



Examensarbete, 15 hp
Kandidatexamen i Folkhälsovetenskap
VT 2017

***Det sociala spelar väldigt stor roll, det är det
som gör att man vill utföra lagidrott***

En kvalitativ studie om tjejer i övre tonårens deltagande i
lagidrott

Elisabeth Pragner & Ellen Isaksson

Författare

Elisabeth Pragner, Ellen Isaksson

Titel

Det sociala spelar väldigt stor roll, det är det som gör att man vill utföra lagidrott – En kvalitativ studie om tjejer i övre tonårens deltagande i lagidrott

Handledare

Petra Nilsson Lindström

Examinator

Oscar Andersson

Sammanfattning

I studiens *inledning* framgår att fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa, både för individen och folkhälsan. Samtidigt framkommer föreningsidrotten som en viktig aktör för att öka den fysiska aktiviteten i samhället. För att öka den fysiska aktiviteten och minska avhopp inom föreningsidrotten krävs det en förståelse för ett flertal faktorer varav sociala relationer utgör en. *Syftet* med studien var att undersöka betydelsefulla sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott bland föreningsaktiva tjejer i övre tonåren. *Metoden* som användes för studien var kvalitativ, där semistrukturerade intervjuer genomfördes. Urvalet utgjordes av ungdomstjejer i åldersspannet 17-19 år som är aktiva medlemmar i ett lag inom föreningsidrott. Analysen av materialet gjordes med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. *Resultatet* visade på att betydelsefulla sociala relationer är avgörande för idrottsdeltagande. Beroende på relationens betydelse påverkar relationen idrottsdeltagandet i varierad utsträckning. Resultatet visade tre kategorier: Primär relation som omfattar familj, partner och vänner, sekundär relation bestående av lagkamraterna och tertiär relation bestående av ledaren. Relationernas betydelse, stöd, prioritering, förståelse, engagemang, lagsammanhållning och delaktighet uttrycktes av respondenterna vara viktiga faktorer för fortsatt idrottsdeltagande. *Konklusionen* är att sociala relationers närhet är en av de faktorer som påverkar idrottsdeltagandet och bör därför vara centralt i föreningsidrotten, samt användas i arbetet för att behålla och öka ungdomars deltagande i föreningsidrott.

Ämnesord

Hälsa, fysisk aktivitet, föreningsidrott, lagidrott, sociala relationer, idrottsdeltagande

Abstract

In the *introduction* of the study, physical activity is seen as a prerequisite to good health, both for the individual and for public health. At the same time, club sports appear as an important player to increase physical activity in society. To increase physical activity and reduce drop-outs in club sports, an understanding of a number of factors, of which social relations constitute one, are required. The *aim* of the study was to investigate the importance of important social relations for participation in team sports among girls in the upper teens participating in sports clubs. The *method* used for the study was qualitative, in which semi-structured interviews were conducted. The sample consisted of girls in the age of 17-19 years, who are active members in team sport. The analysis of the material was made by using qualitative content analysis. The *result* showed that important social relationships are crucial for sports participation. Depending on the importance of the relationship, the relationship affects sports participation to a varied extent. The result showed three categories: Primary relation includes family, partner and friends, secondary relation includes teammates and tertiary relation includes coach. The importance of the relationships, social support, priority, understanding, the cohesion of the team and participation are vital factors for continued participation in club sports. In *conclusion*, social relations are one of the factors that affect participation in club sports and should therefore be central to and used in the work to keep and increase youth's participation in club sports.

Keywords

Health, physical activity, club sports, team play, social relations, sports participation

Innehållsförteckning

Förord	5
Inledning	6
Litteraturgenomgång	7
Hälsa	7
Fysisk aktivitet.....	8
Föreningsidrott.....	9
<i>Lagidrott</i>	9
Sociala relationer	10
Problemformulering.....	11
Syfte.....	11
Material och metod	11
Val av metod.....	11
Urval	12
Genomförande	12
Analys	13
Etiska överväganden.....	14
Resultat	14
Primär relation	15
<i>Betydelse</i>	15
<i>Stöd</i>	16
<i>Prioritering</i>	17
<i>Förståelse</i>	18
<i>Engagemang</i>	19
Sekundär relation.....	20
<i>Betydelse</i>	20

