga 2- Informationsbrev om medverkan i en intervjustudie

Bilaga 3- Intervjuguide

Bilaga 4- Samtycke till att delta i studien

# 1. Introduktion

## 1.1 Ungdomsidrottens dubbla ansikte

Ungdomsfotboll är en av världens mest populära idrottsformer och spelar en central roll i många ungas liv, där fysisk aktivitet, gemenskap och personlig utveckling kombineras. (Riksidrottsförbundet, 2009; Svenska Fotbollförbundet, 2023). Tidigare forskning visar att regelbunden idrottsdeltagande under uppväxten ofta är kopplat till förbättrad fysisk hälsa, ökad självkänsla och bättre sociala färdigheter (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005). Samtidigt är bilden komplex: idrotten kan också innebära betydande psykologiska utmaningar såsom prestationspress, stress och risk för psykisk ohälsa (Gustafsson, Sagar & Stenling, 2017 ; Knight, Harwood & Sellars, 2018).

Specifikt bland unga kvinnliga fotbollsspelare sammanfaller ofta intensiva identitetsprocesser med höga idrottsliga och akademiska krav, vilket ökar sårbarheten för stressrelaterade problem (Aoyama & Murakami, 2021). Studier visar att kvinnor inom idrotten, särskilt under ungdomsåren och den tidiga vuxenåldern (cirka 16–24 år), löper högre risk för utbrändhet, ångest och depressiva symtom än manliga jämnåriga idrottare (Gustafsson et al., 2011). Denna ökade sårbarhet kan förklaras av flera faktorer. Unga kvinnliga idrottare, på alla olika nivåer- från nybörjare till elit, tenderar att ställa höga krav på sig själva och påverkas starkt av sociala förväntningar, både inom och utanför idrotten (Gustafsson et al. 2011). Samtidigt möter de ofta kroppsideal och normer som kan leda till självkritik och negativ kroppsuppfattning. Det visar även att tjejer oftare använder inåtvända och emotionellt fokuserade copingstrategier, vilket kan förstärka känslor av otillräcklighet vid stress. (Sagar & Stenling, 2017). Därtill är det inte ovanligt att de befinner sig i idrottsmiljöer där psykologiskt stöd är otillräckligt och där tränarens återkoppling upplevs som prestationsinriktad snarare än stödjande. Kombinationen av prestationspress, identitetsskapande och brist på återhämtning gör att många unga kvinnliga spelare riskerar psykisk ohälsa. Bristen på strukturerat psykologiskt stöd inom många ungdomsmiljöer förstärker denna utsatthet (Sagar & Stenling, 2017). Mot denna bakgrund blir det centralt att undersöka hur idrottens påverkan på ungas psykiska hälsa, särskilt välbefinnande, kan förstås och främjas.

## 1.2 Välbefinnande

Välbefinnande är ett mångfacetterat och komplext begrepp som innefattar såväl fysiska som psykiska, emotionella och sociala dimensioner. Det kan definieras som individens subjektiva

upplevelse av livskvalitet (Diener, 2009). I en idrottslig kontext påverkas välbefinnandet inte enbart av fysisk aktivitet, utan även av hur individen upplever sina sociala relationer, känslomässiga tillstånd och möjligheter till utveckling. Då det inte är möjligt att fånga samtliga aspekter av välbefinnande inom ramen för denna studie, fokuseras tre centrala indikatorer: stress, prestationsångest och motivation. Samtidigt spelar identitet en indirekt men avgörande roll för ungas psykiska välbefinnande, då idrottslig identitet påverkar hur individen tolkar motgångar, upplever tillhörighet och bygger självkänsla – särskilt i övergångar eller vid avhopp från idrotten.

Forskning har visat att deltagande i idrott ofta är förknippat med förbättrat psykiskt välbefinnande. Exempelvis beskriver Fraser-Thomas, Côté och Deakin (2005) hur strukturerad ungdomsidrott kan bidra till personlig utveckling genom att skapa tillhörighet och ge unga möjlighet att uppleva framgång och självförverkligande. Gustafsson et al. (2017) visar att ungdomar som deltar i organiserad idrott ofta rapporterar högre välbefinnande än jämnåriga som inte idrottar, även om dessa effekter varierar med kvaliteten i idrottsmiljön. Samtidigt påpekar Gouttebauge et al. (2015) att idrotten också kan utgöra en källa till psykisk ohälsa, särskilt i miljöer där kraven är höga och det psykologiska stödet bristfälligt. Denna problematik förstärks i forskning av Sorkkila, Aunola och Ryba (2017), som lyfter att självpåtagen press från omgivningen kan öka risken för utbrändhet och nedstämdhet hos unga idrottare.

För unga kvinnliga fotbollsspelare kan dessa riskfaktorer vara särskilt uttalade, särskilt inom mer prestationsinriktad och strukturerad idrott. Aoyama och Murakami (2021) belyser hur kvinnor inom organiserad idrott ofta utsätts för dubbla krav – både prestationsrelaterade och sociala – vilket kan påverka deras psykiska hälsa negativt. Detta gäller främst idrottare som är engagerade i tävlingsidrott, snarare än de som deltar i lågintensiva former av organiserad sport, såsom fritidsfotboll i hobbyklubbar. Även Gustafsson et al. (2011) visar att kvinnliga ungdomsathleter tenderar att ställa höga krav på sig själva, påverkas starkt av omgivningens förväntningar och är mer sårbara för stressrelaterade problem än sina manliga motsvarigheter. Dessa risker verkar särskilt framträdande i tävlingsinriktade idrottsmiljöer, där pressen att prestera är hög och där det psykologiska stödet ofta är begränsat. Att förstå hur idrottens strukturer och klimat påverkar ungas psykiska välbefinnande är därför centralt. Som Standage, Curran och Rouse (2018) framhåller är en stödjande idrottsmiljö, som tillgodoser ungas behov av autonomi och kompetensutveckling, avgörande för att upprätthålla både

motivation och psykisk hälsa. Samtidigt är det viktigt att uppmärksamma hur faktorer som stress kan fungera både som drivkraft och som risk för ohälsa, beroende på kontext och återhämtningsmöjligheter.

### 1.3 Stress

Stress definieras ofta som en psykologisk och fysiologisk reaktion på krav som individen uppfattar som hotfulla eller överväldigande (Lazarus & Folkman, 1984). Stressreaktioner kan delas in i två huvudsakliga dimensioner: kognitiv stress, som handlar om oro, självtvivel och negativa tankar kring prestation, och somatisk stress, som inkluderar kroppsliga reaktioner såsom ökad puls, spända muskler och illamående (Weinberg & Gould, 2015).

Inom ungdomsfotbollen är stress ett vanligt förekommande fenomen, både från externa källor såsom tränare, föräldrar och lagkamrater, och från interna krav där spelarna själva sätter höga prestationsmål (Gomes et al., 2022). Vanliga stressfaktorer är exempelvis matcher, där rädslan för att göra misstag inför publik är stark, samt konkurrensen om speltid, där spelarna ständigt måste bevisa sitt värde. Även skador och rehabilitering kan skapa långvarig osäkerhet, liksom svårigheten att balansera fotboll med skola, arbete och socialt liv. (Standage, Curran och Rouse, 2018) Det är viktigt att skilja på att en viss nivå av stress kan vara positiv. En måttlig mängd stress kan förbättra fokus, skärpa och prestation – ett fenomen som ibland kallas för "eustress" (Jones, 1995). Dock blir stressen problematisk när den är långvarig, intensiv eller saknar tillräckliga återhämtningsmöjligheter. Raedeke och Smith (2001) visar att långvarig idrottsrelaterad stress kan leda till utmattning och i förlängningen öka risken för avhopp från idrotten, vilket påverkar unga spelares psykiska välbefinnande negativt.

Hur unga idrottare hanterar stress och prestationsångest varierar beroende på individuella och miljömässiga faktorer. Ett centralt begrepp inom stressforskning är copingstrategier, vilket syftar på de medvetna eller omedvetna metoder som individer använder för att hantera krävande situationer. Enligt Lazarus och Folkman (1984) kan coping delas in i problemfokuserad coping, där individen försöker påverka eller förändra själva situationen, och emotionsfokuserad coping, där fokus ligger på att hantera de känslomässiga reaktionerna. Inom idrotten innebär detta till exempel att spelare kan använda strategier som mental förberedelse, positivt självprat, visualisering eller att söka stöd från andra. Just socialt stöd – från tränare, lagkamrater eller föräldrar – har visat sig spela en avgörande roll för hur unga upplever och hanterar prestationsrelaterad stress (Forte, 2023). Sådana stödjande relationer

kan bidra till ökad trygghet, förbättrad återhämtning och i förlängningen stärkt psykiskt välbefinnande.

Forte (2023) belyser att brist på tydligt vuxenstöd – exempelvis från tränare eller ledare – kan göra att unga spelare inte utvecklar tillräckliga copingstrategier för att hantera prestationsstress. I miljöer där återhämtning inte prioriteras riskerar stress att bli kronisk, vilket kan påverka såväl idrottsprestation som självkänsla och allmän hälsa.

En specifik form av stress som ofta lyfts fram inom idrottspsykologin är prestationsångest, vilket särskilt hos unga kvinnliga spelare kan ha avgörande effekter på både prestation och psykisk hälsa.

#### **1.4 Prestationsångest**

Prestationsångest inom idrotten definieras som en oro eller rädsla inför att misslyckas, som aktiveras i prestationssituationer där individen upplever att mycket står på spel (Smith & Smoll, 1990). Prestationsångest är ofta kopplad till både kognitiva aspekter, såsom negativa tankar och självkritik, och till somatiska reaktioner som spänning och illamående (Martens, Vealey & Burton, 1990).

