

Förekomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollspelare

En fallstudie för Helsingin NMKY

Camilla Simola, Mikaela Nieminen, Ronja Malmström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	24921, 25360, 25041
Författare:	Camilla Simola, Mikaela Nieminen, Ronja Malmström
Arbetets namn:	Förekomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollspelare-En fallstudie för Helsingin NMKY
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Examensarbetet utfördes som en kvantitativ undersökning i form av ett frågeformulär via Google Forms, som forskar kring förekomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollspelare. Studien utfördes som en fallstudie för Helsingin NMKY och målgruppen var flickjuniorerna i åldern 13–19. Den teoretiska referensramen för arbetet var Antonovskys teori KASAM-känslan av sammanhang (SOC-sence of coherence). Före undersökningen studerades tidigare forskning och litteratur för att skapa ett fungerande frågeformulär. Syftet i arbetet var att forska kring prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollspelare och forskningsfrågorna var 1. Förekommer det prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll? 2. I vilken grad förekommer prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll? Svarstabellerna från undersökningen importerades direkt från Google Forms. I undersökningen framgick det att det förekommer prestationsångest veckovis bland majoriteten av målgruppen och i en sådan grad att det stör deras prestationer. I resultaten framgick det också att de flesta upplever att de själva skapar prestationsångesten. Även om det skedde en viss grad av bortfall insamlades tillräckligt med data för att besvara forskningsfrågorna. Studien gav också rikligt med svar på frågor som bör forskas vidare i för att kunna besvaras. Som förslag på vidare forskning kunde man utvidga studien till andra grenar och föreningar, undersöka skillnader mellan prestationsångest mellan män och kvinnor samt forska djupare inom bakomliggande orsaker till prestationsångest.</p>	
Nyckelord:	Helsingin NMKY, prestationsångest, unga kvinnor, korgboll, KASAM, kvantitativ
Sidantal:	33
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	24921, 25360, 25041
Author:	Camilla Simola, Mikaela Nieminen, Ronja Malmström
Title:	Existence of performance anxiety in young female basketball players-A case study for Helsingin NMKY
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The thesis was executed as a quantitative study in the form of a questionnaire, conducted via Google Forms, which researched the prevalence of performance anxiety in young female basketball players. The study was performed as a case study for Helsingin NMKY, and the target group was the female juniors aged 13-19. The theoretical frame of reference for the work was Antonovsky's theory SOC (sense of coherence). Prior to the survey, previous research and literature were studied to create a functioning questionnaire. The purpose of the study was to research performance anxiety in young female basketball players and the research questions were 1. Does performance anxiety occur amongst young female basketball players? 2. To what extent does performance anxiety occur amongst young female basketball players? The response tables from the survey were imported directly from Google Forms. The study showed that performance anxiety occurs weekly among the majority of the target group and to such an extent that it interferes with their performance. The results also showed that most people experience that they themselves create the performance anxiety. Although there was a certain degree of dropout, enough data was collected to answer the research questions. The study also provided plenty of answers to questions that should be researched further in order to be answered. As a proposal for further research, the study could be extended to other sports and associations, the differences between performance anxiety in men and women could be studied and deeper research could be done to pinpoint the underlying causes of performance anxiety.</p>	
Keywords:	Helsingin NKMY, performance anxiety, young females, basketball, SOC, quantitative
Number of pages:	33
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	24921, 25360, 25041
Tekijä:	Camilla Simola, Mikaela Nieminen, Ronja Malmström
Työn nimi:	Suoritusahdistuksen esiintyvyys nuorilla naiskoripalloilijoilla-Tapaustutkimus Helsingin NMKY:lle
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo, Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Opinnäytetyö oli Google Formsin kautta tehty, kyselylomakkeella toteutettu kvantitatiivinen kysely, joka tutkii suoritusahdistuksen esiintyvyyttä nuorten naiskoripalloilijoiden keskuudessa. Tutkimus tehtiin tapaustutkimuksena Helsingin NMKY:lle ja kohderyhmänä olivat 13–19-vuotiaat tyttöjuniorit. Teoreettinen viitekehys työlle oli Antonovskyn teoria SOC (sense of coherence). Ennen tutkimusta tutkittiin aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta toimivan kyselylomakkeen luomiseksi. Työn tarkoituksena oli tutkia nuorten naiskoripalloilijoiden suoritusahdistusta ja tutkimuskysymykset olivat 1. Esiintyykö nuorilla naisilla suoritusahdistusta koripallossa? 2. Missä määrin suoritusahdistusta esiintyy nuorilla naisilla koripallossa? Kyselyn vastaustaulukot tuotiin suoraan Google Formsista. Tutkimus osoitti, että suoritusahdistusta esiintyy viikoittain suurimmalla osalla kohderyhmästä ja siinä määrin, että se häiritsee heidän suoritustaan. Tulokset osoittivat myös, että useimmat kokevat itse aiheuttavansa suoritusahdistuksen. Vaikka katoa oli jonkin verran, kerättiin riittävästi tietoa tutkimuskysymysten vastaamiseksi. Tutkimus antoi myös runsaasti vastauksia kysymyksiin, joita tulisi tutkia lisää, jotta niihin voitaisiin vastata. Jatkotutkimusehdotuksena tutkimusta voitaisiin laajentaa muihin lajeihin ja seuroihin, voitaisiin tutkia eroja suoritusahdistuksen esiintyvyydessä miesten ja naisten välillä, sekä tutkia syvemmin suoritusahdistuksen taustalla olevia syitä.</p>	
Avainsanat:	Helsingin NMKY, suoritusahdistus, nuoret naiset, koripallo, SOC, kvantitatiivinen
Sivumäärä:	33
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
1.1	Fokusering och arbetslivsrelevans	8
2	PRESTATIONSÅNGEST	9
2.1	Symptom	10
2.2	Vård och behandling	10
3	PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA	11
4	LITTERATURSÖKNING	12
4.1	Tidigare forskning	12
5	TEORETISKA REFERENSRAMEN	14
5.1	KASAM (känsla av sammanhang)	14
6	AVGRÄNSNING	15
7	SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	16
8	FORSKNINGSMETOD	16
8.1	Datainsamling och urval	17
8.2	Analys av data	17
8.3	Tillförlitlighet och pålitlighet	18
8.4	Etiska överväganden	19
9	RESULTAT	19
10	DISKUSSION	23
10.1	Metoddiskussion	23
10.2	Resultatdiskussion.....	24
11	SLUTSATS	27
	KÄLLOR	28
	BILAGOR	31

Bilaga 1. Frågeformulär

Bilaga 2. Följebrev

Figurer

Figur 1. Åldersfördelning.....	20
Figur 2. Förekomsten av prestationsångest på träning.....	20
Figur 3. Förekomsten av prestationsångest på match.....	21
Figur 4. Bakomliggande orsaken till prestationsångesten.....	21
Figur 5. Prestationsångestens påverkan på prestation.....	22
Figur 6. Antal som vill/inte vill diskutera om prestationsångest.....	22

1 INLEDNING

Det är väl känt att fysisk aktivitet främjar både människans fysiska och psykiska hälsa samt att lagsporter gynnar individernas sociala utveckling och sociala förmågor. Det som mer sällan framkommer är att idrott även kan påverka individens psykiska hälsa negativt. Bland annat i artikeln *Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review* av Walton et al. (2021) framgår det att det finns ett samband mellan tävlingsinriktad träning och stressfaktorer som till exempel prestationspress och perfektionism. I artikeln (Souter et al. 2018) som behandlar psykisk hälsa och elitidrott framgår det att elitidrottare löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa jämfört med generella befolkningen. Detta kan möjligtvis bero på både de fysiska och psykiska kraven som de själva och omgivningen sätter på dem. I artikeln (Souter et al. 2018) skrivs det även att största utmaningen är att skapa en miljö där det är lika naturligt att ta upp psykisk ohälsa och söka vård som vid en fysisk skada. En möjlig lösning som diskuteras i artikeln (Walton et al. 2021) är att kliniker som behandlar ungdomsidrottare bör ha en uppfattning om idrottsliga sammanhanget för att skapa förtroende och engagemang med idrottaren.