<i>Stöd</i>	20
<i>Lagsammanhållning</i>	21
Tertiär relation	22
<i>Betydelse</i>	22
<i>Stöd</i>	23
<i>Delaktighet</i>	24
<i>Förebild</i>	24
Diskussion	25
Metoddiskussion.....	25
Resultatdiskussion	27
Konklusion.....	31
Referenser	33
Bilaga 1	37
Bilaga 2.....	38
Bilaga 3.....	39

Förord

Då vi brinner för fysisk aktivitet och idrott var valet av intresseområde och utgångspunkten för studien självklar. Att vara fysiskt aktiv är en självklarhet för oss samt en central del för att må bra. Att skapa förutsättningar som möjliggör för alla att vara fysiskt aktiva är något vi tycker är högst angeläget. Vi har därför undersökt betydelsefulla sociala relationers betydelse för ungdomstjevers deltagande i lagidrott med förhoppning om att studien ska vara till nytta i arbetet med att uppmuntra och behålla fler inom föreningsidrotten. Vi har skrivit alla examensarbetets delar tillsammans.

Först och främst vill vi tacka er som deltagit och blivit intervjuade i studien, utan er öppenhet och hjälpsamhet hade det inte varit möjligt. Vi vill även tacka vår gatekeeper för hjälp att nå deltagarna till studien. Till sist, men inte minst, vill vi även rikta ett stort tack till vår handledare Petra Nilsson Lindström, för det stöd och engagemang du givit oss under tidens gång. Det har gett oss styrka och motivation!

Kristianstad 5 juni 2017

Elisabeth Pragner & Ellen Isaksson

Inledning

För folkhälsan är det övergripande målet att hela befolkningen ska ha samma samhälleliga förutsättningar och villkor för en god hälsa (Regeringens proposition, 2007/08:110). En av de avgörande levnadsvanorna för att främja såväl god hälsa som välbefinnande är fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2016). Genom den fysiska aktivitetens sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande effekt är det enligt Faskunger (2013) möjligt att uppnå flera positiva hälsoeffekter, både fysiologiska och psykologiska. Samtidigt medför fysisk aktivitet även förbättringar av individens kroppsliga och funktionella tillstånd som kan vara avgörande för att klara vardagslivet. Effekterna påverkas av i vilken grad den fysiska aktiviteten bedrivs då dessa är beroende av såväl aktivitetens intensitet som duration, frekvens och aktivitetsform. Däremot erhåller alla människor oberoende av ålder, kön, etnicitet och socioekonomisk status hälsovinster genom fysisk aktivitet som gör det gynnsamt för såväl individen som för folkhälsan att skapa förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil (ibid.). Trots alla säkerställda hälsovinster har den fysiska aktiviteten i dagens samhälle minskat, samtidigt som stillasittandet också har ökat (Thedin Jakobsson, 2015). Likt den fysiska aktivitetens hälsofördelar utgör stillasittande omvänt hälsorisker, vilket även styrker vikten av att vara regelbundet fysiskt aktiv för ett bättre fysiskt och psykiskt välmående (Ekblom-Bak, Ekblom & Hellénus, 2010).

I samma takt som samhället har blivit allt mer stillasittande har många aktiviteter som tidigare var vardagliga och spontana förflyttats till fritiden och är numera organiserade och uppstyrda i föreningar. Det är den organiserade idrotten som är dominerande idag och majoriteten av individer är i barn- och ungdomen aktiva inom föreningsidrott (Faskunger, 2013). Däremot upplyser Thedin Jakobsson (2015) att flertalet av de barn och ungdomar som någon gång deltar i föreningsidrott också slutar under tonåren. Vidare påpekar Thedin Jakobsson, Lundvall, Redelius och Engström (2012) att det inte är slumpen som avgör vilka som stannar kvar och fortsätter utföra föreningsidrott utan det är något som påverkas av flera samvarierande faktorer. I vilken utsträckning idrott utförs tillsammans med föräldrar under barndomen är en av de främsta faktorer då det bidrar till intresse och smak för idrott (ibid.). För att fortsätta idrotta hävdar Thedin Jakobsson (2015) dessutom att det krävs särskilda dispositioner, färdigheter och värderingar. Kroppsliga färdigheter idrotten kräver, som självdisciplin, målmedvetenhet, anpassning, skötsamhet och känslan av att ingå i ett sammanhang är avgörande för fortsatt deltagande i föreningsidrott. Faskunger (2013) beskriver även att socialt stöd är en av de faktorer som kan öka den fysiska aktiviteten. Något som gör att svaret, på vad det är som gör att ungdomar är aktiva inom föreningsidrott, möjligtvis skulle kunna ge kunskap om vad det är som bör vara i fokus för att fler ska fortsätta föreningsidrotta, dels under tonåren men också efter. Genom att samla in kunskap om de sociala relationer som är betydelsefulla för ungdomars deltagande i föreningsidrott är det möjligt att insatser med syfte att behålla och öka ungdomars deltagande i föreningsidrott skulle kunna förbättras.