I vissa fall kan prestationsångest fungera som en positiv drivkraft. När ångestnivån är måttlig kan den öka koncentrationen, höja motivationen och förbereda kroppen för fysisk ansträngning (Jones, 1995). Unga idrottare som lyckas tolka sin ångest som en utmaning snarare än ett hot kan prestera bättre och känna sig mer kompetenta.

Samtidigt visar forskning att prestationsångest ofta har en negativ inverkan på unga idrottares psykiska välbefinnande. Enligt Gustafsson, Sagar och Stenling (2017) kan hög prestationsångest leda till ökad risk för utbrändhet, nedstämdhet och till och med avhopp från idrotten.

Enligt Kristiansen, Tomten, Hanstad och Roberts (2012) kan press från tränare och föräldrar, i kombination med inre krav på perfektionism, skapa en miljö där prestationsångest blir ett konstant inslag i idrottsutövandet. Detta kan bidra till att spelare tappar glädjen i idrotten och i vissa fall väljer att avbryta sin idrottskarriär i förtid.

För att främja ett hållbart idrottande behöver idrottsmiljöer inte enbart fokusera på fysisk och teknisk utveckling, utan också skapa förutsättningar för att idrotten ska ha en positiv inverkan på ungas psykiska välbefinnande. Det innebär att aktivt motverka skadlig prestationsångest, uppmuntra till öppenhet kring känslor, och se misstag som en naturlig och nödvändig del av lärande och utveckling. En trygg och stödjande miljö – där spelarna känner sig sedda, accepterade och fria att uttrycka osäkerhet – är avgörande för att skydda den psykiska hälsan och för att stärka den inre motivationen på lång sikt. Idrott ska vara en plats för växande, inte för rädsla att misslyckas. Mot denna bakgrund undersöker föreliggande studie hur unga kvinnliga fotbollsspelare upplever stress, prestationsångest och motivation, samt hur dessa faktorer samspelar med deras psykiska välbefinnande.

## **1.5 Motivation**

Motivation är en central komponent i ungdomsidrott och utgör en viktig indikator på psykiskt välbefinnande. I denna studie används självbestämmandeteorin som teoretisk utgångspunkt för att förstå hur unga kvinnliga fotbollsspelares motivation formas och förändras. Teorin betonar tre grundläggande psykologiska behov – autonomi, kompetens och samhörighet – som måste tillgodoses för att inre motivation ska kunna upprätthållas (Ryan & Deci, 2000). Autonomi innebär att känna sig självstyrande och ha möjlighet att göra egna val. Kompetens handlar om att känna sig skicklig och effektiv i sina handlingar. Samhörighet innebär att uppleva en känsla av tillhörighet och goda relationer med andra. Inre motivation kännetecknas av att individen deltar i en aktivitet för att den upplevs som meningsfull och lustfylld i sig, medan yttre motivation är beroende av belöningar, krav eller andras förväntningar. Forskning visar att inre motivation är starkt kopplad till ökat psykiskt välbefinnande inom idrotten, då den främjar engagemang, glädje och motståndskraft mot stress (Ryan & Deci, 2000). Däremot har yttre motivation, särskilt när den dominerar, associerats med lägre välbefinnande och ökad risk för utbrändhet över tid (Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). Tidigare forskning har visat att övergången från inre till yttre motivation ofta sker när prestationskrav, konkurrens och social press ökar, vilket kan påverka idrottsglädjen negativt (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005; Standage, Curran & Rouse, 2018). För unga kvinnliga idrottare, som ofta möter både prestationsrelaterade och sociala krav, kan balansen mellan olika motivationsformer vara särskilt skör. I idrottsmiljöer där autonomi och psykologiskt stöd brister riskerar motivationen att bli kontrollerad snarare än självreglerad, vilket i sin tur kan påverka det psykiska välbefinnandet negativt (Gustafsson et al., 2017).

Denna studie syftar därför till att belysa hur motivation varierar över tid, vilka faktorer som påverkar dess riktning, och hur detta samspelar med stress, prestationsångest och identitet i unga kvinnliga spelares idrottsliv.

Trots att tidigare forskning har belyst sambandet mellan ungdomsidrott och psykisk hälsa saknas studier som fokuserar på unga kvinnliga fotbollsspelare i Sverige utifrån ett kvalitativt perspektiv. Forskningen är ofta kvantitativ och internationell, och ger därmed begränsad inblick i de subjektiva upplevelser som präglar dessa spelares vardag. Särskilt saknas fördjupad kunskap om hur stress, prestationsångest och motivation samverkar med identitetsskapande och välbefinnande i övergången från ungdoms- till seniornivå. Genom att låta spelarna själva beskriva sina erfarenheter kan denna studie bidra med nya perspektiv på hur psykiskt välmående påverkas av idrottens strukturer och relationer.

## **1.6 Syfte och forskningsfrågor**

Syftet med denna studie är att fördjupa förståelsen för hur unga kvinnliga fotbollsspelare upplever sitt psykiska välbefinnande i relation till deltagandet i organiserad fotboll. Särskild vikt läggs vid upplevelser av stress, prestationsångest, motivation och identitet i övergången mellan ungdoms- och seniornivå.

Utifrån detta syfte formuleras följande forskningsfrågor:

1. Hur upplever unga kvinnliga fotbollsspelare att deras deltagande i fotboll påverkar deras psykiska välbefinnande?
2. Vilka erfarenheter av stress, prestationsångest och motivation beskriver spelarna, och hur påverkar dessa deras relation till fotbollen?
3. Hur upplever spelarna sambandet mellan fotboll och identitet, och hur hanterar de eventuella utmaningar i övergången mellan olika faser i idrottskarriären?

## **2. Metod**

### **2.1 Design och metodologisk ansats**

Denna studie har en kvalitativ forskningsdesign med semistrukturerade intervjuer, vilket är lämpligt för att undersöka unga kvinnliga fotbollsspelares subjektiva upplevelser av

välbefinnande, stress, prestationsångest och motivation. Den kvalitativa ansatsen möjliggör en djupare förståelse av individers perspektiv och ger en nyanserad bild av hur idrotten påverkar deras psykiska mående (Bryman, 2016).

Analysen planerades utifrån en deduktiv ansats med förutbestämda teman, men under arbetets gång framkom även ett induktivt tema som bidrog till en fördjupad förståelse av datamaterialet. Beskrivningen av detta induktiva tema presenteras därför i resultatdelen.

## **2.2 Urval och deltagare**

Studien inkluderade fem kvinnliga fotbollsspelare i åldrarna 16–23 år som är aktiva på seniornivå i Dam Division 1, Division 2 och Elitettan. Trots att deltagarna formellt tävlar på seniornivå befinner de sig åldersmässigt i övergången mellan ungdoms- och vuxenidrott, vilket gör dem särskilt relevanta för denna studie. Denna period kännetecknas ofta av identitetsskapande, ökade prestationskrav och livsövergångar, vilket kan påverka det psykiska välbefinnandet på flera sätt.

Urvalet genomfördes strategiskt för att få variation i både erfarenhetsnivå, positioner inom laget (två målvakter och tre utespelare) samt livssituation. Alla deltagare hade långvarig erfarenhet av organiserad fotboll, tränade regelbundet och representerade olika klubbar i Stockholmsområdet. Att samtliga spelare var aktiva inom samma geografiska region ger viss kontextuell enhetlighet, men utgör samtidigt en potentiell begränsning då resultaten främst speglar erfarenheter från storstadskontexten. Studien gör inte anspråk på generaliserbarhet, utan syftar till att synliggöra subjektiva upplevelser och variationer inom ramen för ett kvalitativt angreppssätt.

**Tabell 1. Översikt över deltagare**

	<b>Ålder</b>	<b>Nivå</b>	<b>Position</b>	<b>Antal träningspass/vecka</b>	<b>Erfarenhet</b>
<b>1</b>	17	Division 2	Målvakt	4	Ca 10 år
<b>2</b>	22	Division 1	Målvakt	4	Ca 10 år
<b>3</b>	18	Elitettan	Forward	5	Ca 12 år
<b>4</b>	20	Division 1	Mittfältare	4	Ca 10 år
<b>5</b>	18	Division 1	Back	5	Ca 11 år

### **2.3 Datainsamling**

Intervjuerna genomfördes individuellt för att skapa en trygg miljö där deltagarna kunde tala fritt om sina upplevelser. Varje intervju varade mellan 35 och 55 minuter och ägde rum antingen på plats i anslutning till träning eller via videolänk, beroende på deltagarnas önskemål. Samtliga intervjuer spelades in med informerat samtycke.

En semistrukturerad intervjuguide användes (se bilaga 1), bestående av öppna frågor kopplade till studiens huvudteman: motivation, stress, prestationsångest, sociala relationer, identitet och psykiskt välbefinnande. Intervjuguiden innehöll även följdfrågor för att fördjupa resonemanget, och frågorna kunde anpassas under samtalsgången, vilket är typiskt för semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2016).

Intervjuguiden utvecklades med stöd i tidigare forskning om ungas psykiska välmående inom idrotten, särskilt utifrån teman som återkommer i självbestämmandeteorin (Ryan & Deci, 2000), stress- och copingteori (Lazarus & Folkman, 1984), samt forskning om prestationsångest (Gustafsson et al., 2017; Wylleman, 2000). Guiden utformades för att täcka både interna och externa faktorer som påverkar upplevelsen av att vara aktiv inom ungdoms- och seniorfotboll. De centrala temana i intervjuguiden – motivation, stress, relationer och prestation – valdes utifrån denna teoretiska grund och justerades efter diskussion med handledare.

För att fånga deltagarnas upplevelser av stress ställdes frågor som:

"Påverkar fotbollen ditt psykiska välmående negativt på något sätt?" och

"Har du upplevt stress eller prestationsångest på grund av fotbollen? Hur hanterar du situationer där du känner att du inte räcker till eller känner dig pressad av externa förväntningar?"