Vårt eget intresse för ämnet kommer från vår egen bakgrund i lagsport. Som kvinnliga idrottare har vi erfarenhet från många olika situationer där prestationsångest varit närvarande hos både oss själva och våra lagkamrater. Vi upplever att vi gärna som yngre junioridrottare hade diskuterat om detta tema för att öka medvetenhet och minska på stigma att uppleva olika former av ångest under idrott. Mental träning är en viktig del av professionell idrott, och vi tycker det borde infogas mer till alla nivåer och åldersgrupper.

Ökad medvetenhet och kunskap kring ämnet möjliggör att vi inom idrottsbranschen i framtiden kan bemöta samt beakta psykisk ohälsa bättre hos idrottare. Psykisk ohälsa är ett tabulagt ämne överlag men speciellt inom idrott, vilket är en till orsak varför vi valde att fördjupa oss i ämnet. I examensarbetet undersöker vi kring förekomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollsspelare i samarbete med Helsingin NMKY, mer specifikt med U14-U19 baskettjejererna. Arbetet är utfört som en kvantitativ studie där vi samlat in svar med hjälp av ett frågeformulär som sedan framställts med tårtdiagram skapat på Google Forms. Teoretiska referensramen för arbetet är KASAM -

känsla av sammanhang (Antonovsky 1991). Syftet för teoretiska referensramen är att analysera ifall samhörighet kunde minska på negativa känslor och prestationsångest.

1.1 Fokusering och arbetslivsrelevans

Idrottsprestationer är generellt sätt inte endast beroende av fysiska faktorer utan är även mycket kopplat till psykologiska och mentala aspekter som till exempel sinnen, beslut, minne, känslor och passion (Shintaro et al. 2012). Dessa är alla faktorer som många tränare inte tar i beaktande eftersom de har sitt fokus på de fysiska delar som idrotten kräver. Denna forskning kan hjälpa tränare att fokusera mer på den psykiska sidan av idrotten för att hjälpa idrottarna att uppnå sin fulla potential och bli de bästa versionerna av sig själva.

Ifall det förekommer prestationsångest inom målgruppen finns det orsak att forska vidare inom ämnet. Vidare forskning kan möjligtvis bevisa att prestationsångest eventuellt inte endast förekommer inom korgboll, utan även inom andra lagsporter. Dessutom kunde man forska vidare om prestationsångest förekommer hos män, eftersom det nu fördjupas endast till kvinnor. När föreningen är medveten ifall det förekommer prestationsångest kan de beakta det i sitt tränarskap och i bästa fall till och med förbättra lagresultat. Dessutom kan föreningen granska sitt beteende kring saken och fundera ifall det ges stöd åt idrottarna och om det finns eventuella förbättringsmöjligheter.

Svaren som framgår kommer att vara relevanta i arbetslivet i och med att de kan hjälpa förstå unga idrottare och deras känslvärld. När man som professionell skall vara den innovativa kraften som arbetar för en bättre framtid är det viktigt att förstå vem man arbetar med. Ifall det förekommer prestationsångest hos målgruppen bör vuxna inom yrkesområdet beakta resultaten och vara medvetna om hur man kan motverka problem som dessa.

För att utveckla yrkesområdet är det viktigt att ha en stark grund för att bygga vidare. Ofta händer det lätt att man fokuserar på de yttre faktorerna som syns genast, utan att ta en blick i det inre. Vi hoppas att denna studie kommer hjälpa både idrottarna och deras tränare att notera fenomenet prestationsångest och börja jobba för att motverka det. Enligt

WHO (=World Health Organization) är det en folkhälsoprioritet att motarbeta mot depression- och ångeststörningar, då de har en stark inverkan på unga individers liv (Stockings et al. 2015).

2 PRESTATIONSÅNGEST

Prestationsångest är rädsla att misslyckas eller rädsla att inte fylla upp de krav och förväntningar som man har på sig själv. Prestationsångest kan uppkomma på grund av interna faktorer, då man orsakar press åt sig själv, eller yttre faktorer som till exempel föräldrar, lärare, tränare och så vidare. Prestationsångest är inte en psykiatrisk diagnos, men en person med prestationsångest kan må psykiskt dåligt och lida av konsekvenser som orsakas av psykisk ohälsa som utbrändhet och depression. (Barn- och ungdomspsykiatri 2021)

Prestationsångestens mest centrala form är oro och ångest. Ångest är ett normalt humant fenomen som härstammar från våra förfäder, då de behövde en kognitiv reaktion för att undvika och överleva möjliga hot och faror. Även om upplevelser av ångest är normalt, kan de överskrida till så stora grad att det stör det vardagliga livet. Det finns många olika situationer där prestationsångest kan uppkomma, som till exempel på arbetsplatsen, i sociala sammanhang eller idrott. Det är individuellt var personen i fråga upplever ångest och personliga upplevelser påverkar förekomsten av det. Flickor har större tendens för prestationsångest, samt högre risk att utveckla depression på grund av prestationsångest. (Huberty 2009)

Idrottsrelaterad prestationsångest kan beskrivas som "En tendens att uppfatta tävlingsinriktade situationer som hotfulla och att reagera på dessa situationer med känslor av oro och spänning". Forskning har bevisat att kvinnor och äldre idrottare känner mer oro för att misslyckas med sina prestationer medan det förekommer mer koncentrationsstörningar hos män i tävlingsinriktade idrottssituationer. Det har påvisats att bland unga (13–24 åringar) upplevs idrott inte som mer stressande än vilken som helst annan tävlingsinriktad aktivitet i studerande- och arbetsliv där prestationer mäts och bedöms. En viss nivå av prestationsångest anses normalt och till och med hälsosamt, men ifall ångesten blir väldigt stor stör den prestationen. (Patel et al. 2010)

2.1 Symptom

Eftersom prestationsångest inte är en psykiatrisk diagnos existerar ingen checklista för officiella symptom. Personer som lider av prestationsångest kan dock uppleva känslor av otillräcklighet, bristande självkänsla och självbild samt uppleva att de inte förtjänar samma kärlek och respekt som andra på grund av deras prestationer. Personer med prestationsångest kan tycka att de inte klarar av samma som andra på grund av kritiska inställningar mot sina prestationer. Personer med grov prestationsångest tycker de är dugliga bara då de presterar perfekta resultat. (Barn- och ungdomspsykiatri 2021)

