



Förekomst av prestationsångest bland 12-18 åriga fotbollsspelare

En fallstudie

Riku Tuomi

Edward Kukko

Examensarbete
Idrottsinstruktör 2020
2023

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Riku Tuomi, Edward Kukko
Arbetets namn:	Förekomst av prestationsångest bland 12–18 åriga fotbollsspelare – En fallstudie
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	FC Honka ry
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete är att utforska förekomsten av skadlig prestationsångest bland unga fotbollsspelare inom FC Honka. Forskningsfrågorna är tvåfaldiga: Förekommer det prestationsångest hos unga fotbollsspelare i åldern 12–18? Och 2. Vilka är de vanligaste faktorerna som skapar prestationsångest? För att samla in data genomförs en online-enkät, besvarad av 102 deltagare. Den teoretiska referensramen för arbetet baseras på Självbestämmandeteorin (SDT) av Richard M. Ryan och Edward L. Deci samt Achievement Goal Theory (AGT). Dessa teorier belyser hur idrottsutövarens motivation påverkas av yttre faktorer och ger inblick i de underliggande orsakerna till skadlig prestationsångest. Dessutom presenteras ungdomens faser och utmaningar relaterade till idrotten. Resultaten visar att 91,2% av deltagarna rapporterar någon form av prestationsångest relaterad till fotboll. Ungefär var tredje deltagare upplever att prestationsångesten påverkar deras prestation negativt. Enligt resultaten är tränarens förväntningar och deltagarnas egna förväntningar de främsta orsakerna till prestationsångest. För att åtgärda dessa utmaningar och dra slutsatser krävs en närmare granskning av tränarnas pedagogiska färdigheter inom föreningen. Genom en utredning av motivationsklimatet kan man erhålla detaljerad information om hur auktoritära förväntningar påverkar spelarnas upplevelse av skadlig prestationsångest och identifiera områden för förbättring inom föreningen.</p>	
Nyckelord:	FC Honka, Prestationsångest, fotboll, unga fotbollsspelare, Självbestämmandeteorin, Achievement goal theory
Sidantal:	43
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	
Author:	Riku Tuomi, Edward Kukko
Title:	Occurrence of performance anxiety among 12–18-year-old football players - A case study
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	FC Honka ry
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this work is to explore the occurrence of harmful performance anxiety among young football players within FC Honka. The research questions are twofold: 1. Does performance anxiety occur among young football players aged 12–18? and 2. Which factors are most frequently linked to the development of performance anxiety? To collect data, an online survey is conducted, answered by 102 participants. The theoretical framework of the work is based on Self-Determination Theory (SDT) by Richard M. Ryan and Edward L. Deci, as well as Achievement Goal Theory (AGT). These theories illuminate how athletes' motivation is influenced by external factors and provide insight into the underlying causes of harmful performance anxiety. Additionally, youth phases and challenges related to sports are presented.</p> <p>The results indicate that 91.2% of participants report some form of football-related performance anxiety. Approximately one-third of participants feel that performance anxiety negatively affects their performance. According to the results, coach expectations and participants' own expectations are the primary causes of performance anxiety. Addressing these challenges and drawing conclusions requires a closer examination of the coaching skills within the club. Through an investigation of the motivational climate, detailed information can be obtained on how authoritarian expectations impact players' experiences of harmful performance anxiety, identifying areas for improvement within the club.</p>	
Keywords:	FC Honka, Performance Anxiety, football, young football players, Self-Determination Theory, Achievement Goal Theory
Number of pages:	43
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Riku Tuomi, Edward Kukko
Työn nimi:	12–18-vuotiaiden jalkapalloilijoiden suoritusahdistuksen esiintyvyys - Tapaustutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	FC Honka ry
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän työn tarkoituksena on tutkia haitallisten suorituspainoiden esiintymistä nuorten jalkapalloilijoiden keskuudessa jalkapalloseura FC Hongassa. Tutkimuskysymykset ovat kaksiosaisia: 1. Esiintyykö suorituspainoja 12–18-vuotiaiden nuorten jalkapalloilijoiden keskuudessa? ja 2. Mihin tekijöihin suorituspainot useimmin liittyvät? Tietojen keräämiseksi suoritetaan verkkokysely, johon vastaa 102 osallistujaa. Työn teoreettinen kehys perustuu Richard M. Ryanin ja Edward L. Deciin itseohjautumisteoriaan (SDT) sekä Achievement Goal teoriaan (AGT). Nämä teoriat valaisevat kuinka ulkoiset tekijät vaikuttavat urheilijan motivaatioon ja tarjoavat käsityksen haitallisten suorituspainoiden taustalla olevista syistä. Lisäksi esitellään nuoruuden vaiheet ja urheiluun liittyvät hyödyt ja haasteet.</p> <p>Tulokset osoittavat, että 91,2 % osallistujista raportoi jalkapalloon liittyviä suorituspainoja. Noin joka kolmas osallistuja kokee, että suorituspainot vaikuttavat heidän suoritukseensa kielteisesti. Tulosten mukaan valmentajan odotukset ja osallistujien omat odotukset ovat pääasialliset syyt suorituspainoihin. Päätelmien vetäminen edellyttävät lähempää tarkastelua valmentajien pedagogisista taidoista seurassa. Motivaatioympäristön tutkimuksen avulla voidaan saada yksityiskohtaista tietoa siitä, miten autoritaariset odotukset vaikuttavat pelaajien kokemukseen haitallisista suorituspainoista ja tunnistaa parannusalueet seurassa.</p>	
Avainsanat:	FC Honka, Suorituspainot, Jalkapallo, Nuoret jalkapalloilijat, Itseohjautumisteoria, Achievement Goal Theory
Sivumäärä:	43
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

FÖRORD	8
1 Inledning	9
2 Prestationsångest	11
2.1 Flow	12
2.2 Självbestämmandeteorin (SDT)	13
2.3 Achievement goal theory (AGT)	14
2.4 Litteratursökning	15
2.4.1 Tidigare forskning	15
3 Ungdomen	17
3.1 Ungdomens faser	17
3.2 Stressfaktorer i ungdomen	18
3.3 Idrott i ungdomen.....	18
3.3.1 Stressfaktorer bland unga idrottare	19
4 Problemformulering	20
4.1 Arbetets syfte och forskningsfrågor	20
4.2 Avgränsning.....	20
5 Forskningsmetod	21
5.1 Datainsamling.....	22
5.2 Utformning av forskningsfrågor	22
5.3 Validitet och reliabilitet.....	23
5.4 Etiska överväganden	23
6 Resultat	25
6.1 Kategoriserade svar	25
6.2 Rangordnade svar	26
6.3 Tillägsfrågor.....	29
7 Diskussion	32
7.1 Metoddiskussion.....	32
7.2 Resultatdiskussion.....	33
8 Slutsatser	36
8.1 Fortsatta studiemöjligheter	36
Källor	37

Bilagor 40

Figurer

Figur 1. Olika typer av motivation (Ryan & Deci 2017)	13
Figur 2. Åldersfördelning	25
Figur 3. Könsfördelning	25
Figur 4. Egna förväntningar	26
Figur 5. Egna förväntningar enligt kön och ålder.....	26
Figur 6. Föräldrarnas förväntningar	27
Figur 7. Föräldrarnas förväntningar enligt kön och ålder.....	27
Figur 8. Tränarens förväntningar.....	28
Figur 9. Tränarens förväntningar enligt ålder och kön.....	28
Figur 10. Lagkamraters förväntningar.....	29
Figur 11. Lagkamraters förväntningar enligt ålder och kön.....	29
Figur 12. I vilket sammanhang prestationsångest förekommer.....	30
Figur 13. Hur prestationsångest stör prestationen	30
Figur 14. Är förväntningarna realistiska	31
Figur 15. Orsakerna till prestationsångest rangordnade	34

FÖRORD

Med flera års erfarenhet som både tränare och aktiva idrottare inom ungdomsidrott, särskilt inom lagsporterna fotboll och ishockey, har vi fått en djup inblick i olika idrottsmiljöer. Denna nära kontakt med träningsmiljön, våra egna upplevelser som idrottare och vår interaktion med tränare och lagkamrater har väckt vår nyfikenhet och drivit oss att utforska hur tränare kan påverka idrottarens psykiska välmående. Vi är väl medvetna om att detta psykiska välbefinnande är en avgörande faktor för idrottsprestationen.

Det har varit intressant att observera hur en idrottare som presterar svagt i en given miljö kan blomstra i en annan, samtidigt som en idrottare som excellerat i ett visst lag kan förlora sitt självförtroende när denne byter till en annan träningsgrupp. Vad orsakar dessa skillnader? Det är vår önskan att förstå hur yttre förväntningar och miljö kan påverka idrottsprestationen.

Vid diskussionen kring idrottare och deras träning fokuserar de flesta huvudsakligen på den fysiska aspekten av förberedelse – att bli snabbare, starkare, mer uthållig eller att finjustera tekniken för bättre prestation i tävlingssammanhang. Tyvärr glöms den mentala delen av idrottsträning ofta bort. Precis som de fysiska egenskaperna är den mentala aspekten av idrottsträning avgörande, och för att lyckas på högsta nivå måste man också förbereda sig för de utmaningar som den mentala stressen under idrottstävlingar medför.