Motivation undersöktes genom frågor som:

"Varför spelar du fotboll?" och

"Vilka faktorer motiverar dig att spela fotboll, och hur har din motivation förändrats över tid?"

Vidare inkluderades frågor kring identitet och tillhörighet, exempelvis:

"Hur skulle du beskriva miljön i ditt lag?" och

"Hur känns det att vara en del av laget, både på och utanför planen?"

Transkriberingen av intervjuerna genomfördes med hjälp av AI-programmet Klang. För att säkerställa noggrannheten i transkriptionerna lyssnade jag igenom varje intervju samtidigt som jag granskade och justerade texten manuellt. Detta gjordes för att korrigera eventuella felaktigheter i automatiseringen och för att säkerställa att deltagarnas uttalanden återgavs korrekt och trovärdigt.

Transkriptionerna kommer att raderas efter att uppsatsen är godkänd och betygsatt, i enlighet med etiska riktlinjer för hantering av känsligt material.

En pilotintervju genomfördes med en spelare i samma åldersgrupp som studiens huvuddeltagare, men som inte inkluderades i det slutliga urvalet. Syftet med pilotstudien var att pröva intervjuguidens tydlighet, relevans och flöde. Efter pilotintervjun justerades vissa formuleringar för att förtydliga frågeställningar och lägga större vikt vid upplevelser kring stress och återhämtning. Pilotintervjun bidrog också till att identifiera vilka frågor som upplevdes som repetitiva eller ledande. Eftersom inga större förändringar krävdes i intervjuguiden efter pilotstudien, bedömdes den som tillräckligt välfungerande för fortsatt datainsamling.

## 2.4 Etiska överväganden

Studien har genomförts i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (VR, 2017). Alla deltagare informerades skriftligen och muntligen om studiens syfte, vad deltagandet innebar, deras rätt att avbryta deltagandet när som helst, och hur deras uppgifter skulle hanteras.

Eftersom temat för intervjuerna rörde potentiellt känsliga frågor om psykisk hälsa och stress, betonades deltagarnas rätt att avstå från att svara på frågor de inte kände sig bekväma med. Alla data anonymiserades, och namn eller andra identifierande uppgifter kodades bort i transkription och rapportering.

Materialet förvarades på ett lösenordsskyddat dokument och raderas efter att uppsatsen är examinerad. Ingen extern aktör har haft tillgång till intervjumaterialet.

Transkriberingen genomfördes med hjälp av det svenska AI-verktyget Klang, som följer GDPR och använder krypterad dataöverföring. Klang lagrar data inom EU (på servrar i Frankrike via Scaleway) och uppger att endast användaren har tillgång till filerna. För att säkerställa konfidentialitet laddades ljudfilerna endast upp tillfälligt och raderades efter färdig transkription. Transkriptionerna kontrollerades noggrant manuellt genom avlyssning och redigering för att garantera korrekthet och säker hantering av det känsliga materialet.

De fyra forskningsetiska kraven enligt Vetenskapsrådet (VR, 2017) omfattar informationskravet, vilket i denna studie tillgodosågs genom att deltagarna fick tydlig information både skriftligt och muntligt om studiens syfte och genomförande, samtyckeskravet som uppfylldes genom att deltagarna gav sitt informerade samtycke och informerades om sin rätt att avbryta deltagandet när som helst, konfidentialitetskravet vilket säkerställdes genom anonymisering av uppgifter, säker hantering av materialet och skydd mot obehörig åtkomst, samt nyttjandekravet som uppfylldes genom att det insamlade materialet endast användes för denna studie, förvarades säkert och raderades efter examination.

## 2.5 Analysmetod

Det insamlade materialet analyserades med hjälp av tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006), vilket är en metod som möjliggör en systematisk och flexibel bearbetning av kvalitativa data med fokus på att identifiera meningsfulla mönster och teman. Denna metod

ansågs lämplig för studiens syfte, som är att undersöka unga kvinnliga fotbollsspelares upplevelser av stress, prestationsångest, motivation och välbefinnande (Bryman, 2016).

Analysen genomfördes med en deduktiv ansats, där tematiseringen styrdes av teoretiska begrepp och forskningsfrågor som formulerades innan analysen påbörjades. Begrepp som stress, motivation, psykosocialt klimat och identitet låg till grund för kodningen och temastrukturen. Det innebär att analysen inte syftade till att generera teman enbart utifrån datamaterialet, utan snarare till att fördjupa förståelsen av hur dessa redan identifierade områden kommer till uttryck i deltagarnas berättelser. Samtidigt fanns en öppenhet för variationer och nyanser i hur deltagarna uttryckte sina erfarenheter, vilket tillät ett visst utrymme för induktiva inslag inom de deduktivt formulerade ramarna.

### ***2.5.1 Analysprocessens steg***

Analysprocessen följde de sex steg som Braun och Clarke (2006) föreslår för tematisk analys:

1. Bekantelse med materialet  
Efter transkribering lästes intervjuerna igenom flera gånger för att skapa en djup förståelse av innehållet. Under denna fas gjordes initiala anteckningar kopplade till studiens huvudområden: stress, motivation, prestationsångest och socialt stöd.
2. Generering av initiala koder  
Intervjuteexterna kodades manuellt. Meningsbärande enheter som relaterade till de förutbestämda tematiska områdena identifierades och kodades. Exempel på initiala koder var "press från tränare", "oro inför matcher" och "stöd från lagkamrater".
3. Sökning efter subteman och teman  
De initiala koderna organiserades i subteman som delade gemensamma mönster. Därefter grupperades subteman vidare till huvudteman. Exempelvis samlades koder om förväntningar från tränare och prestationskrav under subtemat "extern press", som sedan ingick i huvudtemat "Stress och prestationspress".
4. Granskning och omstrukturering av teman  
Alla teman granskades mot intervjuteexterna för att säkerställa att de speglade variationen i materialet. Vid behov omformulerades eller omstrukturerades teman och underteman för att stärka deras koppling till datan.
5. Flera av temanamnen formulerades utifrån studiens forskningsfrågor och teoretiska begrepp, vilket innebär att tematiseringen i huvudsak var deduktiv. Samtidigt

beaktades deltagarnas uttryck i den språkliga utformningen av teman och underteman, för att så långt det var möjligt spegla upplevelserna på ett autentiskt sätt.

#### 6. Slutlig rapportering

Temana redovisas i analyskapitlet med stöd av representativa citat från intervjuerna. Resultatet är huvudsakligen strukturerat utifrån studiens syfte och forskningsfrågor, vilket innebär att flera teman formulerades deduktivt utifrån förutbestämda kategorier. Samtidigt fanns en öppenhet för att upptäcka nya mönster i materialet. Det fjärde och sista temat – *Identitet, övergångar och orsaker till avhopp* – identifierades induktivt under analysarbetets gång, då detta tema framträdde som ett återkommande och betydelsefullt inslag i deltagarnas berättelser, trots att det inte varit ett primärt fokus i intervjuguiden. Denna kombination av deduktiv och induktiv tematisering möjliggjorde en analys som var både målinriktad och explorativ.

#### **2.5.2 Validitet och reliabilitet**

För att stärka studiens trovärdighet (trustworthiness) beaktades kriterierna credibility, dependability, confirmability och transferability (Nowell et al., 2017). Analysprocessen dokumenterades noggrant, inklusive kodschema och temabildning, för att säkerställa transparens. Flera genomläsningar och omkodningar utfördes för att stärka analysens stabilitet och minska subjektiv bias (Bryman, 2016 ; Nowell et al., 2017).

### **3.Resultat**

Efter genomförd tematisk analys identifierades fyra övergripande teman som belyser deltagarnas upplevelser av hur ungdomsfotbollen påverkar deras psykiska välbefinnande.

Dessa teman är:

1. Stressens påverkan
2. Prestationsångestens påverkan
3. Motivationsvariationer
4. Identitet, övergångar och orsaker till avhopp

Analysen var initialt planerad utifrån en deduktiv ansats, där de tre första temana formulerades utifrån studiens syfte och forskningsfrågor, med förankring i tidigare forskning. Under arbetet med kodning och tematisering framkom dock återkommande innehåll i intervjuerna som inte passade in i de förutbestämda kategorierna. För att inte exkludera relevant empiri utvecklades därför ett fjärde, induktivt tema – Identitet, övergångar och orsaker till avhopp – som fångar nya och oväntade perspektiv som växte fram ur materialet.

I detta kapitel presenteras resultatet från de fem genomförda intervjuerna med unga kvinnliga fotbollsspelare. Varje tema illustreras med citat från intervjuerna och följs av en fördjupad analys av mönster, variationer och centrala reflektioner.

### **3.1 Stressens påverkan**

Stress framträdde tydligt som en återkommande faktor som påverkade spelarnas psykiska välbefinnande i samband med ungdomsfotboll. Temat omfattar fyra centrala subteman: 1) Prestationspress och externa krav, 2) Balans mellan fotboll och övriga livet, 3) Inre krav och självbild, samt 4) Hantering av stress genom fotbollsträning. Tillsammans visar dessa delar att stressen hade många olika uttryck och påverkade spelarna på både kort och lång sikt.

#### ***3.1.1 Prestationspress och externa krav***

Spelare 1 uttryckte att "man kände att varje träning och varje match var en chans att bevisa sig. Det blev aldrig bara en vanlig dag längre, utan alltid något man måste lyckas med" (Spelare 1)

Denna ständiga prestationspress innebar att fotbollen förlorade sin funktion som en lustfylld aktivitet och istället blev en källa till oro och självtvivel. Pressen var inte begränsad till matcher, utan förekom även under träningar, vilket skapade en känsla av att aldrig få vila från krav och bedömning. Det pekar på en risk för emotionell utmattning när idrotten inte längre upplevs som återhämtande.