Prestationsångest är kopplat till ångest, som kan uppkomma på tre olika sätt: kognitivt, behavioristiskt eller fysiologiskt. De kan synas som olika fenomen, till exempel nervositet, muskelspändhet, ökad puls och blodtryck, yrande tankar, koncentrationssvårigheter och försnabbat prat eller tillbakadraget beteende. (Huberty 2009) Symptomen av prestationsångest uppkommer vid tillfällen där den drabbade är tvungen att utföra en prestation. Prestationsångest uppkommer även vid tillfällen där den drabbade utsätts för risk att bli bedömt för sin insats eller utförandet. Den drabbade blir orolig att hen skall misslyckas eller göra något pinsamt i andras ögon. (Ståhl 2022)

Personer med prestationsångest har en tendens att lida av perfektionism. Perfektionism kan ofta göra prestationsångesten värre, då den drabbade bara är nöjd då ens prestationer är perfekta. Att ständigt behöva prestera perfekt orsakar svårigheter att känna stolthet och nöje med sig själv och sina prestationer. (Barn- och ungdomspsykiatri 2021)

2.2 Vård och behandling

Det finns olika metoder för behandling av prestationsångest. Exempel på former är psykoterapi, hypnoterapi, medicinering samt användning av en kombination av diverse metoder. Det finns även andra sätt som kan motverka prestationsångest, som meditation, biofeedback och musikterapi. (Kenny 2005)

Första steget för behandling av prestationsångest är att den drabbade är medveten om prestationsångesten och förstår varför den existerar. Man bör även acceptera dess tillvaro. Det kräver mycket arbete för att motverka prestationsångest, och det är väldigt viktigt att man har viljan för att motarbeta den. Det vore viktigt att börja bygga på en positiv självbild och skapa en mer normal och sund bild om sig själv. Ingen kan utföra enbart perfekta prestationer, och man måste lära sig att acceptera sina motgångar i livet. (Rose och Perski 2008)

Bra sätt att motverka prestationsångest är diskussion, avslappningsövningar, samt att man bryter stora helheter till mindre bitar. Det är viktigt att bli uppmuntrad att göra sitt bästa utan press. Personer med prestationsångest kan lätt bli triggade så att deras symptom utlöses. För barn och unga är resonerande inte ett bra sätt att motverka ångest, då barn inte har samma förmåga att inställa sig rationellt till problem som vuxna. (Huberty 2009)

Socialt stöd är viktigt i motverkande av prestationsångest. Stöden kan man få från föräldrar, vänner, lärare, tränare eller andra personer som är tillgängliga. Öppen kommunikation och ärligt prat om känslor är en grundsten för motverkning av prestationsångest. (Huberty 2009)

3 PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA

Begreppet psykisk hälsa inkluderar psykiskt välbefinnande, psykiska besvär samt psykiatriska tillstånd. Psykiskt välbefinnande innebär att man kan balansera positiva och negativa känslor, att känna livstillfredsställelse och mening med livet, att ha bra sociala relationer, engagemang samt att utveckla och uppnå sin egen potential. Begreppet inkluderar också att man kan känna lycka, njutning och lust. Psykisk ohälsa innebär olika svåra tillstånd av olika varaktighet och till begreppet hör psykiatriska tillstånd och en del psykiska besvär. Psykiska besvär kan vara till exempel nedstämdhet, oro och sömnbesvär, men de kan också synas i form av fysiska problem som huvudvärk, magont och yrsel. Psykiska besvär kan vara olika svåra, men gemensamt för dem är att de inte är så komplexa att de uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos. Psykiatriska tillstånd

syftar på att man får en diagnos för psykisk ohälsa. Psykiatriska tillstånd delas in i psykiska sjukdomar och syndrom respektive neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. (Folkhälsomyndigheten 2022)

Förutom att idrott främjar den fysiska hälsan har en aktiv livsstil även positiv inverkan på den psykiska hälsan. Idrott har en stor positiv inverkan på många biologiska funktioner som till exempel hjärnans blodcirkulation, hormonproduktionen, endorfin- och monoaminhalten i blodet, lindring av sömnlöshet och så vidare. Motion kan även hjälpa till med stresskontroll och att föra uppmärksamheten bort från negativa tankar, ge socialt stöd ifall utfört i grupp samt lindra symptom av depression och ångest. Alla dessa ovannämnda påverkar den psykiska hälsan mycket. (UKK-instituutti 2020)

4 LITTERATURSÖKNING

En litteratursökning genomfördes för att kartlägga tidigare forskning inom området och det utfördes en precis informationssökning som var målanpassad. Lämpliga sökord valdes för att hitta litteratur som var relevant till ämnet. Följande sökord användes för att hitta litteraturen; *mental health and athlete, prestationsångest, kasam, soc, kasam och idrott, liikunta ja mielenterveys, suoritusahdistus, mental illness and athlete, psyykkinen hyvinvointi urheilijalla* och *psykisk ohälsa hos idrottare*. Litteraturen på engelska söktes på databaserna ScienceDirect samt PubMed som finns länkade på Arcadas libguides. De finska och svenska källorna söktes på Google scholar.

4.1 Tidigare forskning

I artikeln *Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review* (Walton et al. 2021) undersöks psykisk hälsa bland unga idrottare. Vi vet att vanliga psykiska störningar som till exempel depression och ångest är mycket typiska bland unga. Ungefär hälften av dessa psykiska störningar börjar i mitten av tonåren och därmed spelar puberteten och relationer en stor roll i utvecklingen av en psykisk störning. Andra faktorer som kan påverka är misshandel, mobbning och sociala underlägen. Det som man kommer fram till i artikeln

är att idrott kan vara positivt för psykiska hälsan, men det finns även risk för psykosociala stressfaktorer och negativa upplevelser. Det framgår också i artikeln att de vanligaste potentiella stressfaktorerna elitidrottare möter är bland annat prestations press och perfektionism, utbrändhet, kroppsuppfattning, viktpress med mera. Det som artikeln tar upp om en möjlig lösning är att bland annat kliniker som behandlar ungdomsidrottare bör vara medvetna om det idrottsliga sammanhanget för att underlätta förtroende och engagemang hos idrottaren.

I en studie (Goutteborge et al. 2015 s. 190–196) gällande psykisk ohälsa hos aktiva och före detta fotbollsspelare framgår det att idrottarna upplever att det finns en brist på stöd gällande psykisk ohälsa. Studien visar att de idrottarna som hade fått dåligt stöd från tränare samt lagkamrater hade större risk att utveckla psykisk ohälsa. Studien bevisar att stöd är en oerhört viktig del när det kommer till psykisk ohälsa, vilket kan kopplas till denna forskning genom att även i Helsingin NMKY är det önskvärt att stöda idrottarna för att främja den psykiska hälsan.

I artikeln *Mental Health and elite female athletes: A scoping review* (Perry et al. 2021) där man fokuserar på mental hälsa och psykisk ohälsa bland kvinnliga elitidrottare kommer man till en slutsats att idrottsforskare bör utöka sina forskningar, prover, metoder och mål inom detta ämne. Skribenterna berättar att forskningen inom ämnet är tillfälligt bristande och därmed skulle det behövas mer forskning kring ämnet.