Att skriva detta arbete har varit en krävande process, särskilt med hänsyn till studier och arbete, men med ovärderligt stöd från våra handledare, studiekamrater, arbetskamrater och våra nära och kära har det varit möjligt att slutföra det.

Vi vill uttrycka vår tacksamhet till alla som har varit involverade i detta arbete och i synnerhet till de som har deltagit i vår studie. Utan deras engagemang och deltagande skulle detta arbete aldrig ha kunnat förverkligas.

1 INLEDNING

Flera studier understryker att idrott och motion utgör en väsentlig grundsten för både fysiskt och psykiskt välmående och utveckling hos unga människor (se t.ex. Breistøl et al. 2017). För unga idrottare ger idrotten en möjlighet att utveckla förmågor och färdigheter som kan appliceras inom en rad andra livsområden.

Idrottande ungdomar konfronterar och lär sig hantera en bred skala av känslor, vilket ger dem värdefulla verktyg för emotionell självkontroll och reglering. De ställs dagligen inför utmaningen att balansera och förstå både de negativa och positiva känslor som uppstår. Att bemästra misslyckanden och förmågan att fortsätta framåt utgör en viktig del av denna process. Dessutom kräver tävlingar och matcher att man bevarar fokus och hanterar känslor under press. Därigenom utvecklas uthållighet och motståndskraft; att bli framgångsrik kräver en långsiktig satsning på sina mål och en förmåga att fortsätta utveckla sina färdigheter trots motgångar. (Ahto & Kaski 2021).

Ur ett socialt perspektiv är fördelarna med idrotten lika svåra att förneka. Att arbeta tillsammans mot gemensamma mål i en grupp eller ett lag utvecklar inte bara social kompetens utan skapar även en känsla av samhörighet och en medvetenhet om ens värdefulla roll som en kompetent del i en större enhet (Ahto & Kaski 2021).

Genom livscykeln går vi alla igenom perioder av framgång och utmaningar, och det är en naturlig del av mänskligt liv att uppleva stress och prövningar. Idrotten utgör naturligtvis inte något skydd mot de åldersrelaterade utmaningarna som unga människor står inför, såsom att utveckla självständighet, utforska sin egen identitet och hantera de fysiska förändringar som kroppen genomgår, vilka kan vara påfrestande för det mentala välmåendet. Dessvärre kan idrottsrelaterade påfrestningar, särskilt inom tävlingsidrotten, i värsta fall förvärpa de mentala påfrestningarna. Faktorer som tidig specialisering, skador, strävan efter perfektionism, skadlig stress, prestationsångest, överträning och utbrändhet har dokumenterats som negativa påverkansfaktorer på unga idrottares välmående (Ahto & Kaski 2021).

Det är väl fastställt att vuxna som engagerar sig i unga idrottarens verksamhet har en betydande påverkan på barnets mentala välmående och psykiska utveckling (Merkel 2013).

2 PRESTATIONSÅNGEST

Prestationsångest är ett vanligt förekommande fenomen. Det syftar på en rädsla för att misslyckas i situationer som man upplever som viktiga för sig själv eller andra. Egna och andras förväntningar kan påverka nivån av prestationsångest som man upplever. Det är en rädsla för att inte vara tillräckligt bra och att man inte kan leva upp till de förväntningar som andra eller man själv ställt upp. Man är rädd för att bli kritiskt granskad och evaluerad och att bli avslöjad att man inte duger. (Barn- och ungdomspsykiatri 2022) Prestationsångest kan skapa hög nivå av stress, vilket gör att man inte kan prestera på sin bästa nivå (Huberty 2009).

Prestationsångestens kognitiva, behavioristiska, och fysiologiska effekter påverkar hur kroppen fungerar under prestationen. Prestationsångest kan ge upphov till problem med koncentration, minne och uppmärksamhet. Överdriven oro inför situationer där man förväntas prestera kan leda till att man tappar sitt fokus och man koncentrerar sig på irrelevanta saker med tanke på prestationen. Det leder till att beslutsfattningen i idrottsprestationen blir långsammare. Behavioristiska effekter uttrycker sig bland annat som rastlöshet, strävan efter att vara perfekt, undvikande av situationer som man upplever hotande, letande efter omvägar eller lättare uppgifter och misslyckande i att slutföra uppgifter. Fysiologiska effekter är bland annat höjd puls, svårigheter att andas, muskelstyvhet, sömnproblem, illamående och huvudverk inför prestationen. (Huberty 2009)

Prestationsångest är en vanlig mänsklig reaktion till situationer som kräver att man presterar på en viss nivå. Det är ingen sjukdom eller psykiatrisk diagnos. Därmed går det inte att bli botad eller bli av med prestationsångest, men snarare att lära sig leva med den eller till och med lära sig hur man kan utnyttja den så att den främjar prestationen i stället. Det finns rikligt med forskning om hur man hanterar emotioner i idrottssammanhang inom idrottspsykologin. (Ståhl 2022)

Prestationsångest kan vara positivt och till och med önskvärd med tanke på prestationen och det är fullkomligt vanligt att uppleva någon typ stress, oro eller rädsla innan viktiga matcher, tävlingar eller prov i skolan. En lagom mängd prestationsångest kan förbättra prestationen tack vare bättre koncentration och förberedelse. (Barn- och ungdomspsykiatri 2022) Prestationsångest ställer kroppen i ett kamp- och flyktiläge (Ståhl 2022). Det är

en överlevnadsinstinkt som förbereder kroppen för att antingen slåss eller fly. I kamp- och flyktläget utsöndras bland annat adrenalin-hormonet i blodomloppet vilket sätter i gång fysiologiska reaktioner. Höjd puls ger upphov till ökning i blodtrycket och levern utsöndrar socker i blodomloppet så att musklerna får mera energi. En lagom mängd stress kan hjälpa till med att uppnå en topprestation och efter att prestationstillfället gått över avtar stressreaktionen. Förlängd stress kan däremot leda till utbrändhet och depression (Aaltonen et al 1999 S. 292)

När man upplever att man har resurser att klara av en viss uppgift eller utmaning kan man uppleva så kallad positiv stress. Då kan man utnyttja kamp- och flyktresponsens energi på uppgiften som man ska avklara. Positiv stress kan vara motiverande och förbättrar prestationsförmågan och kan användas som verktyg för att uppnå sina mål. (Roda Rivera 2022)

2.1 Flow

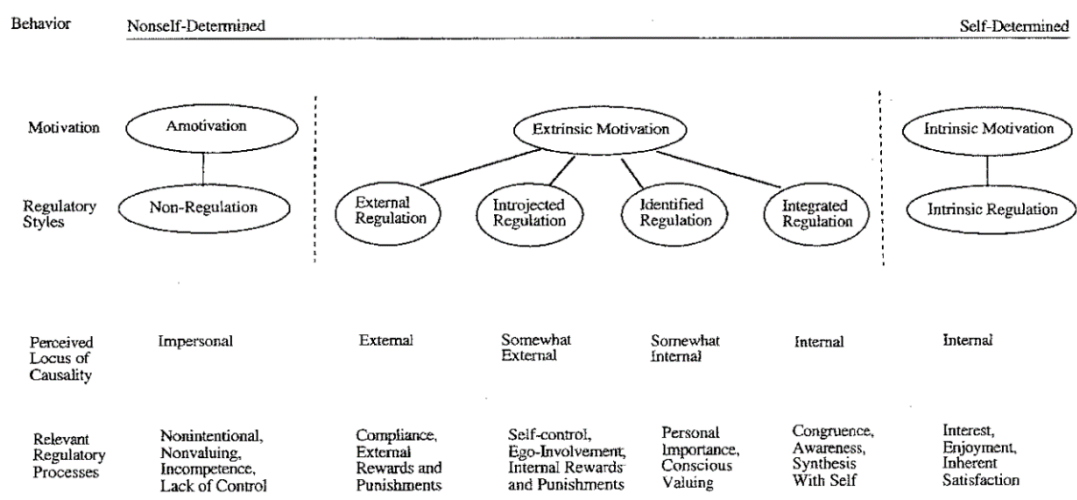
Mihály Csíkszentmihályi var en amerikansk psykolog som myntade begreppet "Flow". Flow är ett tillstånd då man känner att prestationen "flyter" och man upplever en känsla av eufori och högt självförtroende. För att uppnå flow måste uppgiften som man håller på uppnå en viss nivå av utmaning och kräva tillräckligt med psykologisk energi. Om uppgiften är för enkel eller för svår tappar man intresset för den. Om man upplever att ens egna färdigheter eller resurser inte räcker till att klara av en viss uppgift kan den kännas överväldigande. Flow förutsätter ett perfekt förhållande mellan utmaning och färdighet. När dessa två är i balans kan man hitta genuin njutning och eufori i det man håller på med. (Csíkszentmihályi 1996 s. 72–76)

Skadlig prestationsångest hindrar idrottaren från att uppnå ett Flow-läge, vilket anses vara det optimala psykologiska tillståndet för att uppnå topprestation. Prestationsångesten blir skadlig då idrottaren upplever att egna förmågor inte räcker för att lyckas med uppgiften. Varje idrottare definierar för sig själv vad det betyder att lyckas och vilka kriterierna för framgång är. Idrottarens egen uppfattning om framgång påverkas av miljön; tränare, föräldrar och lagkamrater förmedlar medvetet eller omedvetet vad som krävs för en lyckad prestation (O'Rourke et al. 2011). Om kraven blir för höga i förhållande till idrottarens

uppfattning om sina förmågor blir det svårt eller omöjligt att uppnå ett flow-läge och i värsta fall kan prestationsångesten försämra idrottsprestationen ytterligare.