Konkurrensen inom laget var en ytterligare källa till stress: "Eftersom jag spelar på den nivån så blir det ju att den bästa spelar. Och det är ju väldigt tufft och väldigt stressande eftersom att man tänker ju på det ofta" (Spelare 3). Den interna konkurrensen kunde skapa en miljö där spelarna upplevde ständig jämförelse, självtvivel och oro för sin plats i laget, särskilt efter svagare prestationer eller skador.

### ***3.1.2 Balans mellan fotboll och övriga livet***

Samtidigt framhöll flera spelare hur fotbollens omfattande tidskrav ökade stressen i deras vardag. En spelare beskrev att "det blir ganska intensivt med fyra lagträningar, gym och matcher. Man måste verkligen planera sin vardag för att få ihop allt" (Spelare 5).

En annan uttryckte liknande tankar: "När man jobbar, pluggar och tränar så mycket, så är det klart att man blir stressad. Man försöker hinna med allt, men ibland känner man att man inte räcker till" (Spelare 3). Här framträder hur fotbollen – som i sig kan bidra till struktur och hälsa – också kan skapa kumulativ stress när den kombineras med skola, arbete och sociala relationer. Flera uttryckte känslan av otillräcklighet och svårigheter att räkna till på alla fronter.

### ***3.1.3 Inre krav och självbild***

Skillnaden mellan inre och yttre press framkom tydligt i spelarnas berättelser. Flera deltagare betonade att den största pressen inte kom från tränare eller omgivningen, utan från dem själva. "Det är nog jag själv, skulle jag säga. Att jag vill bli så bra som möjligt." (Spelare 5) Här framgår hur viljan att utvecklas och prestera inte alltid behöver komma utifrån, utan ofta bottenar i en stark inre drivkraft. Även om uttalandet inte uttrycker något direkt negativt, visar det hur ambitionen att hela tiden bli bättre kan skapa ett konstant inre tryck i vardagen.

Andra deltagare beskrev mer uttalat hur denna självdrivna press kunde påverka dem negativt. "Jag tror den mesta pressen kommer från mig själv, och ibland blir det för mycket. Jag tänker att jag måste prestera hela tiden, och det gör mig stressad även när det inte är match." (Spelare 4) Här blir det tydligt att inre krav inte bara fungerar som motivation, utan även kan skapa en påtaglig psykologisk belastning. Pressen finns kvar även utanför plan, och påverkar spelaren i det dagliga livet. Det är inte någon annan som ställer krav, utan en själv – vilket kan vara svårt att hantera, just för att den kommer inifrån. Denna typ av inre press beskrivs som något som byggs upp och blir överväldigande när viljan att lyckas ständigt är närvarande.

Andra deltagare lyfte i stället yttre krav och förväntningar som mer påfrestande och stressframkallande. En spelare beskrev hur känslan av att behöva leva upp till omgivningens förväntningar kunde vara tung att bära "Man vill ju prestera inte bara för sig själv, utan för tränare, familj och laget. Ibland kändes det som att man bar allas förväntningar på sina axlar." (Spelare 2)

Citatet visar tydligt hur yttre press kan påverka det psykiska välbefinnandet negativt. Det handlar inte bara om att vilja prestera, utan om en upplevelse av ansvar gentemot andra – något som kan skapa en känsla av otillräcklighet.

För vissa deltagare ledde denna typ av press till allvarigare konsekvenser.

Spelare 4 uppgav "Det var svårt att kontrollera stressen utifrån och det ledde till att jag faktiskt ville sluta på fotboll ibland, trots att jag inte gjorde det." (Spelare 4)

Här blir det tydligt att den yttre stressen kunde bli så påfrestande att spelglädjen påverkades och tankar på att hoppa av väcktes. Även om spelaren valde att fortsätta, visar uttalandet hur den psykiska belastningen från omgivningens förväntningar riskerar att påverka motivationen och det långsiktiga välbefinnandet.

### ***3.1.4 Hantering av stress genom träning***

En intressant aspekt var att vissa beskrev fotbollsträningen som ett sätt att hantera vardagsstress: "När man har mycket i skolan eller bara är allmänt stressad, så hjälper fotbollen. Efter en träning känner jag ofta att jag kan plugga bättre" (Spelare 5). Trots att fotbollen i sig kunde vara en stresskälla, beskrev flera deltagare att själva träningsmomentet fungerade som en mental paus och ett verktyg för återhämtning. Denna dubbla funktion förstärker bilden av stressens komplexitet inom idrotten.

### ***3.2 Prestationsångestens påverkan***

Prestationsångest framträdde som ett tydligt och återkommande inslag i deltagarnas berättelser. Det handlade inte enbart om oro inför enstaka matcher, utan om en mer genomgripande känsla av att ständigt behöva bevisa sitt värde – både inför sig själv och inför andra. Temat omfattar fyra centrala subteman:

1) Matchrelaterad ångest och social bedömning, 2) Krav från flera livsområden, 3) Positionens påverkan på ångestnivå, samt 4) Strategier för att hantera prestationsångest.

Dessa visar sammantaget hur prestationsångest påverkade spelarnas psykiska välbefinnande, relation till fotbollen och långsiktiga motivation.

### ***3.2.1 Matchrelaterad ångest och social bedömning***

Flera deltagare beskrev hur prestationsångesten blev starkast i samband med matcher: "Jag får ofta ångest innan matcher. Man är så rädd att göra bort sig, att alla ska se om man gör fel" (Spelare 5). Denna oro inför exponering pekar på att prestationsångesten i ungdomsfotboll inte enbart handlade om resultat, utan om social bedömning och rädslan att tappa status i gruppen. Rädslan för att misslyckas inför lagkamrater, tränare, föräldrar och publik utgjorde en psykologisk belastning som ibland var större än själva tävlingssituationen.

### ***3.2.2 Krav från flera livsområden***

En viktig dimension var att prestationsångesten inte bara aktiverades vid matcher, utan även fanns närvarande i vardagen: "När man har mycket i skolan och samtidigt känner att man måste prestera på planen, så blir det som ett tryck som aldrig släpper" (Spelare 3). Här framträder hur krav från olika livsområden – skola och idrott – samverkade och förstärkte varandra. Den ständiga känslan av otillräcklighet riskerade att omvandla idrottens funktion som återhämtning till ännu en källa till press.

### ***3.2.3 Positionens påverkan på ångestnivå***

Spelarnas positioner på planen påverkade hur prestationsångest upplevdes. Målvaktsrollen beskrev deltagarna som särskilt utsatt: "Som målvakt är man ju alltid sista utposten. Gör man ett misstag, så syns det direkt. Det gör att pressen blir ännu större" (Spelare 1, personlig kommunikation, 2025). Målvakter bar ett större ansvar, där ett enda misstag kunde leda till mål och förlust. Denna exponering ökade rädslan för att misslyckas och förstärkte känslan av att vara ensam ansvarig för lagets resultat.

### ***3.2.4 Strategier för att hantera prestationsångest***

Det fanns variation i hur spelarna beskrev sin hantering av prestationsångest – något som utgjorde ett centralt subtema. Vissa deltagare försökte aktivt blockera negativa tankar och fokusera på glädjen i spelet: "Jag försöker bara spela och tänka att det är kul. När man tänker för mycket på resultatet går det oftast sämre" (Spelare 5). Här ser vi en copingstrategi där fokus flyttas från resultat (vinst/förlust) till process (spelupplevelse). Det bidrog till att minska prestationsångesten och bevara spelglädjen, vilket visar på en högre grad av psykologisk motståndskraft.

Vissa deltagare beskrev hur de hade svårt att hantera pressen och hur den påverkade deras syn på fotbollen. "Man blir pressad till att vara sin bästa version hela tiden. Och till slut tycker man kanske inte att det är roligt längre." (Spelare 3)

När glädjen försvinner och ersätts av en känsla av otillräcklighet eller ångest, påverkas både motivation och välbefinnande negativt. För en del gick det så långt att tankar på att sluta uppstod "Jag ville sluta ibland på grund av all press." (Spelare 1)

Här blir det tydligt att den psykologiska belastningen inte bara påverkar hur spelarna mår i stunden, utan även deras vilja att fortsätta inom idrotten. När fotbollen går från att vara en lustfylld aktivitet till en källa till stress och självförväntan, kan det skapa en gräns där spelaren ifrågasätter sitt deltagande..

En viktig aspekt var också tränarens roll i hur prestationsångesten upplevdes: "Tränarnas kommentarer påverkar mer än man tror. Om en tränare är negativ kan det verkligen skapa stress och prestationsångest inför matcher" (Spelare 5). Tränarens återkoppling kunde alltså antingen förstärka eller mildra spelarnas ångest. Konstruktiv och stödjande feedback upplevdes som skyddande, medan kritisk återkoppling ökade osäkerheten och pressen.

### **3.3. Motivationsvariationer**

Motivation visade sig vara en dynamisk faktor i spelarnas idrottsliv, där drivkrafterna förändrades över tid och i takt med förändrade förutsättningar. Temat knyter an till forskningsfråga 1 och 2, då det visar hur motivation påverkar både välbefinnande och upplevelsen av krav inom ungdomsfotbollen. Fyra subteman framträdde i analysen: 1) Inre motivation i det tidiga skedet, 2) Ökad prestationsinriktning och yttre påverkan, 3) Strategier för att bevara motivation, och 4) Motivationssvackor vid motgångar.

#### ***3.3.1 Inre motivation i det tidiga skedet***

Flera spelare beskrev att de inledningsvis drevs av glädje, nyfikenhet och gemenskap: "Jag spelar fotboll för att det är kul såklart. Annars så hade man väl inte fortsatt eftersom att det tar mycket tid av ens vardag" (Spelare 2).

### ***3.3.2 Ökad prestationsinriktning och yttre påverkan***

Med tiden beskrev flera spelare en tydlig förändring i träningens inriktning – från lekfullhet och gemenskap till ett starkare fokus på utveckling, resultat och konkurrens.