I artikeln *The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions* (Ciucurel 2012) behandlas kopplingen mellan ångest och idrottarens reaktionstid. Denna artikel kan vi använda som stöd i vår forskning när vi diskuterar ifall ångest har en negativ inverkan i prestationerna och hur idrottarna upplever det. Ångest orsakar en fysiologisk reaktion i kroppen som kan inverka negativt i idrottarens prestationsförmåga. Reaktionstid är en viktig del av basket då sporten kräver snabba reflexer och bra beslutsförmåga för att man skall lyckas göra rätt beslut på planen.

En mini-review *sport-related performance anxiety in young female athletes* (Patel et al. 2010) är rubriksmässigt väldigt liknande som vår kommande forskning. Oavsett detta hanterar artikeln mer olika tillstånd av psykisk ohälsa samt medicinska tillstånd. Från denna recension får vi värdefull information om olika slags former av ångest och deras symptom. Vi kan även använda oss av den medicinska sidan för att jämföra svårighetsgraden av den ångest som uppkommer i forskningen.

5 TEORETISKA REFERENSRAMEN

I arbetet används Aaron Antonovskys teori om känsla av sammanhang (KASAM) som teoretisk referensram. Teorin framställer individens förmåga att hantera utmanande livssituationer som till exempel stress, konflikter eller påfrestningar samtidigt som individen kan upprätthålla en god hälsa. (Antonovsky 1991)

5.1 KASAM (känsla av sammanhang)

KASAM har sitt ursprung från salutogenes-teorin som skapades av Antonovsky. Salutogenes betyder hälsans ursprung och det salutogena synsättet fokuserar på vilka faktorer som orsakar samt upprätthåller hälsa. Begreppet salutogenes har ursprunget i det latinska ordet *salus* som betyder hälsa eller frihet och grekiska ordet *genesis* som betyder ursprung (Tamm 2012, s.208).

Antonovksy menar att en individs hälsa beror på graden av känslan av sammanhang. En människas friskhet kan därmed mätas med hjälp av KASAM, som består av tre samspelande komponenter; begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet. Begriplighet syftar på hur individen upplever både inre och yttre stimuli samt att känns de tydliga, förutsebara och sammanhängande. Komponenter hanterbarhet definieras som den grad av resurser som individen har till sitt förfogande för att kunna hantera kraven som olika situationer ställer. Den tredje och sista komponenten meningsfullhet innebär att individen upplever en mening med livet och upplever att en del av de situationer och händelser som hen möter är värda att engagera sig i. Antonovsky hävdar att dessa komponenter är

beroende av varandra, men han anser att meningsfullhet är den viktigaste komponenten eftersom det verkar som att individen kan anpassa sig till allt så länge det finns en glimt av hopp. En individ med höga värden på alla dessa komponenter anses kunna hantera utmaningar dvs. ha en hög känsla av sammanhang och därmed ha en bättre hälsa. (Tamm 2012, s.209–219)

Antonovsky påstår att en individs hälsa inte behöver försämrats på grund av en utmanande livssituation, genom att stöda individen kan en god hälsa upprätthållas även om de upplever utmaningar (Antonovsky 1991). Det misstänks dock att SOC-sense of coherence (känsla av sammanhang) förbättras då individer har en mening med sitt liv, vilket i sin tur bidrar till en hälsosam livsstil. (Shintaro et al. 2012)

Man kunde använda KASAM för att motverka prestationsångest inom idrotten eftersom det är en salutogen handlingsteori som arbetar för att främja hälsa och välmående hos människor. Genom att skapa en bättre sammanhangskänsla i lagen kunde man motverka prestationsångest hos individer, eller åtminstone dämpa den till en mindre grad. Vid hälsofrämjande arbete med barn och unga är det önskvärt att använda salutogena handlingsmetoder eftersom man bör fokusera på de positiva aspekterna i stället för de negativa (Antonovsky 1991).

6 AVGRÄNSNING

Denna undersökning avgränsades till endast en lagsport, eftersom det kan finnas stora skillnader mellan de olika grenarna gällande psykisk ohälsa och prestationsångest, vilket skulle ha krävt jämföring mellan olika grenar, vilket i sin tur skulle ha gjort undersökningen väldigt bred. På grund av detta valdes det att fördjupas endast i korgboll, eftersom två av skribenterna själva spelar korgboll och har erfarenhet kring grenen.

Undersökningen avgränsades ytterligare till endast unga kvinnliga juniorspelare (13–19 år), eftersom tonåren hämtar med sig både fysiska och psykiska förändringar som kan påverka ungas psykiska hälsa. Puberteten räcker endast 2–5 år men det tar över tio år innan alla de psykiska och psykoneurologiska förändringar som behövs för vuxenlivet

har skett. Först vid 24–25 års ålder har hjärnan utvecklats färdigt och först då kan man fullkomligt kontrollera sina impulser och beteendet blir mindre riskfyllt. I tonåren ökar dopaminproduktionen och det leder till att unga ofta har ett väldigt belöningsdrivet beteende. Dessutom har unga ofta svårt att kontrollera sina känslor. Dessa två faktorer kombinerat kan leda till att man lätt som tonåring kan känna sig misslyckad ifall man inte presterar bra i skolan, idrott, arbete och så vidare. (Hermanson & Sajaniemi 2018)

På grund av dessa ovannämnda faktorer undersöks det i forskningen förekomsten av prestationsångest hos Helsingin NMKY kvinnliga juniorspelare. Genom undersökningen hoppas det att öka medvetenheten och kunskapen om ämnet hos HNMKY tränare och där med hjälpa att utveckla föreningens verksamhet.

7 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

I examensarbetet är syftet att undersöka prestationsångest bland unga kvinnliga korgbollspelare.

Forskningsfrågorna är:

- Förekommer det prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?
- I vilken grad förekommer prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?

8 FORSKNINGSMETOD

I undersökningen användes en kvantitativ forskningsmetod utförd med hjälp av ett frågeformulär för att undersöka framkomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollspelare. Kvantitativa forskningsmetoder behandlar oftast många enheter och är relativt slutna. Genom dessa metoder får man in information som kan enkelt systematiseras och läggas i standardiserad form så att man kan analysera flera enheter. (Jacobsen 2012 s.185) Eftersom det i undersökningen deltog en stor mängd deltagare ansågs en kvantitativ studie som en lämplig forskningsmetod för undersökning.

8.1 Datainsamling och urval

Vanligaste datainsamlingsmetoden inom kvantitativa metoder är frågeenkät med fasta svarsalternativ. Detta betyder att undersökaren frågar frågor på vilka deltagarna endast kan svara inom de ramar som på förhand definierats. Exempel på svars kategorier är ”ja”, ”nej”, ”instämmer helt” och ”mycket positiv”. (Jacobsen 2012 s.185) I denna undersökning användes en frågeenkät skapad via Google Forms.