Litteraturgenomgång

Hälsa, fysisk aktivitet, föreningsidrott, lagidrott och sociala relationer bearbetas och fördjupas för att belysa problemområdet och vad som tidigare har presenterats i relation till problemområdet. Delarna om hälsa och fysisk aktivitet kan betraktas som folkhälsovetenskapliga och täcker en övergripande nivå av problemområdet. Samtidigt som resterande delar täcker det individuella perspektivet. Det genom inriktning på ungdomar och deras möjligheter till fysisk aktivitet och föreningsidrott samt vikten av sociala relationer, vilket medför en större fördjupning av problemområdet.

Hälsa

Hälsa belyses av Eriksson och Winroth (2015) som ett komplext begrepp som för olika individer har olika innebörd. Trots det är hälsa betydelsefullt i alla individers liv och något som värderas högt. Därav är det inte helt enkelt att definiera hälsa som begrepp på ett rättvist sätt i alla sammanhang. Den främst använda definitionen av hälsa är WHO:s definition från år 1948: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (WHO, 1948). Begreppets vida definition gör att hälsa bör betraktas utifrån ett holistiskt synsätt och inte enbart genom tillstånd som frisk och sjuk (Andersson & Ejlertsson, 2009). Bringsén, Andersson och Ejlertsson (2009) talar för att definitionen av hälsa är i behov av en mer salutogen syn. Vidare utgår deras beskrivning av att hälsa är en positiv subjektiv upplevelse av välbefinnande som för individen fungerar som en resurs. Genom en individs positiva erfarenheter eller känslor kan hälsa främjas då det kan ses som en resurs för individen i relation till olika vardagliga situationer eller för fortsatta individuella mål (ibid.).

En individs hälsa påverkar i det långa loppet även folkhälsan, vilket Andersson och Ejlertsson (2009) beskriver som befolkningens allmänna hälsotillstånd. För att uppnå en god folkhälsa är det nödvändigt att befolkningens hälsa är så bra som möjligt samtidigt som den också ska vara fördelad på ett likvärdigt vis. Genom folkhälsoarbete är det möjligt att främja möjligheterna till att skapa samma samhälleliga förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen, som dessutom är det övergripande målet för folkhälsan enligt Regeringens proposition (2007/08:110). Folkhälsoarbetet grundar sig enligt Bauer, Davies och Pelikan (2006) antingen på att förebygga sjukdom eller på att främja hälsa. Sjukdomsförebyggande benämns som prevention och har fokus på riskfaktorer för hälsoutveckling medan hälsofrämjande benämns som promotion, vilket handlar om att öka resurser som möjliggör för förstärkt hälsa. Det sjukdomsförebyggande perspektivet stödjer patogenes, det vill säga vad det är som gör att människor blir sjuka samtidigt som det hälsofrämjande perspektivet stödjer salutogenes som fokuserar på vad det är som gör att människor bibehåller eller förstärker sin hälsa (ibid.). Därför bör folkhälsoarbete inte enbart utgå från patogenes utan även från salutogenes (Andersson & Ejlertsson, 2009). Hur folkhälsan utvecklas är beroende av flera samvarierande faktorer vilka Dahlgren och Whitehead (2007) benämner som hälsans bestämningsfaktorer, en del av dem är opåverkbara, så som ålder, kön och arv medan flertalet är påverkbara med möjlighet till förändring, så som individuella livsstilsfaktorer. Vidare nämner Dahlgren och Whitehead

(2007) att fysisk aktivitet, matvanor, tobak, alkohol och dopning är några av de levnadsvanor som går att påverka för att uppnå en hälsosam livsstil, där fysisk aktivitet och matvanor samt uteslutande av tobak, alkohol och dopning har en skyddande verkan, som är gynnsamt både för individen och folkhälsan.