"Tidigare handlade det mycket om att träffa vänner och ha kul, men nu är det mer målinriktat. Jag vill utvecklas." (Spelare 5)

Detta citat illustrerar en övergång från fotboll som en social och lustfylld aktivitet till något mer prestationsorienterat. För vissa spelare fick detta konsekvenser för hur de såg på sig själva och sitt värde inom sporten "När träningen blev mer målinriktad började alla vi spelare koppla sitt egenvärde till prestationen. Det blev alltså mycket mer fokus på det och man märkte av det." (Spelare 1) Här framgår hur den ökade prestationsinriktningen kunde bidra till att självkänslan blev mer beroende av resultat – något som skapade en sårbarhet vid motgångar. Denna förändring förstärktes också av yttre strukturer och tydliga konkurrenssituationer, "Det blir väldigt tufft eftersom att den bästa spelar. Man måste hela tiden bevisa sig, annars tappar man sin plats." (Spelare 3)

### ***3.3.3 Strategier för att bevara motivation***

Trots ökad press lyckades vissa spelare behålla fokus på glädje och process: "Jag tycker fortfarande att det är kul. När jag tänker för mycket på resultat och prestation blir det bara sämre. Så jag försöker fokusera på glädjen" (Spelare 5).

### ***3.3.4 Motivationssvackor vid motgångar***

Flera spelare beskrev hur skador eller bänkning påverkade motivationen: "När man varit skadad och sen får börja om från noll, då är det svårt att hålla motivationen uppe" (Spelare 2). En annan spelare uttryckte: "Till slut när man inte får spela känns det som att man bara tränar för att hålla sig kvar, inte för att man vill" (Spelare 3). Motivationen minskade gradvis när bekräftelse och utveckling uteblev, särskilt om spelarna började tvivla på sin plats i laget.

## ***3.4 Relationer och det psykosociala klimatets betydelse***

Detta tema har utvecklats för att svara på forskningsfråga 2: Vilka positiva och negativa effekter på välbefinnandet upplever unga spelare inom ungdomsfotbollen? Fokus ligger här på relationer, socialt stöd och klimatet i laget. Fyra subteman identifierades:

1) Laggemenskap och tillhörighet, 2) Emotionellt stöd från omgivningen, 3) Tränarens roll i det psykosociala klimatet, och 4) Gruppdynamik och trygghet.

### ***3.4.1 Laggemenskap och tillhörighet***

Känslan av tillhörighet framstod som en central del av spelarnas upplevelser av välbefinnande inom fotbollen. Gemenskapen i laget bidrog till att skapa trygghet, meningsfullhet och kontinuitet i vardagen. En spelare uttryckte: "Det är gemenskapen. Att alltid vara i ett sammanhang, känna att man är en del av något och att man är viktig i laget" (Spelare 5). Denna upplevelse av att vara betydelsefull inom gruppen fungerade som en grundläggande källa till motivation och som ett skydd mot psykisk press.

Flera deltagare beskrev hur känslan av att ha en tydlig plats i laget påverkade deras mående positivt. Spelare 3 förklarade: "Jag mådde som bäst när jag kände att laget verkligen behövde mig – då kändes det som att jag hade en plats, både på och utanför planen" (Spelare 3). När spelaren kände sig delaktig ökade också upplevelsen av trygghet, vilket i sin tur kunde motverka stress och prestationsångest.

Även frånvaron av laget uppmärksammades som betydelsefull. Som spelare 5 uttryckte det: "Om man var borta ett tag, så märkte man direkt att man saknade laget – inte bara själva fotbollen, utan människorna" (Spelare 5). Uttalandet visar hur lagets sociala funktion sträcker sig bortom själva idrotten och fyller ett emotionellt och relationellt behov. I flera fall beskrevs gemenskapen som en av de främsta anledningarna till att spelarna valde att fortsätta, även i perioder då motivationen för själva spelet var svagare.

### ***3.4.2 Emotionellt stöd från omgivningen***

"Jag pratar mycket. Med mamma, lagkamrater – och ofta känner man ju samma sak som någon annan" (Spelare 5, personlig kommunikation, 2025). Att dela känslor i laget fungerade som copingstrategi vid oro och prestationspress.

### ***3.4.3 Tränarens roll i det psykosociala klimatet***

Tränarens attityd och beteende visade sig ha en avgörande inverkan på spelarnas känsla av tillhörighet och självvärde. En spelare beskrev hur tränarens förtroende hade en stark

påverkan på hennes tro på sig själv "När tränaren trodde på mig kände jag att jag kunde klara mer än jag själv trodde." (Spelare 2)

Detta citat illustrerar hur tränarens positiva feedback och förtroende kan stärka spelarens självkänsla och självförtroende. När spelarna känner att deras tränare tror på deras förmåga, upplever de en ökad motivation att prestera och utmana sig själva, vilket stärker både deras prestation och välbefinnande.

För andra spelare var det också tränarens lyhörddhet och tillgänglighet som skapade en känsla av trygghet och stöd. En spelare förklarade "Han lyssnade alltid när man ville prata – det gjorde att man kände sig sedd." (Spelare 3)

När tränaren var tillgänglig för samtal och visade att han brydde sig om spelarnas personliga upplevelser och känslor, stärktes spelarnas känsla av att vara viktiga för laget. Denna typ av stöd spelade en viktig roll för att hantera stress och upprätthålla en positiv självbild.

I kontrast beskrev en annan spelare en mer negativ upplevelse av tränaren, där bristen på kommunikation och tillgång ledde till en känsla av distans och osynlighet "Det gick inte att prata med honom, han var liksom bara där för att leda träningen." (*Spelare 1*)

Denna upplevelse visar på den motsatta sidan – när tränaren inte är tillgänglig eller engagerad i spelarnas välmående kan det skapa en känsla av alienation och bristande stöd. Spelare som inte känner sig sedda eller hörda kan uppleva högre stressnivåer och en minskad känsla av tillhörighet i laget, vilket kan påverka både deras prestation och psykiska välbefinnande.

#### **3.4.4 Gruppdynamik och trygghet**

Känslan av trygghet i laget påverkades starkt av gruppens sammansättning och tränarens ledarskap. En spelare beskrev hur den ursprungliga blandningen av nya och etablerade spelare i laget skapade en viss osäkerhet, men att den känslan försvann när gruppen började spela mer tillsammans "Det var lite konstigt i början, för laget var ju så blandat med gamla och nya spelare, men när vi väl började spela tillsammans kändes det som en riktigt tigt grupp." (Spelare 4). Detta citat visar hur gruppens dynamik kan förändras när spelarna finner samspel och gemenskap, vilket leder till en ökad känsla av trygghet och tillhörighet inom laget.

Flera spelare beskrev också hur de upplevde lagets stöd i både positiva och negativa situationer. En spelare uttryckte "Laget är verkligen stöttande. Vi har alltid varandras rygg, och det gör att man känner sig trygg även när man misslyckas på planen." (Spelare 1). Här

framgår det att ett starkt stöd inom laget kan ge en känsla av säkerhet och gemenskap, även när prestationerna inte går som förväntat.

Tränarens roll framkom som en betydelsefull faktor i att skapa eller förstöra denna trygghet. En spelare förklarade:

"Det är så stor skillnad beroende på vilken tränare man har. Med en bra tränare känns det verkligen som att vi spelar för varandra, men om tränaren inte är engagerad, kan hela gruppdynamiken förändras." (Spelare 3)

Detta citat belyser hur tränarens engagemang och ledarskapsstil direkt påverkar gruppens sammanhållning och den trygghet som spelarna upplever, vilket i sin tur kan påverka både motivation och prestation på planen.

### **3.5 Identitet, övergångar och orsaker till avhopp**

Detta tema utvecklades induktivt under analysprocessen för att fånga ett återkommande mönster i deltagarnas berättelser om identitet, förändring och avhopp. Det relaterar till studiens syfte att förstå hur ungdomsfotboll påverkar det psykiska välbefinnandet, särskilt i kritiska övergångar. Fyra subteman identifierades:

1) Fotbollen som del av självbilden, 2) Skador och identitetskris, 3) Övergångar till seniorfotboll, och 4) Brist på psykologiskt stöd och avhopp.

#### ***3.5.1 Fotbollen som del av självbilden***

"Fotbollen har gett mig vänner, kunskap och minnen för livet. Utan fotbollen hade jag nog aldrig vågat ta så många steg utanför min trygghetszon" (Spelare 1). Idrottsidentiteten var en källa till styrka, trygghet och utveckling.

#### ***3.5.2 Skador och identitetskris***

"När man varit skadad och sen får börja om från noll, då är det svårt att hålla motivationen uppe" (Spelare 2). Skador utlöste inte bara fysisk frånvaro, utan även psykiska kriser kopplade till självbild och rollförlust.

### **3.5.3 Övergångar till seniorfotboll**

Övergångarna från ungdomsfotboll till seniorfotboll var ofta en utmaning för spelarna, och flera uttryckte känslor av att inte riktigt kunna hänga med i den ökade pressen. En spelare förklarade "När vi bytte till en högre nivå i laget var kraven så mycket större. Jag kände att jag inte riktigt hängde med, och det blev svårt att hålla uppe motivationen." (Spelare 5) Detta citat belyser hur de ökade prestationskraven kan skapa en känsla av otillräcklighet, vilket gör det svårare att behålla motivationen och engagemanget i spelet.

Flera spelare poängterade också att bristen på stöd under dessa övergångar gjorde det ännu svårare att hantera förändringarna. En spelare uttryckte "Vi har väldigt många spelare som går från ungdomsfotboll till seniorfotboll och där borde man kunna fånga upp dem bättre." (Spelare 4). Denna kommentar pekar på behovet av ett starkare stöd och en mer strukturerad övergång, där spelare får den vägledning och det stöd de behöver för att navigera de ökade kraven som följer med att kliva upp till en högre nivå.