I och med att denna typ av datainsamlingsmetod förhindrar att behandla varje enhet, det vill säga deltagare, på ett unikt sätt så möjliggör gör det att forska inom en stor grupp på ett smidigt sätt. (Jacobsen 2012 s.185) I denna undersökning fanns det närmare 100 möjliga deltagare, vilket gjorde datainsamlingsmetoden lämplig för undersökningen i fråga. Nackdelar inom kvantitativa metoder är bortfall av deltagare som är svårt att kontrollera (Jacobsen 2012 s.218–219). En del deltagare kan vägra delta i undersökningen, en del kan svara oärligt osv. Alltså kunde det inte förväntas lika många svar på frågeenkäten som det finns idrottare inom målgruppen. Fördelar med denna typ av metod är att det fås snabbt och effektivt svar av en stor grupp som sedan kan sammanslås (Jacobsen 2012 s.185).

Innan frågeenkäterna delades ut fick deltagarna information om undersökningens syfte, bakgrund och tillvägagångssätt samt hur den insamlade data och informationen behandlas. Dessutom har de minderårigas föräldrar ombetts samtycke till deltagande innan undersökningen sattes i gång. För en fungerande undersökning tillbeds idrottarna svara så sanningsenligt och ärligt som möjligt.

8.2 Analys av data

När vi utfört en kvantitativ studie bör vi förvandla den information vi fått av frågeenkäten till tal som datorn kan förstå, vilket kallas kodning. Nästa steg efter att vi kodat är att analysera svaren på varje enskild fråga. Det finns tre olika undertyper gällande detta; frekvensfördelning, analys av det mest typiska svaret och analys av hur stor variationen

är. Frekvensfördelningen uttrycker olika frågor i absoluta och relativa tal, med andra ord proportionella tal och/eller procentandelar. (Jacobsen 2012, s.237–240)

I undersökningen analyseras hur svaren fördelar sig för varje enskild fråga. Alla svar grupperas utifrån svarsalternativen. Genom detta fås proportionen (antal som kryssat för ett svar/totala antalet svar på frågan) samt fördelningen i procent. För att komma fram till procent används ovannämnda formeln som multipliceras med talet 100 (Jacobsen 2012, s.237–240). Framställningen görs med hjälp av tårtdiagram som tydligt visar hur svaren är fördelade. I tårtdiagrammet presenterar hela cirkeln 100% som är sedan delad i olika tårtbitar som visar fördelningen i svaren som framgått av undersökningen. I denna undersökning har processen gjorts med hjälp av Google Forms och resultaten som fått har importerats rakt från programmet.

8.3 Tillförlitlighet och pålitlighet

I arbetet satsas det på att ha bra reliabilitet och validitet i forskningen. Detta görs med att välja rätt datainsamlingsmetod där reliabilitet och validitet kan bedömas i förhållande till studiens syfte. Genom att bekanta sig med gamla forskningar och se samband i resultat kan det hittas så replikerbara resultat som möjligt. Gällande reliabiliteten satsas det på att svaren blir pålitliga, och att man i fortsatta studier kunde lita på de resultaten denna undersökning gett. Ifall okontrollerbara fel kan undvikas som stör forskningsresultaten har vi lyckats med vårt mål. Det satsas på att få bra relevans av insamlad data för vårt problem, för då kommer skribenterna även ha bra validitet i forskningen. För att nå validitet räcker det inte att datainsamlingen och bearbetningen sker korrekt, utan den insamlade svaren måste säga något som vår utredning avser att säga. (Henricson 2017)

8.4 Etiska överväganden

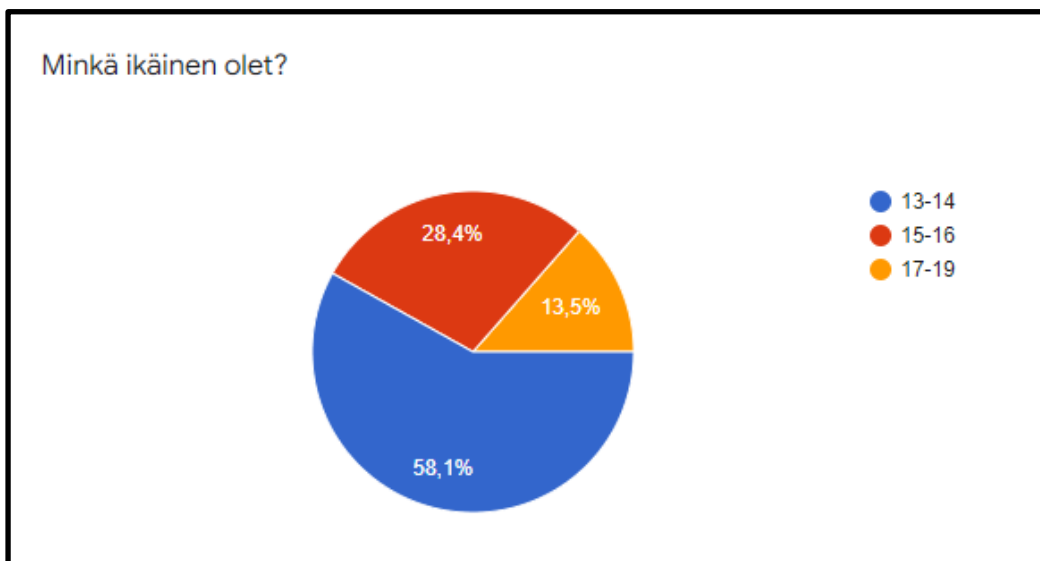
Till de etiska aspekter i en studie hör att man bör ta i beaktande eventuella risker studien innebär för alla deltagare. Man bör också jämföra riskerna med informationens betydelsefullhet och tänka över ifall det går att samla in informationen på något annat sätt. Deltagarna måste få tillräckligt med information om undersökningen och måste inbjudas på ett respektfullt och tillförlitligt sätt. Man måste se till att materialet och svaren inte kommer i fel händer och eventuellt bör man förstöra material efter att undersökningen gjorts. (TENK)

I och med att deltagarna i undersökningen är minderåriga bör skribenterna i första hand informera alla minderåriga idrottares föräldrar om undersökningen samt få samtycke till deltagande (Bilaga 2). Detta skedde via ett e-mail samt en samtyckes enkät. Till näst fick idrottarna först information om hur undersökningen går till, varför den görs och hur insamlade data samt informationen behandlas. Efter det delades enkäten (bilaga 1) och deltagarna besvarade enkäten anonymt. Endast ålder och kön framkommer i undersökningen och där med är deltagarnas identitet skyddade. Tränarna eller någon annan utomstående får inte se deltagarnas individuella svar utan endast sammanlagda slutliga resultatet.