2.2 Självbestämandeteorin (SDT)

Självbestämandeteorin (SDT) av Richard M. Ryan och Edward L. Deci grundar sig på tanken av att mänskligt beteende drivs av intern eller extern motivation. Enligt SDT skapar tvångsmässigt beteende en lägre nivå av inre motivation och leder till att man upplever mindre njutning när man utför en uppgift. Däremot korrelerar autonoma typer av motivationsreglering med höga nivåer av njutning, uthållighet med uppgiften och psykologiskt välbefinnande. Figur 1 visar de olika typerna av motivation som finns enligt SDT; amotivation, yttre motivation och intern motivation och vilka faktorer som driver beteendet. (Ryan & Deci 2017)



Figur 1. Olika typer av motivation (Ryan & Deci 2017)

Konceptet av intern motivation bygger på att människan har ett inbyggt behov av att forska sin omgivning, vara nyfiken, utvidga sina vyer, utmana sig själv och utvecklas på olika områden i livet. Upprätthållningen av denna typ av motivation kräver att miljön är gynnsam. Teorin hävdar att det finns tre olika psykologiska grundbehov som måste uppfyllas för att man kan uppleva välbefinnande och frodas som en människa; autonomi, kompetens och tillhörighet. I miljöer där dessa saknas kan man inte uppnå full intern motivation. Autonomi tyder på att man upplever att man kan påverka det man håller på med; man känner inte att man tvingas göra något och att man gör det med egen vilja.

Kompetens syftar på att man känner att man är bra på det man gör. Om kraven för en lyckad prestation blir för höga kan känslan av kompetens minska och man börjar känna sig inkompetent och dålig. Tillhörighet syftar på mänskliga behovet av att anknyta sig till andra. Man behöver känna att man tillhör en grupp. (Ryan & Deci 2017)

Inom junioridrott är det tränare, föräldrar och lagkamrater som har avgörande påverkan på hur de tre psykologiska behoven tillfredsställs. När föräldrar och tränare påtvingar sin vilja och har orimliga förväntningar gentemot unga idrottare kan de skapa en miljö som genomsyras av rädsla för misslyckande, vilket i sin tur minskar barnets känsla av autonomi och kompetens. Däremot visar forskning att barn med föräldrar som främjar en känsla av autonomi tenderar att uppleva lägre nivåer av prestationsångest, eftersom de har en starkare känsla av personlig kontroll över sina idrottsliga prestationer (O'Rourke et al. 2011).

Därmed framstår SDT som en relevant teoretisk ram när man granskar upplevelser av prestationsångest bland unga idrottare. Trycket att prestera och bristen på intern kontroll kan underminera de individuella psykologiska behoven av autonomi, kompetens och tillhörighet, och därmed potentiellt ha en negativ inverkan på unga idrottares välbefinnande (Gagné et al. 2003).

2.3 Achievement goal theory (AGT)

Achievement goal theory (AGT) är en relevant teori med knytning till förekomsten av prestationsångest. AGT föreslår att så kallade motivationsklimatet som unga idrottare befinner sig i påverkas av bland annat tränare och föräldrar i idrottarens omgivning. Olika moment i omgivningen påverkar den ungas uppfattning om framgång och vilka målsättningar som ställs upp. Momenten i omgivningen förstärker en viss typ av kriterier för framgång och skapar motivationsklimatet. AGT bygger på två olika typer av motivationsklimat: mastery och ego. Ett mastery-klimat är en miljö där hårt arbete, njutning och självutveckling betonas. Man blir inte bestraffad för sina misstag. Misslyckanden anses däremot vara viktiga verktyg för inläring. Kriterierna för framgång bygger på att utveckla sig själv i stället för att jämföra sig med andra. I ett ego-klimat definieras framgång

enligt hur bra man lyckas i jämförelse till andra i förhållande till insatsen. Misslyckande anses vara oacceptabelt och bestraffbart. (O'Rourke et al. 2011)

Forskning tyder på att mastery-klimat främjar prestationen och psykosocialt välbefinnande då det kommer till både skol- och idrottsframgång. (Ames 1992; Duda 2005) I mastery-klimat behöver den unga idrottaren inte tänka på att bli utvärderad eller jämförd med andra idrottare. Faktorer som skapar ångest är minimerade och idrottaren har en stark känsla av autonomi och inre motivation. Idrottaren fokuserar på de saker som man själv kan kontrollera och främst på att utveckla sig själv och definierar inte sin framgång enligt hur bra hen lyckas i jämförelse till andra. I ego-klimat upplever idrottaren högre nivåer av ångest, eftersom definiering av framgång beror på andras prestationer som man inte själv kan påverka. (O'Rourke et al. 2011)

2.4 Litteratursökning

Prestationsångest inom junioridrott har fått en del uppmärksamhet inom forskningsvärlden. Samband mellan förväntningar och prestationsångest har påvisats i tidigare studier. Tidigare forskningar tyder på att yttre förväntningar och olika idrottsmiljöer kan påverka unga idrottarens välmående på flera olika sätt. Som sökord användes "performance anxiety", "pressure to perform", "youth sports", "parental pressure" och "coach pressure". Som databas användes Google Scholar och Pubmed.

2.4.1 Tidigare forskning

Madigan et. al (2019) studerade ifall den pressen som föräldrarna och tränarna lade på 16–19 åriga idrottare för att prestera skapade strävan efter perfektionism hos den unga idrottaren. Korrelationen var positiv; det påvisades ett samband mellan både föräldrarnas och tränarnas press på att vara perfekt och den unga idrottarens oro och problem med perfektionism. Studien ger dock preliminärt bevis på att tränare har större inverkan på den ungas strävan efter perfektionism än föräldrarna. Perfektionism förutspår skadligt beteende, tankar och emotioner inom idrott. (Madigan et. al 2019)

Smith et. al (1995) påvisar att kompetenta tränare kan vara orsak till minskade nivåer av prestationsångest bland unga idrottare. Studien gjordes med en grupp basebolltränare som

innan säsongen fick utbildning i hur man minskar prestationsångest bland unga idrottare. Med hjälp av en kontrollgrupp av tränare som inte fick utbildning kunde man påvisa att barnen i gruppen med utbildade tränare evaluerade sina tränare positivare, de njöt mera och hade roligare med idrotten. Studien kunde även påvisa en signifikant minskning i prestationsångest bland idrottarna. (Smith et. al 1995)

Studien av Sagar & Stoeber (2009) tyder på att oro som skapas av perfektionism och press från föräldrarna och tränaren korrelerade positivt med rädsla för att göra bort sig och känna skam och negativa effekter efter misslyckande. (Sagar & Stoeber 2009)

Gustafsson et. al (2017) påvisar att unga tävlingsinriktade idrottare på hög nivå som upplever rädsla för att misslyckas även upplever höga nivåer av stress och står inför större risk av att bränna ut sig. Rädsla för skam och att göra bort sig hade en effekt på mängden upplevd psykologisk stress och på hur man upplever lyckad prestation. (Gustafsson et. al 2017)

3 UNGDOMEN

Ungdom kan klassas på olika sätt beroende på synvinkeln. Tony Dunderfelt avgränsar ungdomen till åldern 12–20 i boken *Elämänkaaripsykologia* (2011). Dunderfelt beskriver att ungdomen är den tid i människans liv då man måste lära sig att styra livet mot sin egen individualitet i förhållande till andra människor, naturen och hela universumet. I ungdomen måste människan ta sig genom olika utmaningar och kriser. (Dunderfelt 2011) Pubertetsåldern varar i 2–5 år och under denna period i människans liv sker det stora fysiologiska och psykologiska ändringar i kroppen. Ungdomen handlar mycket om att anpassa sig till dessa ändringar. (Aalberg & Siimes 1999)

3.1 Ungdomens faser

Ungdomen är indelad i tre faser som präglas av diverse kriser. Tidiga ungdomen kommer i ålder 12–15 och då infaller oftast den biologiska puberteten. Då är det vanligt att man protesterar mot föräldrar och andra auktoriteter och vännernas roll blir större. I denna ålder skapar man ofta nya vänskapsrelationer med likgamla personer. Människorelationskrisen uppkommer då den unga vanligtvis distanserar sig aningen från sina föräldrar och vänner blir en viktigare del av livet. (Dunderfelt 2011 S. 84) Pojkar i tidiga ungdomen söker sig till grupper med andra pojkar för att förstärka sin känsla av manlig samhörighet. Pojkars barnslighet tar sig i uttryck som osäkerhet, klängighet och rädsla, vilket de försöker täcka med förakt, högljuddhet och vulgär användning av språk. Senare då det största hotet av regression till barnslighet gått över minskar behovet av stora pojkgrupper. Beteendet blir mera individualiserat och vänskapskretsarna blir mindre och gamla vänskapsrelationer kan avta. Pojkar i tidiga ungdomen har en tendens att ha starka fördomar och liten tolerans för avvikande beteende, eftersom det upplevs vara hotande och pojkarnas uppfattning och deras manlighet då den fortfarande är på vacklande bas. (Aalberg & Siimes 1999 S.93) Detta kan vara en orsak till att unga idrottare upplever stress för att leva upp till sina lagkamraters förväntningar.