Fysisk aktivitet

Levnadsvanan fysisk aktivitet är i fokus för föreliggande studie. Folkhälsomyndigheten (2013a) definierar fysisk aktivitet som alla kroppsörelser vilka bidrar till ökad energiförbrukning genom skelettmuskulaturens sammandragning. Således inkluderar fysisk aktivitet alla kroppsörelser under arbete och fritid samt varierade kroppsövningar, vilket Faskunger (2008) förtydligar kan vara allt från lättare aktiviteter i form av vardagliga sysslor så som att gå i trappor, utföra trädgårdsarbete och städning till mer planerade och strukturerade aktiviteter, som att idrotta och motionera där ombyte ofta är nödvändigt. Motion benämner Faskunger (2013) vidare som en del av den fysiska aktiviteten som är regelbundet återkommande, där strävan är att förbättra samt upprätthålla olika komponenter av fysisk aktivitet. Definitionen fysisk aktivitet går också att förtydliga genom motsatsen, fysisk inaktivitet, på så vis att det belyses som ett tillstånd där energiförbrukningen är nära vilonivån på grund av en låg aktivitetsnivå. För en person kan det innebära en stillasittande livsstil där fysisk aktivitet, motion och aktiv transport vanligtvis utesluts eller förekommer ytterst sällan (Livsmedelsverket, 2007).

Det är enligt Faskunger (2008) väl känt att regelbunden fysisk aktivitet, genom dess gynnsamma hälsoeffekter av flera kroppsliga system, utgör en betydelsefull roll i såväl det förebyggande som behandlade hälsoarbetet för individer. Warburton, Nicol och Bredin (2006) upplyser om den fysiska aktivitetens förebyggande egenskaper av både fysiska och psykiska sjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, olika cancerformer, ben- och ledsjukdomar samt depression och ångest. Samtidigt som de även åskådliggör den fysiska aktivitetens förebyggande av skador, övervikt och fetma samt minskad risk för förtida död. Dessutom poängterar Faskunger (2013) att även individens kroppsliga och funktionella tillstånd påverkas positivt genom förbättringar av motorik, balans, styrka, kondition och kroppshållning.

Hälsoeffekterna till följd av fysisk aktivitet förklarar Faskunger (2013) är beroende av i vilken grad den utförs då hälsoeffekterna påverkas av dels aktivitetens intensitet och frekvens men också av durationen och aktivitetsformen. För att uppnå hälsoeffekterna finns av Folkhälsomyndigheten (2013b) utformade rekommendationer som från 18 års ålder avser minst 150 minuters fysisk aktivitet i veckan av minst måttlig intensitet, där aktiviteten kan fördelas under flera av veckans dagar. Måttlig intensitet kan vara 30 minuters rask promenad eller motsvarande (ibid.). Janssen och LeBlanc (2010) benämner vidare att ju högre frekvens och intensitet en individ har desto fler hälsofördelar är möjliga att uppnå. För att uppnå väsentliga hälsofördelar krävs det dock att aktiviteten utförs med minst måttlig intensitet. Lägre intensitet inverkar främst på de individerna med redan försämrat hälsotillstånd samt individer i riskzon för övervikt (ibid.). Överdriven frekvens och intensitet av fysisk aktivitet som kroppen inte klarar av, kan istället orsaka hälsorisker, i form av skador på rörelseapparaten (Räisänen, Parkkari, Karhola &

Rimpelä, 2016). Andra risker med överdriven fysisk aktivitet belyser Lin och Grigorenko (2014) även är utvecklandet av ortorexi, vilket innebär en fixering av en överdriven hälsosam livsstil med en extrem mängd träning. Följderna av ett sådant beteende är nedbrytande för individen och kan senare innebära ett kraftigt reducerat fysiskt och psykiskt välbefinnande samt försämrad livskvalitet. Dock bör aldrig den fysiska aktivitetens risker komma att begränsa utövandet av fysisk aktivitet enligt Faskunger (2008) som förklarar att hälsovinster väger tyngre än riskerna.

Föreningsidrott

Fysisk aktivitet bedrivs enligt Faskunger (2013) antingen organiserat eller mer spontant och oorganiserat, där båda delarna i relation till varandra är av betydelse ur ett hälsoperspektiv. Den organiserade idrotten förklarar Riksidrottsförbundet (2009) förknippas med föreningsidrott, som är den främsta fritidssysselsättningen bland barn och ungdomar. Nästintill 90 procent av Sveriges barn och ungdomar är någon gång aktiva i föreningsidrott (Riksidrottsförbundet, 2017). Föreningsidrotten är således framgångsrik i att aktivera många barn och ungdomar men har svårare för att behålla dem under tonåren enligt Thedin Jakobsson m fl. (2012). Vid 19 års ålder är enbart en tredjedel av de som bedrev föreningsidrott vid 13 års ålder fortfarande aktiva (ibid.).