9 RESULTAT

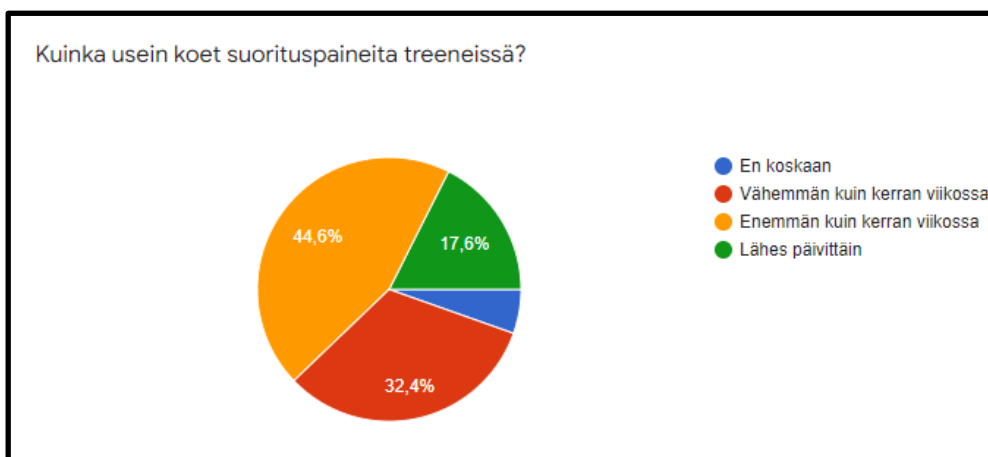
I kapitlet presenteras undersökningens resultat. Närmare 100 idrottare hade möjligheten att delta i undersökningen men slutligen deltog 74 idrottare. Redovisningen av resultaten är uppdelade enligt frågorna i frågeformuläret och presenteras med hjälp av figurer.

För att få en inblick på åldersfördelningen i undersökningen var första frågan i frågeformuläret ”Hur gammal är du?”. Svarsalternativen var 13–14 år, 15–16 år samt 17–19 år och i resultaten framgår det att majoriteten var 13–14 år gamla.



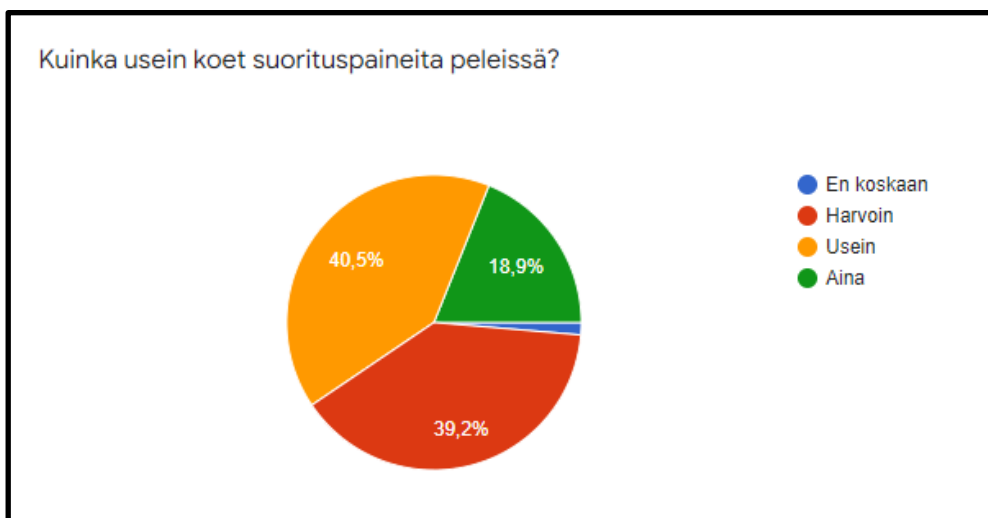
Figur 1. Åldersfördelningen

Den andra frågan i formuläret var ”hur ofta upplever du prestationsångest på träningar?” och svarsalternativen var följande; aldrig, mindre än en gång i veckan, mer än en gång i veckan och nästan dagligen. I resultaten framgår det att majoriteten upplever prestationsångest i någon mån.



Figur 2. Förkomsten av prestationsångest på träning

Tredje frågan i frågeformuläret var ” Hur ofta upplever du prestationsångest under matcher?” och till frågan var svarsalternativen: aldrig, sällan, ofta och alltid. Resultaten berättar att målgruppen upplever även prestationsångest på matcher.



Figur 3. Förekomsten av prestationsångest på matcher

I fjärde frågan undersöktes kring varifrån möjligtvis prestationsångesten härstammar och frågan löd ”Ifall du upplever prestationsångest så vad beror det oftast på?”. Svarsalternativen till frågan var; skapar dem själv, tränaren, föräldrarna och någon annastans ifrån. De flesta upplever att de skapar prestationsångesten själv.



Figur 4. Bakomliggande orsaken till prestationsångesten

Femte frågan i frågeformuläret var ”Upplever du att prestationsångesten stör dina prestationer?” och svarsalternativen var; ja, nej och ibland. Från resultaten framgår det att de flesta anser att de stör ibland.



Figur 5. Prestationsångestens påverkan på prestationen

Den sista och sjätte frågan i formuläret var ”Skulle du vilja att det skulle pratas mer om prestationsångest i laget?”. Svarsalternativen var ja och nej. Nästan halva vill och andra halvan vill inte prata om prestationsångest inom laget.



Figur 6. Antal som vill/inte vill diskutera om prestationsångest

10 DISKUSSION

Syftet med examensarbetet var att undersöka kring framkomsten av prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollsspelare samt att svara på forskningsfrågorna: ”Förekommer det prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?” och ”I vilken grad förekommer prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?” Vi anser att vi fått svar på dessa frågor genom undersökningen som utförts. I detta kapitel kommer vi diskutera och sammanfatta resultaten samt kritiskt granska om vi besvarat frågeställningarna.

10.1 Metoddiskussion

Vi anser att vår kvantitativa datainsamlingsmetod var lämplig för vår undersökning. Frågeenkäten fungerade bra för att samla in svar från en stor grupp. Frågorna i frågeenkäten uppfyllde sin uppgift och hjälpte oss att få svar på våra forskningsfrågor. Formuläret gav mer information än vi behövde för att besvara forskningsfrågorna, men gav bra botten för diskussion och eventuell vidare forskning. I en kvantitativ enkätstudie finns det alltid risk för bortfall och detta hände även i vår studie. Det fanns närmare 100 möjliga deltagare för denna undersökning men slutligen deltog 74 idrottare. I bortfallet inkluderas de som inte ville delta samt de som inte fick vårdnadshavarnas tillstånd.

Svaren från undersökningen grupperades utifrån svarsalternativen, vilket gav oss proportionen samt fördelningen i procent. Framställningen gjordes med hjälp av tårtdiagram som tydligt visar hur svaren är fördelade. Vi använde oss av Google Forms och importerade resultaten rakt från programmet. Analysen av data och framställningen var ett lämpligt sätt för vår undersökning eftersom den gav en klar visuell bild hur svaren fördelades.

Nivån på reliabilitet och validitet i vår forskning är bra. Vi satsade i reliabiliteten på att få pålitliga svar som går att använda i fortsatta studier. Detta upplever vi att vi nådde. Vi har undvikit största okontrollerbara felen och våra forskningsresultat blev pålitliga. Relevansen på vår insamlade data är giltig och därmed har vi bra validitet i forskningen. De insamlade svaren ger information till den utredning vi avsett att göra.

Vi har gett tillräcklig information åt deltagarna under undersökningens gång och fått samtycke av minderårigas vårdnadshavare. Alla deltagare behövs anonyma och svaren går inte att koppla till enskilda personer, därmed har vi lyckats skydda idrottarnas identiteter. Allt material och information som samlats in under undersökningens gång behandlats och bevarats ansvarsfullt. Inga utomstående personer har fått tag på någon information angående forskningen.