Ungdomens mellanstadie infaller i åldern 15–18. Då upplever den unga relatering och förälskelser och skapar djupare människorelationer. I denna ålder förstärker man sin upplevelse om sig själv och man söker sin egen identitet och därmed är det vanligt att uppleva

en identitetskris. Den unga försöker reda ut vem man är och kan känna sig vilse. Det är naturligt att man testar sina gränser i denna ålder. (Dunderfelt 2011 S. 84)

Sista steget av ungdomen är åldern 18–20. Då förbereder man sig på att börja eller påbörjar man ett självständigt liv. Till denna period tillhör reflexion över ens egna roll och ställning i världen och samhället och det infaller en ideologikris. Man försöker reda ut vad man står för och vad man vill göra med sitt liv. (Dunderfelt 2011 S. 84)

3.2 Stressfaktorer i ungdomen

Stressfaktorer bland unga är ofta kopplade till utmaningar med fysiska och psykiska utvecklingen. De kan även handla om tidsanvändning och balansering mellan skola och fritid. Höga kraven som finns i skolan eller i hobbyverksamheten kan skapa en känsla av att man inte är tillräckligt bra och man räcker inte till. Problem med människorelationer, ekonomiska svårigheter och stora livsförändringar är också vanliga stresspåslag bland unga. (Aaltonen et al 1999 S. 292–293)

3.3 Idrott i ungdomen

Idrott anses vara en av de viktigaste aspekterna då det kommer till ungas fysiska och psykiska välmående och utveckling och en viktig motverkande faktor för de diverse stresspåslagen i ungdomens vardag. Det finns flera positiva effekter som idrott har att erbjuda och största nyttan av idrott får man då idrottens andel är i proportion med andra viktiga levnadsvanor som sömn och kost. Idrott inverkar positivt på den ungas hälsa då man håller på med det regelbundet och förhåller mängden idrott till sina färdigheter. (Aaltonen et al. 1999 S. 160)

Idrotten hjälper barnet att uppnå bättre fysisk kondition, hållning och allmänt hälsotillstånd. Regelbunden och ändamålsenlig idrott minskar risken att insjukna i olika infektionssjukdomar och förbättrar immunförsvaret. Den minskar även på risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stöd- och rörelseorganens sjukdomar och minskar överviktighet. Idrott skapar positiva upplevelser och sysselsättning på fritiden och lär den unga att uttrycka sina känslor och stärker självförtroende. Via idrott får man många sociala kontakter och

goda vänner och man lär sig att samarbeta med andra. Idrott utvecklar barnets förmåga att evaluera sina egna fysiska förmågor och utveckla dem på ändamålsenligt sätt. Därmed förbättras kroppskontrollen och risken för skador minskar. Den unga skapar även en positiv kroppsbild och kan förbättra sitt utseende. (Aaltonen et al. 1999 S. 160)

3.3.1 Stressfaktorer bland unga idrottare

Trots att det är ett väletablerat faktum att idrott har en positiv inverkan på den ungas fysiska och psykiska välmående och utveckling, så finns det allt mera bevis på att idrott eller miljön som förknippas med idrotten kan i värsta fall kan vara ett stresspåslag i sig.

Faktorer som påverkar negativt på unga idrottaren kan vara tränarens beteende: dåliga pedagogiska färdigheter, favoritism och hög press på att vinna. Höga nivåer av stress och ångest som läggs på barnen av föräldrar och tränare kan resultera i misslyckande tack vare orealistiska förväntningar och tvingande av att delta i idrott oavsett från eget intresse. (Merkel 2013) Forskning påvisar att föräldrar som lägger press på att den ungas prestation skapar högre ångest nivåer hos idrottaren innan tävlingen. (Bois et al. 2009)

Tidig specialisering har noterats som ett allt vanligare fenomen under de senaste årtionden. Tidig specialisering tycks öka risken av idrottsskador, kamratisolering, psykosociala problem, utbrändhet och överträning. Pressen på att specialisera sig på en gren i tidig ålder kommer bland annat från föräldrar, tränare och samhället. Ett barn borde inte börja specialisera sig på en gren förrän 12–13 års åldern. (Merkel 2013)

4 PROBLEMFORMULERING

4.1 Arbetets syfte och forskningsfrågor

Detta lärdomsprov fokuserar sig på ungas välmående inom tävlingsinriktad idrottsmiljö. Arbetets syfte är att kartlägga hur unga idrottarna upplever yttre förväntningar och varifrån förväntningarna och prestationsångesten kommer ifrån. Om det påvisas att unga upplever orealistiska förväntningar från föräldrar eller tränare eller att det i allmänhet förekommer alarmerande mängder skadlig prestationsångest kan föreningen på basis av denna information åtgärda problemet. Forskningen hjälper med att främja unga idrottarnas psykiska välbefinnande inom idrottsmiljön och därmed även effektivera utvecklingen av unga fotbollsspelare.

Vi har två frågeställningar för vårt arbete:

1. Förekommer det prestationsångest hos unga fotbollsspelare i åldern 12–18?
2. Vilka är de vanligaste faktorerna som skapar prestationsångest?

Tränaren har en stor inverkan på hur spelarna presterar och därmed hoppas vi att denna studie inte endast är relevant för tränarna i FC Honka, men även för tränare inom andra junioridrottsmiljöer. I boken *Huippu-urheiluvammennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa* (2016) berättar Antti Mero att tränaren kan inverka på mängden stress som idrottare upplever inför en tävlingssituation. Tränaren kan öka idrottarens självförtroende och minska på prestationsångest med positiv feedback och dialog. Tränarens inverkan kan även vara viktig då idrottaren känner sig för självsäker. Att vara översjälvsäker kan leda till att man inte har fullt fokus på rätta saker i idrottsprestationen. Då kan tränaren trappa ner på känslan och på så sätt rikta idrottarens koncentration på väsentliga saker. (Mero et al. 2016)

4.2 Avgränsning

Vi har valt att avgränsa vår studie till endast fotbollsspelare och fokusera oss på en av de största klubbarna i Finland, FC Honka. Vi valde att fokusera oss på 12–18 åriga flick- och pojkakademilagen. Detta för att FC Honka har byggt upp sin struktur så att när de kommer

upp till en ålder så stiger dom från barnidrottsfasen till ungdomsidrottsfasen. Varför endast akademilagen beror på att från de andra lagen kommer det mycket sällan spelare till regionallagen eller ungdomslandslagen.

5 FORSKNINGSMETOD

Arbetet är en fallstudie som utförs som en enkätstudie. Enkätundersökningen möjliggör en kvantitativ forskning eftersom insamlade data inte behöver vara individualiserad. Med kvantitativa forskningsmetoden är det möjligt att samla in mycket data av en stor mängd människor, men detta innebär att data som fås baserar sig på olika svarsalternativ och därmed blir enheterna kategoriserade och inramade inom vissa krav. Det vanligaste sättet att göra en kvalitativ studie är att göra det med en frågeenkät med fasta svarsalternativ. (Jacobsen et al. 2012 S. 185)

Innan studien kan utföras behövs en tydlig problemprecisering och frågeställning (Jacobsen et al. 2012). Frågeställningen denna studie är ”förekommer det prestationsångest hos unga fotbollsspelare i åldern 12–18” och ”vilka är de vanligaste faktorerna som skapar prestationsångest?”. Vi ska undersöka 12–18 åriga fotbollsspelare i föreningen FC Honka.

Vi kommer att samla in data kring förekomsten av skadlig prestationsångest bland unga fotbollsspelare i FC Honka. Informationen kommer att användas för att främja föreningens verksamhet och kartlägga kring vilka faktorer som bidrar till den möjliga prestationsångesten.

En fallstudie är en studie om ett specifikt ämne, ofta detaljerad. Ämnet kan handla bl.a. om en person, grupp, händelse eller ett fenomen. Fallstudien används ofta t.ex. inom pedagogiska eller sociala forskningar och involverar oftast kvalitativa studier men kan även bestå av en kvantitativ studie. Fallstudier kan vara bra att beskriva, jämföra, utvärdera eller förstå olika aspekter inom ett forskningsproblem. En fallstudie kan användas när man vill ha en konkret, kontextuell och en djupgående kunskap om ett specifikt ämne. (McCombes, 2023)

En kvantitativ studie handlar om att samla in och analysera numerisk data och kan användas för att hitta mönster samt medelvärden inom resultaten.