Riksidrottsförbundet (2009) förklarar att idrottsrörelsen omfattar all organiserad idrott och finns på flertalet av landets orter. Den består idag av över 20 000 föreningar med över tre miljoner medlemmar, med en inriktning av antingen bredd- eller elitinriktad idrott. Den elitinriktade idrotten fokuserar främst på förbättrad prestation och tävlingsresultat medan breddidrotten främst har fokus på hälsa, trivsel samt välbefinnande där resultat och prestation snarare kan ses som en drivkraft än syftet med utövandet. Idrottsrörelsen bygger enligt Riksidrottsförbundet (2009) på glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med samt rent spel. Genom idrottsrörelsen ökar också möjligheterna för att utveckla en god hälsa då fokus på alla idrottsliga nivåer syftar till fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling, vilket gör att idrottsrörelsen kan rama in flera av de behov som ungdomar har, om den bedrivs korrekt. Något Riksidrottsförbundet (2009) beskriver som positivt för såväl ungdomars totala utveckling som för deras individuella hälsa samt folkhälsan. Utformningen av verksamheten bidrar både till en ökad prestation inom aktiviteten och i vardagen samtidigt som den tillgodoser individens psykiska behov som ökar känslan av att må bra. Den främjar också sociala nätverk och framtida relationer genom den gemenskap den oftast leder till samtidigt som den också bidrar till att ungdomar lär sig respektera varandra och andra individer (ibid.).

Lagidrott

Ett lag utgörs enligt Bunke och Granér (2016) alltid av minst två individer, som tillsammans strävar mot samma bestämda mål, för att nå målet är de beroende av varandra och har en samhörig identitet. Trots samhällets övervägande del av individuella idrotter bedriver ändå nästan lika många individer lagidrott som individuell idrott. Däremot

bedriver tjejer lagidrott i lägre utsträckning än killar, då det är vanligare att tjejer utövar individuell idrott (Riksidrottsförbundet, 2005). Wetton, Radley, Jones och Pearce (2013) förklarar att interna faktorer, befintliga stereotyper, andra intressen och ledare utgör hinder för tjejers deltagande i just lagidrott, samtidigt som Gilenstam (2011) hävdar att många lagidrotter förknippas med en manlig norm som möjligtvis kan begränsa tjejers deltagande. Att bedriva lagidrott menar Bunke och Granér (2016) utgör en betydelsefull källa både för att utveckla olika förmågor och för att uppnå idrottsrelaterade mål samtidigt som det också är en viktig källa för socialt umgänge. Lagidrott medför även påverkan av olika sociala konstruktioner som framkommer av mänsklig interaktion på idrottsarenan, vilket formar den sociala verkligheten inom lagidrott. Bunke och Granér (2016) påpekar att det i sin tur skapar lagets struktur, de roller och normer som dominerar inom laget. Normer upplevs av de flesta som naturliga och utgör därför grunden för hur individer förstår varandra och hur dem upplever sig välkomna eller inte, vilket gör att individer som inte följer normerna i idrottssammanhanget kan uteslutas från idrotten (Larsson, 2016).

Sociala relationer

En av de många samverkande faktorer som påverkar hälsan är enligt WHO (2017) den sociala miljön. Sociala relationer har betydande effekter på hälsan och gör därför socialt stöd och relationer viktiga för individen. Individers handlingsmönster och beteende påverkas och lärs in genom observation av viktiga personer i individens tillvaro så som föräldrar, vänner och ledare (Nilsson, 1988). Beroende på relationens närhet till individen påverkas enligt Cronlund (1996) individen på olika sätt. Värderingar och beteendemönster överförs i varierad utsträckning, och de som står individen närmst, vanligtvis föräldrarna, har en större påverkan än personer som inte står individen lika nära, vilket kan vara vänner och ledare (ibid.). Graden av påverkan beror enligt Lalander och Johansson (2012) också på vilket skede i livet individen befinner sig i. Familjen benämns ha störst betydelse under barndomen medan vänner får en större betydelse än familjen under tonåren då frigörelsen från föräldrarna påbörjas. Ett bra stöd från familj, vänner och andra grupper påverkar individers beteende positivt och är därmed förknippat med bättre hälsa (WHO, 2017).