När stödet inte är tillräckligt, ökar risken för att spelare känner sig ensamma eller utanför, vilket kan leda till att de tappar motivationen och i vissa fall överväger att sluta. Övergången innebär inte bara en teknisk och taktisk förändring, utan också en mental och social anpassning, där spelarna behöver stöd både från tränare och lagkamrater för att känna sig trygga och fortsatt engagerade i sporten.

### **3.5.4 Brist på psykologiskt stöd och avhopp**

I början var träningen något som flera spelare verkligen såg fram emot och en källa till glädje och utveckling. Men när träningen mer och mer började kännas som ett krav istället för något roligt, blev det svårare att hålla motivationen uppe. En spelare förklarade:

"Det psykiska välmåendet hanteras inte riktigt, det är mest fokus på det fysiska" (Spelare 4). Detta citat belyser hur brist på psykiskt stöd och fördjupad uppmärksamhet på den mentala hälsan kan göra träningen mer belastande, vilket påverkar spelarnas engagemang och välbefinnande negativt. När träningen inte längre känns meningsfull, utan enbart som ett fysiskt krav, minskar också kopplingen till sporten och känslan av att vara fotbollsspelare.

För vissa spelare blev detta ännu mer uppenbart när de inte längre fick spela så mycket. En annan spelare uttryckte "Till slut när man inte får spela känns det som att man bara tränar för att hålla sig kvar, inte för att man vill" (Spelare 3).

Detta citat visar på hur bristen på speltid och den ökade känslan av att träna för att behaga andra, snarare än för egen skull, kan leda till minskad motivation och en förlorad passion för fotbollen.

När träningen blev en plikt, snarare än ett glädjeinslag, minskade både motivationen och den inre kopplingen till identiteten som fotbollsspelare. Denna förändring för många av spelarna återspeglar en övergång från att träna för glädje och personlig utveckling till att enbart träna för att "hålla sig kvar", vilket kan leda till en ökad risk för stress och psykisk ohälsa.

## **4. Diskussion**

I detta kapitel kommer resultaten att diskuteras i relation till tidigare forskning och relevanta teoretiska perspektiv. Syftet med diskussionen är att fördjupa förståelsen av hur deltagandet i ungdomsfotboll påverkar unga kvinnliga spelares psykiska välbefinnande, motivation, identitetsutveckling och prestationsångest. Diskussionen är organiserad enligt de fyra teman som presenterades i resultatdelen. Varje tema kommer att analyseras genom att sätta resultaten i relation till tidigare forskning, teoretiska ramverk och psykologiska mekanismer som kan förklara de mönster som framkommit i materialet.

### **4.1 Stressens och prestationsångestens påverkan**

Ett centralt resultat i denna studie var att samtliga deltagare beskrev upplevelser av stress och prestationsångest i samband med ungdomsfotbollen. Dessa erfarenheter stämmer överens med tidigare forskning, som visar att unga idrottare ofta befinner sig i miljöer med höga krav och begränsat psykologiskt stöd (Gustafsson, Sagar & Stenling, 2017; Nicholls et al., 2016). Unga idrottare utsätts för en komplex kombination av inre och yttre förväntningar, vilket skapar en betydande stressbelastning som kan vara svår att hantera, särskilt under en tid då den psykologiska utvecklingen fortfarande pågår och identiteten som idrottare inte är fastställd.

Stressen kunde i vissa fall fungera som en drivkraft för utveckling och förbättrad prestation, vilket tidigare forskning också har visat kan vara en normal del av idrottsutövares erfarenheter (Gustafsson et al., 2017). När stressen hanteras korrekt kan den skapa motivation och driva spelaren att prestera bättre och utvecklas. Men för många spelare blev stressen problematisk

när den upplevdes som konstant och intensiv, utan tillräcklig möjlighet till återhämtning. Enligt Raedeke och Smith (2001) ökar risken för utmattning och avhopp vid långvarig stress utan effektiva copingstrategier, vilket är i linje med resultaten från denna studie, där spelare som upplevde långvarig stress utan stöd ofta tappade både motivation och glädje i fotbollen.

Prestationsångest förstärktes ofta av det sociala klimatet inom laget och rädsla för att misslyckas inför tränare, lagkamrater och föräldrar. Detta belyser betydelsen av det sociala stödet för hur stress upplevs och hanteras. Enligt självbestämmandeteorin (SDT) är behovet av samhörighet (relatedness) ett grundläggande psykologiskt behov som måste tillgodoses för att främja välmående och motivation (Ryan & Deci, 2000). När detta behov motverkas, exempelvis genom press och kontroll från tränare, lagkamrater eller omgivningen, kan det leda till ökad stress och psykisk påfrestning. Denna form av samhörighetsmotverkan, eller "relatedness thwarting", innebär att idrottare känner sig isolerade eller oförstådda, vilket förstärker upplevelsen av stress och minskar deras inre motivation. Att förstå denna mekanism är viktig för att kunna skapa stödjande miljöer där unga kvinnliga fotbollsspelare kan trivas och må bra.

Vissa spelpositioner, särskilt målvakter, framstod som särskilt sårbara för prestationsångest, vilket stöds av Olsson (2013), som visar att målvakter ofta löper större risk att få skulden för ett misslyckande. Detta kan leda till intensifierade stressreaktioner och en negativ påverkan på självbilden, vilket är särskilt problematiskt i en sport där självkänsla är starkt kopplad till prestation.

Enligt självbestämmandeteorin (Ryan & Deci, 2000) påverkas den inre motivationen när externa krav hotar individens känsla av autonomi och kompetens. Om unga spelare upplever att deras värde och identitet som fotbollsspelare enbart definieras genom prestation, kan detta skapa en ohälsosam form av motivation. När individens känsla av kontroll minskar och motivationen blir mer kontrollerad, kan det leda till ökad stress och minskat välbefinnande. I denna studie visades det tydligt att spelare som kände att de måste prestera för att bibehålla sitt värde inom laget ofta upplevde högre nivåer av prestationsångest och lägre känsla av självkontroll.

Sammantaget visar materialet att prestationsångest i ungdomsfotboll är ett komplext fenomen som formas i samspelet mellan individens egna krav, omgivningens förväntningar och idrottens strukturella villkor. Prestationsångesten påverkade inte bara prestationerna i sig, utan

även spelarnas långsiktiga psykiska hälsa och relation till idrotten. Förmågan att hantera denna ångest varierade mellan individer, men ett gemensamt behov var tydligt stöd från tränare och omgivning är avgörande för att unga spelare ska kunna utvecklas utan att deras idrottsupplevelse präglas av rädsla och självtvivel.

Här synliggörs den typ av inre motivation som enligt självbestämmandeteorin (Ryan & Deci, 2000) är central för långsiktigt välbefinnande och uthållighet i idrotten. När spelarna känner att deras inre motivation – snarare än externa krav – styr deras engagemang och prestation, minskar risken för utbrändhet och ökar förutsättningarna för att behålla glädjen i sporten.

#### **4.2 Motivationens variationer och betydelse för välbefinnandet**

Motivationen i ungdomsfotboll visade sig vara föränderlig och påverkas av både individuella och kontextuella faktorer. Motivationens föränderlighet var ett tydligt tema i studien och har direkt koppling till studiens syfte. I början dominerade inre motivation, där glädje, utvecklingslust och gemenskap var de centrala drivkrafterna. Denna typ av motivation resulterade i högre trivsel och engagemang bland spelarna, vilket stämmer överens med Ryan och Deci (2000), som betonar betydelsen av inre motivation för långsiktig uthållighet och välbefinnande. Spelare som rapporterade att de hade kontroll över sin utveckling och kunde hantera prestationskrav utan att tappa sin grundläggande drivkraft upplevde också större nöje i sin idrott.

Men när motivationen försköts mot yttre faktorer som konkurrens, tränarens bedömningar och kampen om speltid, minskade både spelglädjen och känslan av autonomi. Detta leder till en mer kontrollerad form av motivation, vilket enligt Lonsdale, Hodge och Rose (2009) ökar risken för utbrändhet och avhopp. Denna studie bekräftar denna bild, särskilt i de fall där spelarna internaliserade de yttre kraven utan tillräckligt stöd eller förståelse för hur de skulle hantera dessa förändringar.

Livsövergångar, såsom skador, övergången till seniornivå eller förändrade träningsmiljöer, var punkter där motivationen påverkades negativt. Fraser-Thomas, Côté och Deakin (2005) beskriver dessa övergångar som kritiska för ungdomsidrottare, vilket stärks av detta resultat. Trots detta fanns också deltagare som aktivt försökte återknyta till sin inre motivation genom

att fokusera på glädje och process snarare än på prestation. Detta tyder på behovet av att träna unga spelare i psykologisk flexibilitet och copingstrategier för att bättre kunna hantera de förändringar som inträffar under deras idrottskarriär.

#### **4.3 Relationer, ledarskap och det psykosociala klimatets betydelse**

Detta tema svarar direkt mot forskningsfråga 2 och visar hur relationer och stödstrukturer i laget påverkar välbefinnande. Ett stödjande psykosocialt klimat, där spelare känner sig sedda och trygga, bidrog till minskad stress och ökad motivation. Detta är i linje med tidigare forskning om vikten av socialt stöd i idrott (Fraser-Thomas et al., 2005).

Social tillhörighet visade sig vara en viktig motivationsfaktor, som fungerade som skydd mot press. Att känna sig accepterad och få utlopp för sina känslor inom laget skapade trygghet och trivsel. Relationerna till tränare framstod som mer komplexa, där en stödjande tränare kunde mildra stress, medan en negativ eller otillgänglig tränare förvärrade prestationsångest. Detta stämmer överens med Gustafsson, Sagar och Stenling (2017), som betonar vikten av ledarskapsstil för ungas psykologiska utveckling i idrott. För att främja spelarnas välbefinnande behöver tränare utbildas i att förstå och förhålla sig till spelarnas emotionella behov, snarare än att enbart fokusera på prestation.