Kvantitativa forskningsmetoden är motsatsen till den kvalitativa forskningsmetoden var man samlar in icke-numerisk data som exempelvis text, video eller ljud (intervjuer). (McCombes, 2023)

5.1 Datainsamling

Frågeenkäten görs på Google forms-programmet. Med hjälp av programmet är det enkelt att skicka ut frågeformuläret till ett stort antal människor med en enda länk. För att svara på enkäten behöver man inte logga in och därmed kan man hålla sig anonym. Kriterierna för detta val av metod var att det är det snabbaste och smidigaste sättet att samla in data av en stor grupp människor. Enligt Jacobsen et al. (2012) har internetbaserade enkäter lägsta svarsprocent pga. mängden e-mail som folk får dagligen. Enkäten blir lätt att ignorera. För att undvika detta kommer vi att ordna tillfällen där varje lag skilt kommer och besvarar frågorna. Detta kommer att vara ett tillfälle dit ingen tränare, lagledare eller annan medlem av tränarstaben kommer att få delta i. På detta sätt kan vi kontrollera att bara de som får delta i undersökningen kommer att delta, samt att tränarna eller någon annan inte kan påverka på det svar som spelaren ger. Vi kommer själva vara på plats i rummet när enkäten besvaras. För att undvika intervju-effekten, alltså att enheternas svar skulle påverkas av intervjuarens närvaro, är instruktionerna för varje lag enkla och neutrala. Vi undviker att ge signaler som skulle påverka enheternas svar. Deltagarna läser själv frågorna och svarar enskilt utan att diskutera med någon annan. På detta sätt säkerställer vi att svaren är genuina.

5.2 Utformning av forskningsfrågor

Studiens syfte är inte endast att reda ut om det förekommer prestationsångest, men även mäta intensiteten av den. Genom att använda rangordnade svar får vi veta både förhållande mellan olika svarskategorierna och hur svaren skiljer sig i intensitet. Rangordnade svar innebär att enheterna svarar på en skala. (Jacobsen et al. 2012 S. 191) För att få

mätbar information om förekomsten och intensiteten av prestationsångest utformade vi svarsalternativen enligt skalan 0–5. 0 = helt av annan åsikt och 5 = helt av samma åsikt.

För att kategorisera våra enheter, alltså reda ut åldern och könsfördelningen användes kategoriska svarsalternativ. Med kategoriska svarsalternativen kan man inte mäta intensiteten, endast hur lika eller olika enheterna är. (Jacobsen et al. 2012 S. 190–191)

Enkätfrågornas syfte är att mäta ett teoretiskt fenomen, alltså något som man tror att angår en stor del människor. Därmed måste frågorna vara formulerade så att de uppfattas på ungefär samma sätt av alla som svarar på enkäten. De måste vara enkla och direkta så att de inte går att tolkas fel. (Jacobsen et al. 2012 S. 194–195) Begreppet prestationsångest kan tolkas på olika sätt. För att undvika detta gav vi varje deltagare en och samma definition av begreppet prestationsångest innan de fick börja svara på enkäten.

5.3 Validitet och reliabilitet

För att forskningen skall vara trovärdig, pålitlig och av hög kvalitet måste den bemöta vissa krav som ställs på validitet och reliabilitet. Validitet är ett mått som mäter hur bra mätinstrumentet, alltså enkäten, mäter det som den avser att mäta. Faktorer som kan påverka forskningens validitet är bland annat bortfall och i hur hög grad urvalet av deltagarna representerar sin målgrupp. Forskarens närvaro och beteende kan även påverka deltagarnas svar och därmed minska på validiteten. Validiteten mäter också i hur hög utsträckning resultaten kan generaliseras i andra sammanhang som till exempel i andra kulturer. (Henricson 2017 S. 431–432)

Med reliabilitet avses enkätens tillförlitlighet, alltså reproducerbarhet. Det innebär att enkäten borde kunna användas på nytt vid ett annat tillfälle, men ändå uppnå samma resultat oberoende av mätningens utförare. (Henricson 2017 S. 431–432)

5.4 Etiska överväganden

Forskningen följer direktiven för god vetenskaplig praxis (GVP) på Arcada. GVP-anvisningarna är utfärdade av forskningsetiska delegationen i Finland (TENK) år 2012.

Utgångspunkter för GVP är att i forskningen iakttas hederlighet, omsorgsfullhet och noggrannhet i själva forskningen, dokumenteringen och i presentationen av undersökningsresultaten. I forskningen används metoder som är etiskt hållbara och vid publicering iakttas öppenhet och ärlighet. I detta lärdomsprov tas det hänsyn till andra forskares och studenter arbeten och forskningsresultat och hänvisningarna till deras publikationer är gjorda på korrekt sätt så att deras arbete respekteras. Detta lärdomsprov är planerat, genomfört och rapporterat på transparent sätt och insamlade data är förvarad bakom lösenord så att den inte hamnar i utomstående händer. Innan forskningen påbörjats har det ingåtts avtal mellan samtliga parter. (Arcada 2022)

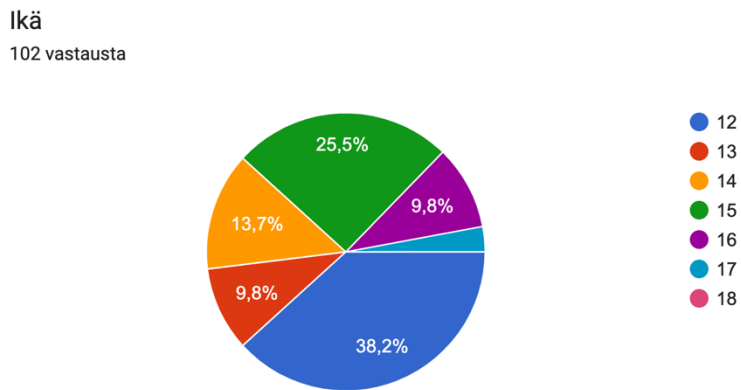
Denna forskning tar hänsyn till principen om autonomi, vilket innebär att personerna har möjlighet till självbestämmande. Kraven på informerat samtycke i forskningen uppfylls. Deltagande i undersökningen är fullkomligt frivilligt. Principen om autonomi innebär även att forskarnas tystnadsplikt och enheternas anonymitet respekteras. Detta säkerställs genom att man inte behöver uppge sitt namn eller annan information som är kopplad till identiteten förutom kön och ålder då man besvarar enkäten. Data förvaras konfidentiellt bakom lösenord. (Henricson 2017 S. 434) Eftersom enheterna är minderåriga har deltagande i forskningen krävt att en samtyckesblankett besvarats jakande av deltagarnas vårdnadshavare.

6 RESULTAT

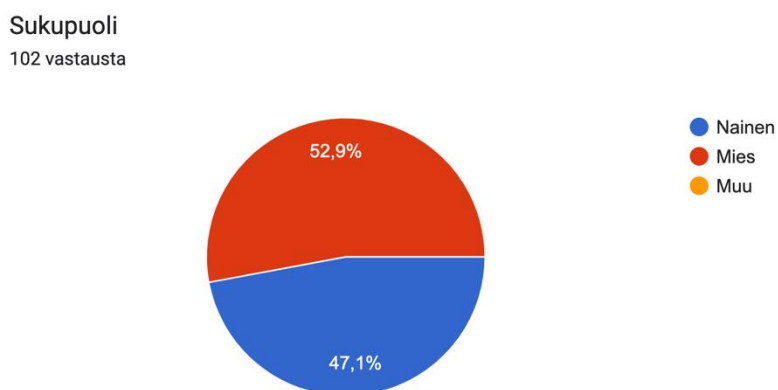
Enkätstudien som besvarades av 102 av 242 juniorspelare från FC Honka ry:s U12-U18 akademilag. Svartsprocenten i forskningen blev 42,1%.

6.1 Kategoriserade svar

De två första frågorna i enkäten hade kategoriserade svarsalternativ. Diagrammen i figur 2 och 3 presenterar åldersfördelningen och könsfördelningen för de 102 deltagarna.



Figur 2. Åldersfördelning



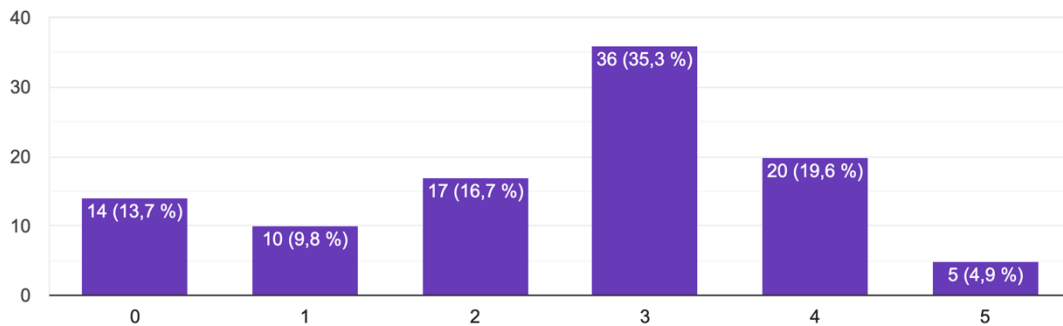
Figur 3. Könsfördelning

6.2 Rangordnade svar

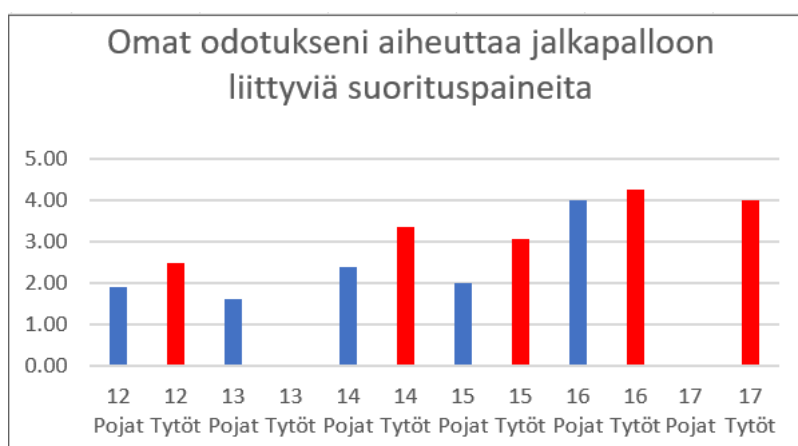
Rangordnade svarsalternativen används för att mäta förekomsten och intensiteten av prestationsångest. Påståenden besvarades på en skala från 0 till 5 där 0 = ”inte alls” och 5 = ”våldigt mycket”.