10.2 Resultatdiskussion

I undersökningen var 58,9 % av deltagarna 13–14 åringar, 27,4 % 15–16 åringar och 13,7 % 17–19 åringar. Majoriteten var alltså i tidiga tonårsåldern. Liksom vi i avgränsningen tog upp är detta en väldigt känslig ålder då hjärnan går igenom stora förändringar (Hermanson & Sajaniemi 2018). I resultaten framgår det att 43,8 % av deltagarna upplever prestationsångest mer än en gång i veckan, 32,9 % färre än en gång i veckan och 17,8 % nästan dagligen. Endast 5,5 % anser att de inte upplever prestationsångest. Dessa resultat berättar för oss att prestationsångest är en stor del av de flesta idrottarnas vardag och svarar därmed på vår första forskningsfråga ”Förekommer det prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?”.

Det framgick även i frågan att över hälften av deltagarna känner prestationsångest åtminstone ibland och i en sådan grad att den stör deras prestationer, vilket svarar på vår andra forskningsfråga ”I vilken grad förekommer prestationsångest hos unga kvinnor inom korgboll?”. Dessutom framgår det av svaren att det uppkommer aningen mer prestationsångest på träningar än i matcher. Vår undersökning är inte tillräckligt omfattande för att förklara denna variation, ytterligare forskning skulle därmed krävas.

Av deltagarna upplever 68,5 % att de skapar prestationsångesten själva, 13,7% anser att den orsakas av tränaren och 16,4% svarade att den härstammar annanstans ifrån. Enligt hanterbarhetskomponenten i KASAM teorin är resurser och stöd en viktig del för att hanterbarhet hos idrottarna ska kunna upplevas (Antonovsky 1991). Enligt Antonovsky (1991) är en annan del av hanterbarhet hur idrottarna orkar både fysiskt och psykiskt,

finns det till exempel tillräckligt med pauser från hobbyn? Detta är något som tränaren har ansvar över och bör se till att idrottarna hinner vila och återhämta sig samt att de har tid för fritid. Det kan finnas många bakomliggande orsaker till att det är så många som inte vet varför de känner prestationsångest. På grund av att barn inte har samma kompetens som vuxna för rationellt tänkande (Huberty 2009) kan de vara svårt för en del av respondanterna att förstå varifrån deras känslor härstammar. På grund av detta vore det viktigt för vuxna att erbjuda socialt stöd för att gynna barnens mentala hälsa (Huberty 2009). För att undvika situationer av låg självkänndom anser vi att undervisning om psykisk hälsa och ohälsa inom idrotten är oerhört viktigt. Här skulle det dock behövas vidare forskning för att få reda på de bakomliggande orsakerna.

Av de unga idrottarna svarar 21,9 % att prestationsångesten stör deras prestationer och 61,6% tycker att den stör ibland, 16,4% tycker att den inte stör över huvud taget. Upp till 80% av deltagarna upplever att prestationsångesten stör dem i alla fall i någon mån, men ändå är det bara 51,4% som skulle vilja diskutera om ämnet inom laget. Så som det framgick tidigare i arbetet (Patel et al 2010) anses en viss nivå av prestationsångest normalt och hälsosamt, men ifall ångesten blir allt för stor stör den prestationen. I vår undersökning framgår det att majoriteten upplever att prestationsångesten stör dem, vilket tyder på att ångesten upplevs såpass stor att det inte mer är hälsosamt.

Även om prestationsångesten upplevs som något som stör är det få som vill diskutera om ämnet inom laget. Vi tycker det är intressant hur nästan hälften av deltagarna inte vill diskutera om prestationsångest då det ändå förekommer hos majoriteten. Vad detta beror på har vi inget svar på, men en möjlig orsak kunde vara att ämnet upplevs så tabu än idag att idrottarna inte vill diskutera kring ämnet. Alternativt kan det vara att idrottarna inte upplever att det är en trygg miljö att gå diskussion kring ämnet. Så som det kom fram i artikeln om prestationsångest (Huberty 2009) är öppen kommunikation och ärligt prat om känslor en grundsten för att motverka prestationsångest. Det betyder att socialt stöd är viktigt kommer det då från tränare, lagkamrater, föräldrar eller andra vänner.

Enligt KASAM teorin (Antonovsky 1991) påverkar en trevlig miljö idrottarnas upplevelse av meningsfullhet. Även goda relationer till tränare och lagkamrater påverkar meningsfullheten och är där med viktig för att idrottarna ska känna sig trygga i att prata

om psykisk ohälsa samt prestationsångest. Ifall det finns respondenter som lider av perfektionism kan det vara svårt för dem att diskutera om fenomenet och öppet berätta om sina känslor, då de kan uppleva sig själv som mindre värda ifall de har negativa känslor om sig själv och sina prestationer (Ståhl 2022).

Genom att tillämpa KASAM teorin (Antonovsky 1991) i föreningen eller inom lagen kunde man höja känslan av sammanhang och därmed minska på prestationsångesten hos idrottarna. I första hand är det på tränarens ansvar att till exempel skapa stöd och resurser (hanterbarhet), positiva upplevelser som till exempel trevlig miljö (meningsfullhet) samt ge feedback åt idrottarna (begriplighet) för att höja känslan av sammanhang inom laget. Dock krävs det även initiativ från alla enskilda idrottare inom lagen för att kunna skapa en hög känsla av sammanhang, eftersom korgboll är en lagsport. Alltså för att KASAM ska fungera i detta sammanhang krävs det en stor insats av både tränare och idrottare. (Antonovsky 1991)

Det har påvisats att framgångsrika idrottare kännetecknas av att de har bra självförtroende och låga nivåer av stress och ångest. De idrottare som presterar bra är psykologiskt stabila och de har fungerande strategier för att hantera stress, har låg tendens för att känna ångest och känner inte stress ofta. (Shintaro et al. 2012) Vår forskning och andra liknande forskningar är väldigt viktiga för framtidens idrottare för att främja psykiska problem hos unga idrottare så att de kan uppnå sin fulla potential.

Vi kunde med hjälp av vår undersökning svara på våra forskningsfrågor, och vi kan påstå att prestationsångest förekommer bland unga kvinnliga korgbollsspelare. Dock skulle det krävas vidare forskning inom ämnesområdet för att få fler svar på specifika frågor som till exempel vilka är bakomliggande orsakerna till prestationsångest och varför. Vår undersökning avgränsades endast till korgboll så dessutom kunde vidare forskning bevisa att prestationsångest inte endast förekommer i denna gren och denna förening. Ett annat förslag på vidare forskning är att forska i skillnader mellan prestationsångestens förekomst hos män och kvinnor, eftersom vi nu fördjupade oss endast på kvinnor.

11 SLUTSATS

Avslutningsvis kan vi med hjälp av denna undersökning konstatera att det förekommer prestationsångest hos unga kvinnliga korgbollsspelare i Helsingin NMKY. Prestationsångest framkommer veckovis hos majoriteten av målgruppen och i en sådan grad att det stör deras prestationer.