Enligt deltagarna i denna studie upplevdes föreningarnas psykologiska stöd ofta som otillräckligt. Bristen på systematiska insatser, såsom regelbundna samtal med spelare, tillgång till samtalsstöd eller utbildning för tränare, försvårade identifieringen av psykisk ohälsa i ett tidigt skede. Detta pekar på ett behov av att utveckla mer holistiska synsätt på unga spelares välbefinnande inom idrott, där psykologiskt stöd och välmående beaktas på ett mer integrerat sätt.

#### **4.4 Identitet, övergångar och risk för avhopp**

Temat utvecklades induktivt under analysen och återspeglar deltagarnas upplevelser av hur idrottsidentitet formas, utmanas och ibland försvagas. Även om det inte var en ursprunglig forskningsfråga, relaterar det till studiens syfte att förstå hur ungdomsidrott påverkar välbefinnande över tid.

En stark idrottsidentitet gav struktur och mening för deltagarna i denna studie, men den blev också en sårbarhet vid motgångar. Skador, minskad speltid och övergången till seniornivå beskrevs som särskilt kritiska faser i karriären. Tidigare forskning, såsom Wylleman och Lavallee (2004), visar att dessa övergångar ofta är avgörande för unga idrottares psykologiska välbefinnande. Deras modell belyser att en bräcklig identitet, särskilt i kombination med höga prestationskrav och brist på stöd, kan bidra till att unga tappar kontakten med sin idrottsliga självbild.

Brewer (1993), som är en av de mest inflytelserika forskarna inom idrottsidentitet, definierar idrottsidentitet som den grad till vilken en individ definierar sig själv genom sin roll som idrottare. Hans forskning visar att en stark idrottsidentitet kan fungera som både en källa till motivation och som en potentiell riskfaktor vid negativa händelser, eftersom den gör individen särskilt sårbar för identitetskriser när idrottandet hotas. Detta speglas i resultaten från denna studie, där idrottsidentiteten var både en resurs och en sårbarhet. När den stärktes genom positiva upplevelser och stöd från omgivningen gav den spelarna stabilitet och syfte, men när den utmanades av skador, bristande speltid eller förändringar i lagmiljön, försvagades självbilden och tankar på avhopp uppstod.

Spelare som förmådde balansera sin idrottsidentitet med andra meningsfulla roller i livet verkade bättre rustade att hantera motgångar. Detta resultat stöds av forskning som visar att en multipel identitet, där individen inte enbart definieras genom sin idrottsliga prestation, kan minska risken för stress och psykisk ohälsa (Gustafsson, Sagar & Stenling, 2017). Identitetsutveckling inom idrotten bör därför inkludera möjligheter till reflektion, variation och stöd för att spelare ska kunna hantera både framgångar och motgångar på ett hälsosamt sätt.

Föreningar bör erbjuda strukturerade samtal om identitet, förväntningar och framtid, vilket kan bidra till att motverka psykisk ohälsa och avhopp. Detta synsätt bekräftas även av Wylleman och Lavallee (2004), som betonar vikten av stöd under kritiska övergångar för att säkerställa en hållbar idrottskarriär och psykologisk utveckling.

Sammanfattningsvis visar diskussionen att ungas psykiska välbefinnande inom ungdomsfotboll påverkas av ett komplext samspel mellan stress, motivation, socialt klimat och identitet. En hållbar idrottsmiljö kräver att alla dessa faktorer beaktas och att stödsystem utvecklas därefter. Identiteten som fotbollsspelare måste både stödjas och balanseras med

andra livsroller för att säkerställa att unga spelare kan hantera de påfrestningar som idrottskarriären innebär och därmed bevara en långsiktig relation till sporten.

#### **4.5 Sammanfattning av diskussionen**

Denna diskussion har visat att unga kvinnliga fotbollsspelares psykiska välbefinnande påverkas av en rad sammanhängande faktorer. Stress och prestationsångest är vanligt förekommande och kan både driva utveckling och utgöra risker för psykisk ohälsa, beroende på hur de hanteras och i vilket sammanhang de uppstår. Motivation visade sig vara dynamisk och påverkades av både inre drivkrafter och yttre krav, där stabil inre motivation tycks fungera som en skyddsfaktor. Det psykosociala klimatet i laget, särskilt relationer till tränare och lagkamrater, hade en avgörande betydelse för hur spelarna upplevde sin vardag inom idrotten. Slutligen framkom att identitet, särskilt vid övergångar och motgångar, var en central aspekt för att förstå både långsiktigt engagemang och risken för avhopp. Dessa resultat understryker behovet av stödjande strukturer och ett helhetsperspektiv på ungas idrottande för att främja både prestation och psykiskt välbefinnande.

#### **4.6 Avslutande reflektion och förslag till framtida forskning**

Denna studie har bidragit med en fördjupad förståelse för hur unga kvinnliga fotbollsspelare upplever sambandet mellan sitt idrottsdeltagande och sitt psykiska välbefinnande. Genom att lyfta fram spelarnas egna röster har viktiga insikter erhållits kring stresshantering, motivationsvariationer, betydelsen av sociala relationer och idrottsidentitetens roll. Resultaten pekar på att ungdomsidrott är ett komplext och dynamiskt fenomen som påverkas av både individuella faktorer och den omgivande idrottsmiljön.

En övergripande reflektion är att psykiskt välbefinnande inom ungdomsidrott inte bara påverkas av individuell förmåga att hantera stress och prestation, utan också av hur den psykosociala miljön, inklusive lagdynamik och tränarstöd, formas. Detta tyder på att det krävs ett helhetsperspektiv där både tränare och idrottsföreningar spelar en nyckelroll i att stödja spelarnas psykiska hälsa. Flera resultat från denna studie indikerar vikten av att tränare och ledare inte bara fokuserar på prestation utan även aktivt bidrar till att skapa ett stödjande och inkluderande lagklimat, särskilt under kritiska övergångsperioder som skador eller övergång till seniornivå.

Framtida forskning bör inkludera större och mer varierade urval för att ytterligare belysa skillnader beroende på faktorer som ålder, kön, nivå och bakgrund. Kvantitativa studier kan komplettera de kvalitativa fynden genom att undersöka samband mellan exempelvis motivationsreglering, stressnivåer och psykisk välmående i större populationer. Vidare vore det värdefullt att studera effekten av specifika psykosociala insatser, såsom mentorsprogram eller mental tränarutbildning för tränare, på ungas välmående och deras vilja att stanna kvar i idrotten. En sådan forskning kan ge viktig information för att utveckla mer effektiva stödprogram och policyer för unga idrottare och deras långsiktiga välbefinnande.

#### **4.7 Metodologiska överväganden och begränsningar**

En begränsning i denna studie är det relativt lilla urvalet av deltagare, bestående av fem semistrukturerade intervjuer. Detta innebär att resultaten inte kan generaliseras till alla unga kvinnliga fotbollsspelare. Urvalet var målinriktat och inte slumpmässigt, vilket gör att resultaten snarare bör förstås som exempel på individuella erfarenheter än som representativa för en hel population.

En ytterligare metodologisk utmaning är risken för att forskarens förförståelse påverkat tolkningen av det insamlade materialet. Eftersom jag själv är spelare i samma klubb som deltagarna finns en risk för bias, där mina personliga erfarenheter och relationer kan ha påverkat både intervjusituationen och analysen. En annan viktig begränsning är att analysen genomfördes av endast en forskare. I kvalitativ forskning rekommenderas ofta att flera personer deltar i analysarbetet för att öka tillförlitligheten i tolkningarna och möjliggöra jämförelse av perspektiv. Denna ensamhet i analysprocessen kan ha påverkat tolkningens bredd och nyanser.

För att minska denna påverkan har jag arbetat med en medveten och reflexiv hållning under hela forskningsprocessen. Detta inkluderar systematisk dokumentation av egna antaganden och återkommande kritiska reflektioner kring tolkningarna, i enlighet med Braun och Clarkes (2021) rekommendationer för tematisk analys.

Sammantaget visar detta på vikten av att vara öppen med metodologiska begränsningar i kvalitativ forskning, samt behovet av att kritiskt granska hela forskningsprocessen – från urval till analys och tolkning – för att säkerställa trovärdighet och överförbarhet i resultatens användning. Genom ett transparent och reflekterande arbetssätt har studien eftersträvat hög

vetenskaplig kvalitet, samtidigt som den bidrar med värdefull insikt i en målgrupp som ofta är underrepresenterad i idrottspsykologisk forskning.

## **5. Slutsats**

Denna studie har syftat till att fördjupa förståelsen för hur unga kvinnliga fotbollsspelare upplever sitt psykiska välbefinnande i samband med organiserad fotboll, med fokus på stress, prestationsångest, motivation och identitet. Resultaten visar att upplevelserna av välbefinnande är komplexa och formas av både inre och yttre faktorer.

Stress och prestationsångest framträdde som återkommande teman och påverkade spelarnas psykiska hälsa negativt, särskilt i miljöer med stark konkurrens och höga prestationskrav. Deltagarna beskrev hur dessa faktorer kunde skapa en känsla av otillräcklighet, oro och i vissa fall tankar på att sluta med fotbollen. Samtidigt upplevde många att fotbollen också fungerade som en källa till glädje, mening och struktur, särskilt när det fanns tillgång till socialt stöd och en känsla av gemenskap. Motivationens karaktär varierade över tid, där inre motivation som grundade sig i lust, utveckling och tillhörighet bidrog till ökat välbefinnande. Däremot kunde yttre motivation, i form av press och krav, skapa negativ påverkan om den inte balanserades med ett stödjande klimat.