Första påståendet i enkäten var “Mina egna förväntningar skapar fotbollsrelaterad prestationsångest”. Av alla svar blev medelvärdet 2,52 på skalan 0–5. Diagrammet i figur 4 presenterar fördelningen av alla svaren och diagrammet i figur 5 presenterar fördelningen mellan ålder och kön.

Omat odotukseni aiheuttaa jalkapalloon liittyviä suorituspaineita
102 vastausta



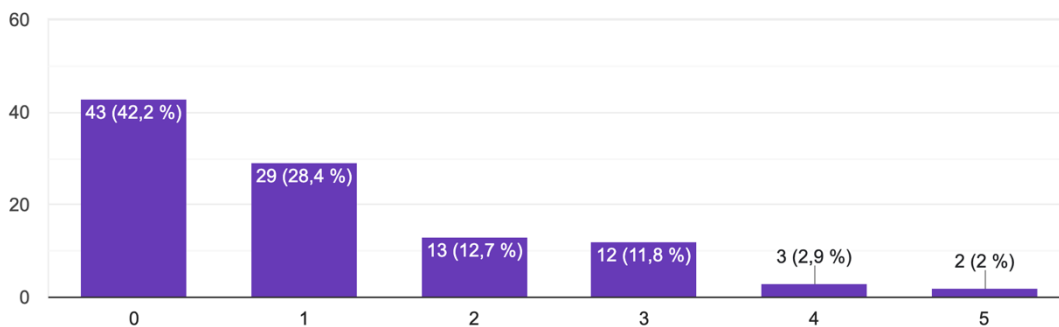
Figur 4. Egna förväntningar



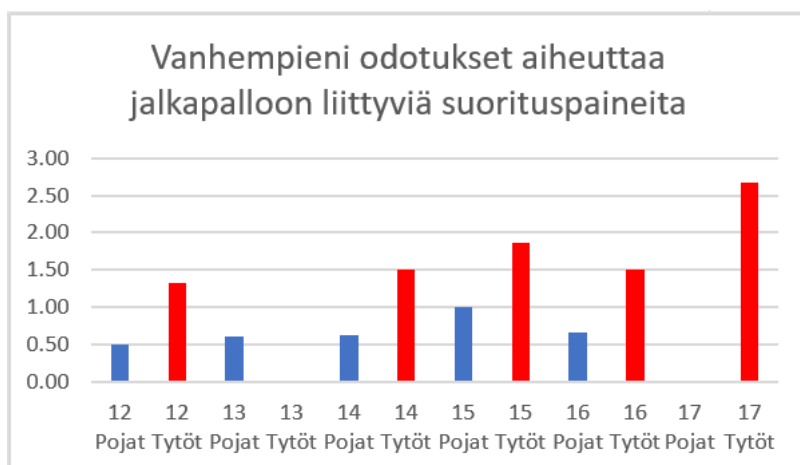
Figur 5. Egna förväntningar enligt kön och ålder

Andra påståendet var ”Mina föräldrars förväntningar skapar fotbollsrelaterad prestationsångest”. Medelvärdet av alla svar var 1,1.

Vanhempieni odotukset aiheuttaa jalkapalloon liittyviä suorituspaineita
102 vastausta



Figur 6. Föräldrarnas förväntningar

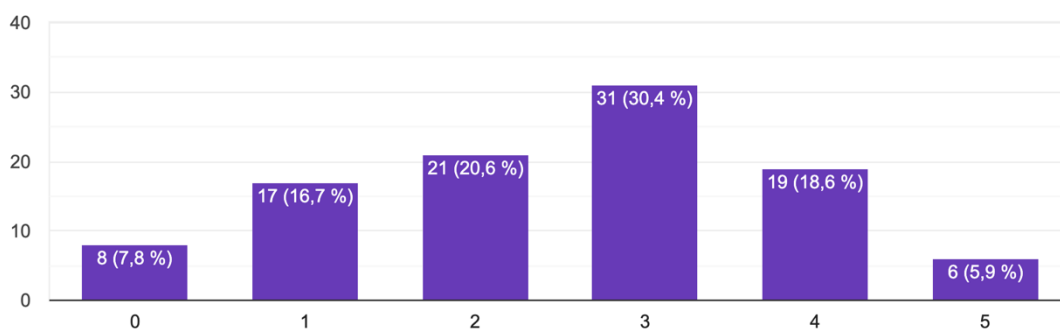


Figur 7. Föräldrarnas förväntningar enligt kön och ålder

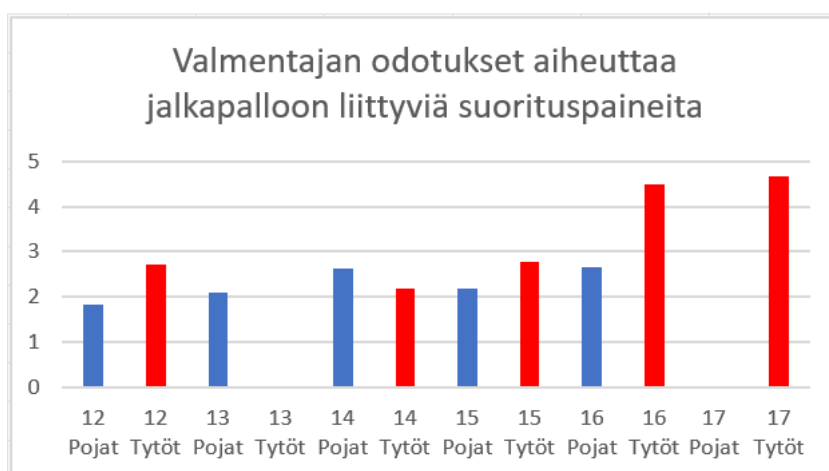
Tredje påståendet var ”Tränarens förväntningar skapar fotbollsrelaterad prestationsångest”. Medelvärdet av alla svar var 2,53.

Valmentajan odotukset aiheuttaa jalkapalloon liittyviä suorituspaineita

102 vastausta



Figur 8. Tränarens förväntningar

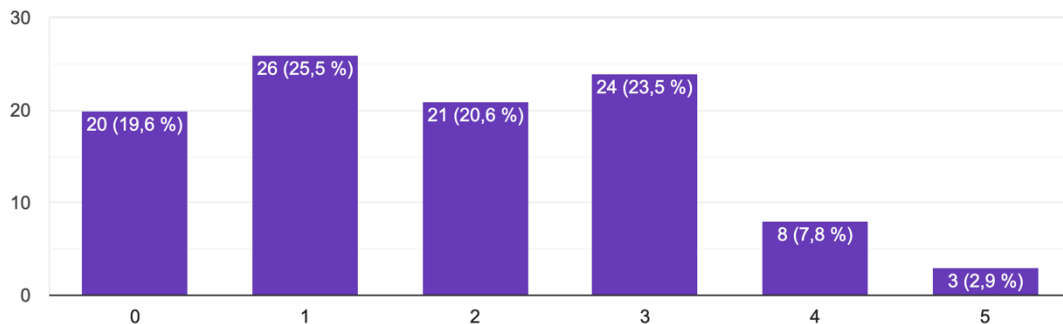


Figur 9. Tränarens förväntningar enligt ålder och kön

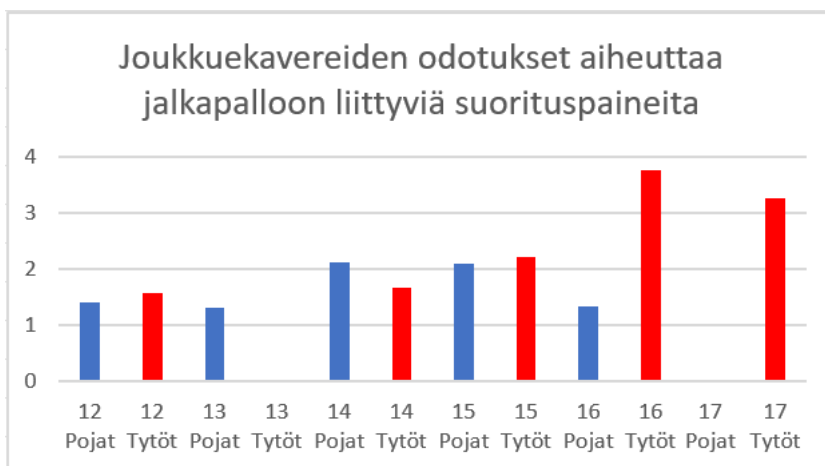
Fjärde påståendet var ”Mina lagkamraters förväntningar skapar fotbollsrelaterad prestationsångest”. Medelvärdet av alla svar var 1,83.