KASAM teorin kunde tillämpas för målgruppen för att öka på samhörigheten och därmed motverka känslan av prestationsångest. Ifall känslan av samhörighet är bra i ett lag brukar även lagandan vara det. Det är oftast lättare att prestera bra då man har stöd och uppmuntran från sina lagkamrater och inte känner att de dömer en ifall man misslyckas.

Ämnet vi valt att forska inom är såpass brett att det kräver vidare forskning för att få svar på specifika frågor. Vår studie går att använda som grund för vidare forskning och många av våra formulärfrågor kunde man ännu öppna upp för att få reda på mer.

KÄLLOR

Antonovsky, A., 1991, *Hälsans mysterium*, 2 uppl., Natur och Kultur, Stockholm.

Barn- och ungdomspsykiatri – region Stockholm, 2021, *Prestationsångest*.

Tillgänglig: <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/>

Hämtad: 3.4.2022.

Ciucurel, M., 2012, *The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions*. Tillgänglig:

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.arcada.fi:2443/science/article/pii/S1877042812002571>

Hämtad: 17.01.2022.

Folkhälsomyndigheten, 2022, *Vad är psykisk hälsa?*. Tillgänglig:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-%20%20levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Hämtad: 23.3.2022.

Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W. & Sluiter, J.K., 2015,

Mental and psychosocial health among current and former professional footballers, *Occupational Medicine*, nr 65, s.190-196.

Henricson, M., 2017, *Vetenskaplig teori och metod : från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur.

Hermanson, E., Sajaniemi, N., 2018, Suomalainen lääkäriseura Duodecim,

Nuorisolääketiedekatsaus, *Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla?*

Tillgänglig:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302360/duo14286.pdf?sequence>

Hämtad: 1.4.2022.

- Huberty, T., 2009, *Test and performance anxiety*. Tillgänglig:
[https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.167.9960&rep=rep1
&type=pdf](https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.167.9960&rep=rep1&type=pdf) Hämtad: 24.3.2022.
- Jacobsen, D., 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, studentlitteratur AB, Lund, s.185, 218-219, 237-240.
- Kenny, D, T., 2005, *A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety*. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/10615800500167258> Hämtad: 4.4.2022.
- Patel, D., Omar, H., Terry, M., 2010, Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes, *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, nr 6, s. 325-335. Tillgänglig: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.arcada.fi:2443/science/article/pii/S1083318810001701>
Hämtad: 14.1.2022.
- Perry, C., Champ, F., Macbeth, J. & Spandler, H., 2021, Mental Health and elite female athletes: A scoping review, *Psychology of Sport and Exercise*, volym 56. Tillgänglig:<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.arcada.fi:2443/science/article/pii/S1469029221000790>
Hämtad:17.1.2022.
- Rose, J., & Perski, A., 2008, *Duktighetsfällan en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor* (1 uppl.) Stockholm: Prisma.
- Shintaro, E., Hidetoshi, K., Oishi, K., 2012, International Journal of Sports and Health Science, *Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among college students*. Tillgänglig:
https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/10/0/10_201114/pdf/-char/ja
Hämtad: 4.4.2022.

- Souter, G., Lewis, R. & Serrant, L., 2018, Men, Mental Health and Elite Sport: A narrative review, *Sports medicine-open*, nr 57.
- Stockings, E. A., Degenhardt, L., Dobbins, T., Lee, Y.Y., Erskine H. E., Whiteford, H. A., Patton, G., 2015, *Preventing depression and anxiety in young people: a review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention*. Tillgänglig: https://web.archive.org/web/20190226103750id_/http://pdfs.semanticscholar.org/701c/ded50a13ad6ae49c922c1f27a825508e4862.pdf Hämtad: 4.4.2022.
- Ståhl, O., 2022, *Lär dig mer om prestationsångest*, mindler.se. Tillgänglig: <https://mindler.se/angest/prestationsangest/> Hämtad: 4.4.2022.
- Tamm, M., 2012, *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*, 3 uppl., Studentlitteratur AB, Lund, s. 208, 209–219.
- TENK-Forskningsetiska Delegationen, God vetenskaplig praxis (GVP), Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> Hämtad: 1.4.2022.
- UKK-instituutti, 2020, *Liikunta ja mielenterveyden häiriöt*. Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/> Hämtad: 4.4.2022.
- Walton, C., Rice, S., Hutter, R.I., Currie, A., Reardon, C. & Purcell, R., 2021, *Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review*. Tillgänglig: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.arcada.fi:2443/science/article/pii/S2667382721000119> Hämtad: 17.1.2022.

BILAGOR

Bilaga 1: Frågeformulär

https://docs.google.com/forms/d/1iOddusQ1AYUAbBiEYp-0T-37Z8oKh7HbK_iAKKoxgfU/edit

Minkä ikäinen olet?

- 13-14
- 15-16
- 17-19

Kuinka usein koet suorituspaineita treeneissä?

- En koskaan
- Vähemmän kuin kerran viikossa
- Enemmän kuin kerran viikossa
- Lähes päivittäin

Kuinka usein koet suorituspaineita peleissä?

- En koskaan
- Harvoin
- Usein
- Aina

Jos koet suorituspaineita, mistä ne yleensä tulevat?

- Luon ne itse
 - Valmentajalta
 - Vanhemmilta
 - Muu, Mikä?
-

Koetko että suorituspaineeet häiritsevät tekemistäsi?

- Kyllä
 - En
 - välillä
-

Tahtoisitko että suorituspainesta puhuttaisiin enemmän joukkueessa?

- Kyllä
- En

Bilaga 2: Följebrev till föräldrarna samt samtyckesenkät

”Hei!

Seuramme tekee yhteistyötä kolmen liikunnanohjaajaopiskelijan kanssa ammattikorkeakoulu Arcada:sta. He suorittavat loppuöutkimusta liittyen nuorten koripalloilijoiden suorituspaineesiin U14 - U19 joukkueissa. Tutkimus tehdään kyselylomakkeen muodossa, eikä siinä kysytä henkilökohtaisia tietoja. Lomakkeet ovat täysin anonyymejä ja osallistujien vastauksia ei voida liittää yksittäisiin henkilöihin.

Tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä syvemmin suorituspaineesiin nuorten urheilijoiden keskuudessa. Vastauksia käytetään saadaksemme tietoisuutta nuorten suorituspaineeista, ja täten kehittää toimintaamme. Tutkimus noudattaa virallisia eettisiä toimintaperiaatteita.

Kun kyseessä on alaikäisiä pelaajia, tarvitsemme huoltajan suostumuksen tutkimuksen suorittamiseksi. Ohessa on linkki suostumuksen antamiseen mikäli lapsellanne on lupa osallistua tutkimukseen. Jos ette halua osallistua, pyytäisimme teitä ystävällisesti ruksaamaan vaihtoehtoisesti "ei". Tutkimuksen edistämiseksi viimeinen vastauspäivä on 14.2.2022. Mikäli emme saa vastausta edellä mainittuun päivämäärään mennessä, lapsenne ei valitettavasti voi osallistua tutkimukseen.

Linkki suostumuslomakkeeseen:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfD5LyY-C52hJjbaFbGJfJOjbbpa-2832OiiBWizAfRSy8yhA/viewform?usp=sf_link

Ystävällisin terveisin,

HNMKY & Mikaela Nieminen, Camilla Simola ja Ronja Malmström”