Det psykosociala klimatet visade sig vara centralt då relationer till tränare och lagkamrater påverkade hur spelarna hanterade stress och hur de upplevde sin plats i laget. Positiva relationer fungerade som skyddande faktorer, medan brist på stöd kunde bidra till ökad psykisk belastning och lägre motivation.

Sammantaget visar studien att välbefinnande inom ungdomsfotbollen inte enbart är ett resultat av individens inre drivkrafter, utan i hög grad formas av omgivningen. Studien bidrar med en helhetsförståelse för hur stress, prestationsångest, motivation och identitet samverkar i unga kvinnliga spelares upplevelser av sitt idrottande. Dessa insikter kan användas för att skapa mer stödjande och hållbara miljöer för unga idrottare, särskilt i övergångsperioder där risken för psykisk ohälsa och avhopp är som störst.

## Referenser

- Aoyama, K., & Murakami, H. (2021). *Stress and mental health issues in female athletes: A review*. *Sports*, 9(8), 112. <https://doi.org/10.3390/sports9080112>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. *SAGE Open*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Forte, A. (2023). *Youth sports psychology: Coping strategies and mental health*. Sports Psychology Today.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, S. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, 939840.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>

- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high-level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091–2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2011). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 25(4), 512–526. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.4.512>
- Jones, J. G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.006>
- Kristiansen, E., Tomten, S. E., Hanstad, D. V., & Roberts, G. C. (2012). Coaching communication issues with adolescent athletes: The importance of listening. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(6), 755–762. <https://doi.org/10.1111/j.16000838.2011.01341.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A selfdetermination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785–795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

- Olsson, J. (2013). Goalkeeper stress and coping strategies in youth soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 221–226.  
<https://doi.org/10.1111/j.16000838.2011.01363.x>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrottens värdegrund och riktlinjer*. Riksidrottsförbundet.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 417–454). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_14)
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.003>
- Standage, M., Curran, T., & Rouse, P. (2018). Self-determination theory and physical activity. In T. S. Horn & A. L. Smith (Eds.), *Advances in sport and exercise psychology* (4th ed., pp. 321–332). Human Kinetics.
- Svenska Fotbollförbundet (SVFF). (2023). *Barn- och ungdomsfotboll*.  
<https://www.svenskfotboll.se>
- Vetenskapsrådet (VR). (2017). *God forskningssed*. <https://www.vr.se>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.

## Bilaga 1

### Litteratursökning [För dig som använder denna bilaga]

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka hur deltagandet i ungdomsfotboll påverkar unga kvinnliga spelares psykiska välbefinnande, med särskilt fokus på stress, prestationsångest och motivation. Forskningsfrågor:

1. Hur påverkar deltagandet i ungdomsfotboll unga spelares välbefinnande, med fokus på stress, prestationsångest och motivation?
2. Vilka positiva och negativa effekter på välbefinnandet upplever unga spelare inom ungdomsfotbollen?
3. Hur beskriver spelarna sina strategier för att hantera stress och prestationsångest, samt vilken roll spelar stöd från omgivningen i denna hantering?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
ungdomsfotboll, tjejer, välbefinnande	youth football, female players, well-being
stress, prestationsångest, psykisk hälsa motivation, identitet, avhopp tränare, relationer, psykosocialt klimat copingstrategier, idrottspsykologi	stress, performance anxiety, mental health motivation, identity, dropout coach, relationships, psychosocial climate coping strategies, sport psychology

#### Var och hur har du sökt?

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

<p style="text-align: center;"><b>Databaser och andra källor</b></p> <p>GIH:s bibliotekdatabas SwePub Google Scholar SPORTDiscus via EBSCO PsycINFO PubMed ERIC (Education Resources Information Center)</p>	<p>"ungdomsfotboll" AND "välbefinnande"</p> <p>"kvinnliga idrottare" AND "psykisk hälsa" ("female youth athletes" OR "young female football players") AND ("stress" OR "motivation")</p> <p>"performance anxiety" AND "football"</p> <p>AND "mental well-being"</p> <p>"self-determination theory" AND "youth sport"</p> <p>"coping strategies" AND "young athletes"</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Kommentarer**

- De mest relevanta artiklarna hittades i Google Scholar, SPORTDiscus och PsycINFO.
- Flera studier fokuserade på självbestämmandeteorin, vilket låg till grund för analysen av motivation.
- Sökningarna kompletterades genom att följa referenslistor i centrala artiklar (t.ex. Gustafsson et al., 2017; Ryan & Deci, 2000).
- Svenska källor användes främst för att förstå ungdomsidrottens struktur i Sverige och Riksidrottsförbundets riktlinjer.

## Bilaga 2

### Informationsbrev om medverkan i en intervjustudie Psykisk

#### välbefinnande hos unga kvinnliga fotbollsspelare Hej!

Jag heter Jakub Kolarczyk och studerar Tränarprogrammet vid Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Inom ramen för min kandidatuppsats genomför jag en studie om välmåendet hos unga kvinnliga fotbollsspelare. Syftet är att undersöka hur deltagande i fotboll påverkar spelarnas psykiska hälsa, med fokus på stress, prestationsångest och motivation. Studien syftar till att belysa både positiva och negativa aspekter av fotbollens inverkan på välmående och därigenom ge insikter som kan hjälpa tränare och idrottsorganisationer att skapa en bättre miljö för unga spelare.

För att kunna delta i studien behöver du vara mellan 16 och 24 år gammal och spela fotboll på minst Dam Division 2-nivå. Deltagandet innebär en intervju som beräknas ta cirka 45 minuter och kan genomföras antingen fysiskt på en överenskommen plats eller digitalt via Zoom eller telefon. Under intervjun kommer samtalet att spelas in för transkribering och analys, och dina svar kommer att användas för att identifiera teman kring stress, prestationsångest, motivation och allmänt välmående.

Att delta i studien medför inga direkta risker, men samtalet kan komma att beröra känsliga ämnen, vilket kan upplevas som jobbigt. Du har alltid möjlighet att avstå från att svara på vissa frågor eller avsluta intervjun när som helst. Samtidigt kan deltagandet ha fördelar, då det bidrar till en bättre förståelse av hur fotboll påverkar ungas psykiska hälsa. Dina erfarenheter kan hjälpa tränare och idrottsorganisationer att skapa en mer hälsosam och stödjande miljö för unga spelare.

All insamlad data behandlas enligt GDPR och förvaras på ett säkert sätt. Endast forskaren har tillgång till inspelningarna, som raderas efter transkribering. Deltagare avidentifieras i studien för att skydda anonymitet, och data sparas i högst fem år för eventuell uppföljningsforskning. Deltagande i studien är helt frivilligt, och du kan när som helst avbryta intervjun eller dra tillbaka ditt samtycke utan att behöva ange skäl och utan några konsekvenser.

Om du har frågor eller vill delta i studien kan du kontakta mig, Jakub Kolarczyk, via e-post [[jakub.kolarczyk@hotmail.com](mailto:jakub.kolarczyk@hotmail.com)]. Min handledare, Charlotte Downing vid Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH), kan också nås på [[hello@charlottedowning.com](mailto:hello@charlottedowning.com)].

Tack för att du tar dig tid att läsa detta! Jag hoppas att du vill vara med och bidra till denna viktiga forskning.

Vänliga hälsningar,

Jakub Kolarczyk

### Bilaga 3 Intervjuguide

· Kan du beskriva hur du är involverad i fotboll just nu?

o Hur ofta tränar du per vecka, och på vilken nivå eller i vilket lag spelar du?

Hur ser en typisk vecka ut för dig när det gäller träning och matcher?

· Varför spelar du fotboll?

Vad är det som gör att du fortsätter spela?

o Vilka faktorer motiverar dig att spela fotboll, och hur har din motivation förändrats över tid?

· Hur skulle du beskriva miljön i ditt lag? o Hur känns det att vara

en del av laget, både på och utanför planen?

Finns det en speciell laganda eller gemenskap som du upplever som viktig?

Fördelar med fotboll:

· Vad tycker du är det bästa med att spela ungdomsfotboll? o Finns det några speciella upplevelser eller fördelar du har fått genom att spela fotboll, både på ett personligt och socialt plan?

· På vilket sätt tycker du att fotboll stödjer ditt psykiska välmående?

o Känner du att fotbollen hjälper dig att hantera stress, skapa positiva sociala relationer eller öka din självkänsla?

Kan du ge några konkreta exempel på hur fotbollen har haft en positiv effekt på ditt psykiska mående?

· På vilket sätt tycker du att fotboll stödjer ditt fysiska välmående?

o Hur påverkar fotboll din fysiska hälsa?

Upplever du att träningarna hjälper dig att känna dig starkare och mer energifylld?

Nackdelar med fotboll:

· Vad tycker du är det värsta med att spela fotboll? o Finns det aspekter av sporten som du tycker är tuffa eller stressande?

Kan det vara saker som förlorade matcher, tuffa träningspass eller andra utmaningar?

· Påverkar fotbollen ditt psykiska välmående negativt på något sätt? o Har du upplevt stress eller prestationsångest på grund av fotbollen? Hur hanterar du situationer där du känner att du inte räcker till eller känner dig pressad av externa förväntningar?

· Hur hanterar du de utmaningar du upplever inom fotbollen, psykiskt? o

Vad gör du för att hantera stress och prestationsångest?

Har du några tekniker eller strategier som hjälper dig att hålla motivationen uppe och känna dig mentalt stark?

Sportmiljö:

· I vilken utsträckning tycker du att din fotbollsmiljö stödjer ditt övergripande välmående? o

Känner du att tränarna, laget och föreningen skapar en miljö som är stödjande?

Bilaga 4

***Samtycke till att delta i studien:***

[Psykologiskt välmående hos unga kvinnliga fotbollsspelare] 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

Har du några övriga frågor eller önskar mer information, vänligen kontakta:

Student: Jakub Kolarczyk, [Jakub.kolarczyk@student.gih.se](mailto:Jakub.kolarczyk@student.gih.se)