Joukkuekavereitten odotukset aiheuttaa jalkapalloon liittyviä suorituspaineita

102 vastausta



Figur 10. Lagkamraters förväntningar



Figur 11. Lagkamraters förväntningar enligt ålder och kön

6.3 Tillägsfrågor

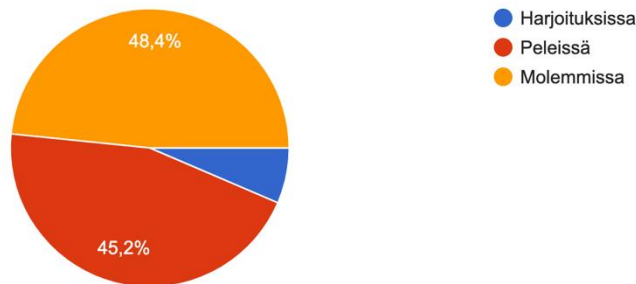
För att samla in ytterligare data om förekomsten av prestationsångest användes 3 tillägsfrågor.

Första tillägsfrågan var "Ifall du upplever prestationsångest, när gör du det?". Svartalternativen var: under träningen, under matcher, i båda.

93 (91,2%) svarade på frågan och 9 (8,8%) lämnade den obesvarad och uppgav därmed att de inte upplever någon typ av prestationsångest. 45,2% av de som svarade upplever prestationsångest endast under matcher och 48,4% upplever prestationsångest både i matcher och träningar. 6,5% uppgav att de upplever prestationsångest endast under träningar.

Mikäli koet suorituspaineita, milloin koet niitä?

93 vastausta



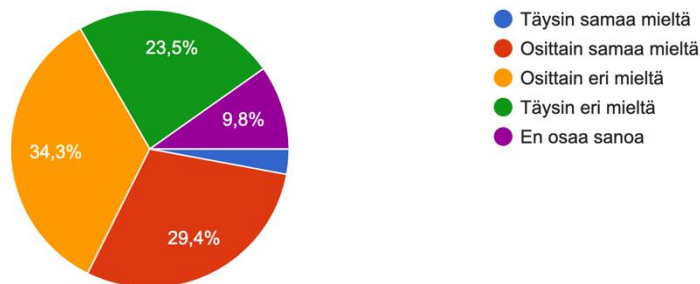
Figur 12. I vilket sammanhang prestationsångest förekommer

Andra tillägsfrågan var "prestationsångesten stör min prestation". Svartalternativen var: Helt av samma åsikt, delvis av samma åsikt, delvis av annan åsikt, helt av annan åsikt och vet inte.

2,9% var av helt samma åsikt, 29,4% delvis av samma åsikt, 34,3% delvis av annan åsikt, 23,5% helt av annan åsikt och 9,8% svarade "vet inte".

Suorituspainheet häiritsevät tekemistäni

102 vastausta



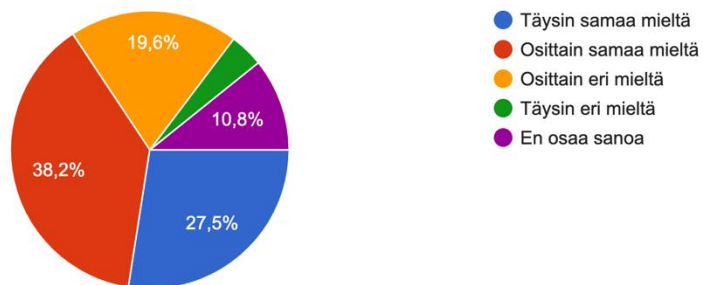
Figur 13. Hur prestationsångest stör prestationen

Tredje tillägsfrågan var "Förväntningar som läggs på mig är realistiska". Svartalternativen var: Helt av samma åsikt, delvis av samma åsikt, delvis av annan åsikt, helt av annan åsikt och vet inte.

27,5% var av helt samma åsikt, 38,2% av delvis samma åsikt, 19,6% delvis av annan åsikt, 3,9% helt av annan åsikt och 10,8% svarade ”vet inte”.

Minuun kohdistuvat odotukset ovat realistisia

102 vastausta



Figur 14. Är förväntningarna realistiska

7 DISKUSSION

7.1 Metoddiskussion

Enkätstudien bemötte forskningens syfte, vilket var att samla in statistik om förekomsten och intensiteten av prestationsångest bland unga fotbollsspelare. Eftersom forskningen omfattade så stort antal enheter (102 personer), hade det inte varit möjligt att samla in samma mängd data lika tidseffektivt med andra datainsamlingsmetoder.

Svarsprocenten blev relativt låg (42,5%). Hela teoretiska målgruppen hade varit 242 spelare. I äldre åldersgrupperna blev deltagandet betydligt mindre än i yngre åldersgrupperna. Bortfallen minskar på validiteten eftersom representationen särskilt i U18 lagen inte går att generaliseras på hela U18 åldersgruppen på basis av så få svar. I yngre åldersgrupperna är generaliserbarheten på bättre nivå.

FC Honka har inte ett lag för år 2010 födda flickor och därmed fattas svaren av dessa. Flickornas B-juniorer omfattar 16–18 åriga spelare, men ingen som deltog i undersökningen hade fyllt 18 år ännu. I pojkarnas U17 akademilag hade inte heller någon som deltagit fyllt 17 år då de svarade på enkäten.

Stora mängden bortfall berodde på att föräldrarna inte svarade samtyckesblanketten som skickades ut via föreningen till alla minderåriga spelarnas föräldrar per e-mail en månad innan enkätstudien gjordes. Det är sannolikt att en stor del av föräldrarna inte märkte mejlet på grund av mängden meddelanden som man får varje dag. För att öka på svarsprocenten kunde påminnelser skickats ut via lagledarna. Minderåriga som inte fått lov av vårdnadshavaren kunde inte delta.

För insamlingen av data användes en stängd Google forms webbenkät. För att säkerställa pålitliga resultat ordnades enskilda svarstillfällen för varje lag. Tillfället ordnades bakom stängda dörrar utan tränarens eller föräldrarnas närvaro, eftersom de kunde haft en inverkan på svaren. Deltagarna kom åt enkäten genom att skanna en QR-kod med sina smarttelefoner. Enkäten svarades enskilt utan att diskutera med andra. För att svara på enkäten behövde man inte logga in eller uppge någon annan personlig information förutom ålder

och kön. Mätinstrumenten, alltså enkätsfrågorna mätte det som deras avsikt var att mäta och insamlade data gav svar på forskningsfrågorna och gick att omvandlas till statistik. Frågorna var tillräckligt specifika och enkla att förstå och svarens pålitlighet och ärlighet kunde säkerställas.

7.2 Resultatdiskussion

Prestationsångest är ett vanligt fenomen bland unga fotbollsspelare i FC Honka ry akademilagen. 91,2% av deltagarna uppgav att de upplever någon typ av prestationsångest. Detta är i sig inget oroväckande resultat eftersom prestationsångest är vanligt. Det är inte en psykiatrisk diagnos och det är fullkomligt normalt att uppleva någon typ av press på att prestera, särskilt inom tävlingsinriktad idrott (Ståhl 2022).

På påståendet ”prestationsångesten stör min prestation” svarade sammanlagt 32,3% att de är helt av samma åsikt eller delvis av samma åsikt. 57,8% var delvis av annan åsikt eller helt av annan åsikt. Majoriteten av deltagarna svarade alltså att prestationsångesten inte är skadlig med tanke på prestationen. Det var dock nästan var tredje idrottare som uppgav att den stör, vilket betyder att det finns mycket potential i idrottarna som hämmas. Detta resultat ger upphov för spekulation för hurdana åtgärder skulle få denna siffra att sjunka och få fram den potentialen som finns i varje idrottare.

I enkätstudien påvisades att de vanligaste faktorerna som skapar prestationsångest är tränarens förväntningar och idrottarens egna förväntningar på sig själv. Tränarens förväntningar upplevs som aningen större orsak med medelvärdet 2,53 på skalan 0–5 (se figur 15). Flickorna upplevde i regel mera prestationsångest än pojkarna. Tidigare forskning har påvisat att särskilt tränarens höga förväntningar korrelerar med unga idrottarens strävan efter perfektionism (Madigan et al. 2019). Unga idrottarens strävan efter perfektionism förutspår skadligt beteende, tankar och emotioner som är kopplade till prestationsångest. I denna forskning samlades inte in data om tränarens beteende eller pedagogiska färdigheter och därmed kan inte raka slutsatser dras om hur det påverkar idrottarens upplevelser om prestationsångest. Resultatet väcker dock frågor kring hur en eventuell utbildning om minskning av prestationsångest för tränarna kunde påverka denna siffra.

Denna forskning påvisar preliminära resultat som syftar på att tränarna kan ha för höga förväntningar på spelarna i FC Honka ry akademilagen.

	Orsak till prestationsångest	Resultat μ (0-5)
1.	Tränarens förväntningar	2,53
2.	Egna förväntningar	2,52
3.	Lagkamraternas förväntningar	1,83
4.	Föräldrarnas förväntningar	1,1

Figur 15. Orsakerna till prestationsångest rangordnade

Enligt achievement goal theory påverkas idrottarens förväntningar på sig själv av motivationsklimatet, alltså miljön. Det finns olika typer av motivationsklimat som varierar på skalan från mastery- till egoklimat. Klimatet formas av omgivningen: verbala eller non-verbala signaler från föräldrarna, tränarna, lagkamraterna, åskådarna etcetera förmedlar medvetet eller omedvetet till idrottaren vad som förväntas av hen. I ett starkt egoklimat jämförs idrottarens prestationer med andras och misslyckade prestationer bestraffas. Egoklimat kopplas till höga nivåer av ångest bland idrottarna. (O'Rourke et al. 2011) Eftersom forskningens resultat syftar på att idrottarnas höga förväntningar på sig själv skapar relativt höga nivåer av prestationsångest finns det anledning för att ifrågasätta ifall det kunde göras förbättringar i klimatet. Denna studie ger inte data om miljön som de unga idrottare i men en eventuell utredning om motivationsklimatet i FC Honka ry kunde fungera som vägledare för att minska på skadlig prestationsångest.

På påståendet "Förväntningarna som läggs på mig är realistiska" svarade 23,5% antingen helt av annan åsikt eller delvis av annan åsikt. 65,7% svarade antingen helt av samma åsikt eller delvis av samma åsikt. Detta tyder på att närmare var fjärde som svarade på enkäten upplever att de förväntningarna som läggs på dem är orealistiska. Att så stor del av idrottarna upplever orealistiska förväntningar syftar på att de möjligen idrottare i en miljö där autonoma typer av motivationsreglering hämmas.

Självbestämmandeteorin (SDT) föreslår att yttre kontroll och press på att prestera har negativ effekt på typen av motivationsreglering eftersom det hämmar tillfredställelsen av psykologiska grundbehoven; autonomi, kompetens och tillhörighet. För att främja

autonom motivation måste personerna som har makt att inverka på andra (exempelvis tränarna, föräldrarna eller ledande spelarna) vara delaktiga och stöda autonomin genom att ta hänsyn till idrottarnas psykologiska grundbehov. I en miljö där detta uppfylls kan idrottaren må bra och utvecklas optimalt. (Gagne et al. 2003) En utredning om hur autonomi, kompetens och tillhörighet upplevs i FC Honka ry:s akademilag krävs för att dra vidare slutsatser.

Enligt SDT är människor naturligt nyfikna varelser som strävar efter att utveckla sig själv, utforska nya områden, lära sig nya förmågor och lägga stora insatser på det man håller på med. Detta är ett positivt karaktärsdrag i människans natur. Det är däremot etablerat att detta karaktärsdrag hämmas i vissa miljöer, vilket i värsta fall kan göra individen passiv, slö och motiverad endast av straff och belöning. För människor är det viktigt att det man håller på med styrs av egen vilja, eftersom då upplever man högre nivåer av autonomi. Individen måste ha möjlighet att påverka i sin miljö och uppleva en känsla av att lyckas och på så sätt höja känslan av kompetens. (Ryan & Deci 2017 S. 68) När kraven och förväntningarna känns för höga och orealistiska kan det bli svårt att uppleva tillfredsställelse och njutning av det man håller på med. Kriterierna för lyckad prestation utformas av signalerna från omgivningen (O'Rourke et al. 2011). Särskilt i idrottsmiljöer är det tränare, föräldrarna och andra personer med auktoritet som utformar kraven. När kraven och förväntningarna är för höga blir det allt svårare för idrottarna att få känslor av att lyckas och således minskar känslan av kompetens. Detta gör att autonoma motivationen minskar och det blir svårare att hitta inre motivationen som skapar tillfredsställelse och njutning.

Forskningen påvisade även att 48,4% av de spelarna som upplever prestationsångest gör det i både matcher och träningar. 45,2% upplever prestationsångest endast i matcher och 6,5% endast på träningar.

8 SLUTSATSER

Lärdomsprovets forskningsfrågor är:

1. Förekommer det prestationsångest hos unga fotbollsspelare i åldern 12–18?
2. Vilka är de vanligaste faktorerna som skapar prestationsångest?

På basis av enkätstudiens resultat kan man dra slutsatsen att det förekommer prestationsångest i varierande grad i FC Honka ry. Vanligaste faktorerna som skapade prestationsångest var tränarens förväntningar och spelarnas egna förväntningar på sig själv. Spelarna upplever till relativt hög grad att förväntningarna som läggs på dem är orealistiska. Cirka var tredje spelare upplever att prestationsångesten stör prestationen. Forskningen lyckades svara på forskningsfrågorna.

8.1 Fortsatta studiemöjligheter

Eftersom studien påvisade förekomst av skadlig prestationsångest och upplevelser om orealistiska förväntningar finns det behov för vidare forskning. För att åtgärda problemet och dra vidare slutsatser behövs en utredning om tränarnas pedagogiska färdigheter i FC Honka. Med en utredning av motivationsklimatet får man mer detaljerad information om hur auktoritära förväntningar påverkar spelarnas upplevelser om skadlig prestationsångest. När man vet vilka specifika faktorer påverkar omgivningen negativt kan föreningen utbilda tränarna och på det sättet främja miljön som de unga idrottar i.

Denna studie forskade förekomsten av prestationsångest endast i en fotbollsförening. Därmed kan resultaten inte generaliseras till andra fotbollsföreningar i Finland. För att för att få jämförbara resultat borde liknande utredning göras även i andra föreningar.

KÄLLOR

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. *Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Nemo Nemo.
- Aaltonen, M. 1999. *Nuoren aika*. Helsinki: WSOY.
- Ahti, A. & Kaski, S., 2021, Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin?, *Liikunta ja Tiede*, 1/2021, 38-40.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- Arcada, 2022, *DIREKTIV FÖR GOD VETENSKAPLIG PRAXIS I STUDIER OCH FORSKNING VID ARCADA*, Yrkeshögskolan Arcada, Tillgänglig: <https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2022-05/Direktiv%20f%C3%B6r%20god%20vetenskaplig%20praxis%20i%20studier%20och%20forskning%20vid%20Arcada.pdf>
- Hämtad: 02.11.2022
- Barn- och ungdomspsykiatri – region Stockholm, 2022, Prestationsångest. Tillgänglig: <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/> Hämtad: 5.2.2023.
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 27, 10, 995–1005.
- Breistøl, S., Clench, J., Van Roy, B. & Raanaas, R. K. 2017. Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38.
- Csikszentmihályi, M. 1996. *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Duda, J. L. (2005). Motivation in sport: The relevance of competence and achievement goals. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 318–335). New York: Guilford.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämäkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. 14. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K., 2003. Autonomy and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390
- 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>

- Henricson, M. 2017. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur AB.
- Huberty, T., 2009, Test and performance anxiety. Tillgänglig: <https://cite-seerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.167.9960&rep=rep1&type=pdf>
Hämtad: 5.2.2023.
- Hurley, D., Allen M.S., Swann, C. & Vella, S.A. 2020. *A Matched Control Trial of a Mental Health Literacy Intervention for Parents in Community Sports Clubs*. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020.
- Madigan, D. J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A. P., Smith, M. M., & Passfield, L. (2019). Development of Perfectionism in Junior Athletes: A Three-Sample Study of Coach and Parental Pressure, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(3), 167-175. Tillgänglig: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/41/3/article-p167.xml> Hämtad: 6.3.2023
- McCombes, S. (2023). *What Is a Case Study? | Definition, Examples & Methods*. Scribbr. Tillgänglig: <https://www.scribbr.com/methodology/case-study/> Hämtad 28.8.2023
- Merkel D. L., 2013. Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151–160. Tillgänglig: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>.
- Mero, A, Nummela, A, Kalaja, S & Häkkinen, K., 2016, *Huippu-urheiluvammien teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*, 1 uppl. VK-Kustannus Oy, Lahti.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al, 2019, Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019), *British Journal of Sports Medicine* 2019;**53**:667–699.
- Roda Rivera, C., 2022, Mitkä ovat eustressin ja distressin erot? *Mielenihmeet*, Tillgänglig: <https://mielenihmeet.fi/mitka-ovat-eustressin-ja-distressin-erot/> Hämtad: 6.2.2023
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2017, Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/profile/Jacqueline-Espinoza/post/Does_anyone_know_a_good_source_for_materials_related_to_motivational_aspects_of_learning_in_high-school_and_universities/attachment/59d628efc49f478072e9bf3f/AS%3A272444990918666%401441967356134/download/20120820173309330.pdf Hämtad 3.1.2023
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F. & Cumming, S., 2011, Trait Anxiety in Young Athletes of Parental Pressure Climate: Is Parental Pressure Always Harmful? , *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4):398-412 Tillgänglig:

https://www.researchgate.net/publication/233064904_Trait_Anxiety_in_Young_Athletes_as_a_Function_of_Parental_Pressure_and_Motivational_Climate_Is_Parental_Pressure_Always_Harmful Hämtad: 2.2.2023

- Jacobsen, D. I., Järvå, H. & Wallin, B. 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. 2.*, uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: the central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport & exercise psychology*, 31(5), 602–627. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125-142.
- Ståhl, O., 2022, Lär dig mer om prestationsångest, mindler.se. Tillgänglig: <https://mindler.se/angest/prestationsangest/> Hämtad: 5.2.2023.

BILAGOR