Även Berkman, Glass, Brissette och Seeman (2000) upplyser att sociala relationer har en avgörande roll i de allra flesta människors liv. Grundläggande för alla individer är att känna sig behövd och älskad vartill sociala relationer således har ett stärkt värde samtidigt som det också är betydelsefullt för hälsan. En individs sociala relationer består av anknytningar till andra individer. Linver, Roth och Brooks-Gunn (2009) belyser att positiva och stödjande relationer både med vuxna och jämnåriga är betydelsefullt och ökar sannolikheten för en sund utveckling. Familj, släkt, vänner och andra deltagare i organiserad verksamhet såsom i föreningsidrott har därför enligt Berkman m fl. (2000) en avgörande roll för individens utvecklande av sociala relationer, då det för individen även kan skapa tillgång till ett socialt och emotionellt stöd. Samtidigt belyser Faskunger (2013) ett starkt samband mellan socialt stöd från familj, vänner samt bekanta och fysisk aktivitet. Socialt stöd har nämligen visat sig ha en positiv inverkan på fysisk aktivitet, då ökat stöd genererar i ökad fysisk aktivitet. Sukys, Lisinskiene och Tilindiene (2015) menar

att även kvaliteten på relationer inom idrotten är av betydelse för att utveckla ungdomars motivation för fortsatt idrottsdeltagande. Genom sociala relationer förklarar Berkman m fl. (2000) att möjligheterna till att kunna påverka olika sammanhang förbättras eftersom delaktigheten och det sociala engagemanget ökar, vilket också är något idrottsrörelsen strävar efter (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Delaktighet har även visat sig vara en av de avgörande faktorerna för barn och ungdomars deltagande i föreningsidrott enligt Thedin Jakobsson (2015).

Problemformulering

Då flera tidigare studier övergripande belyser faktorer av betydelse för ungdomars deltagande i föreningsidrott är det angeläget att begränsa studien för ett större djup. Eftersom sociala relationer visat sig vara en betydelsefull faktor för deltagande i föreningsidrott samtidigt som det också är en central del i de allra flesta människors liv, är det av hög relevans att belysa området. Det för att få ökad förståelse för sociala relationers betydelse för deltagande i föreningsidrott, då det kan vara av nytta i arbetet med att få fler att fortsätta delta i föreningsidrott, eftersom idrottsdeltagandet vanligtvis minskar under ungdomsåren. Något som även är angeläget i relation till de positiva effekter som kan uppnås med föreningsidrott.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka betydelsefulla sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott bland föreningsaktiva tjejer i övre tonåren.

Material och metod

Val av metod

Silverman (2013) hävdar att en metod kan ses som ett verktyg och förtydligar att alla verktyg inte kan användas till allt. Utifrån det menar han att valet av metod därför bör baseras på den metod som är lämpligast för syftet. Därför finns det ingen metod som är bättre eller sämre, mer rätt eller fel än någon annan utan enbart mer eller mindre lämplig. Eftersom studien syftar till att bringa en djupare och bredare förståelse kring betydelsefulla sociala relationers betydelse för tjejer i övre tonårens deltagande i lagidrott, blev det naturligt att använda kvalitativ metod. Då vi främst strävade efter att undersöka fenomenen ”vad” och ”hur” som karakteriserar kvalitativ metod var det den lämpligaste metoden i relation till vårt syfte och problemområde. Framförallt då fenomenen hänger nära samman med det djup och den bredd som vi eftersträvade (Silverman, 2013).

Metoden som användes för att nå syftet var intervjuer då det medför en djupare förståelse för det studerade området. Intervjuerna möjliggjorde också för nya infallsvinklar att växa fram och generera i bredare kunskap (Silverman, 2013). Samtidigt underlättade det också för att förtydliga frågorna om den som intervjuades inte förstod (Eliasson, 2013). Intervjuformen som användes var semistrukturerade intervjuer där utgångspunkten enligt Lalander och Johansson (2012) är att utgå från frågeområden snarare än specifikt detaljerade frågor. Därför planerade vi ett antal frågor som fungerade som riktlinjer snarare än förutbestämda frågor och därför nödvändigtvis inte följdes till punkt och pricka. Avvikelser från riktlinjerna gjorde att de intervjuade kunde reflektera mer fritt och spontant utifrån deras perspektiv i relation till syftet (Silverman, 2013). För att få så beskrivande och uttömmande svar som möjligt var frågorna konstruerade av öppen karaktär vilket Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) påpekar underlättar det. För att få en större detaljrikedom spelades intervjuerna in då möjligheten till detaljrikedom ökar genom inspelning och dessutom kan det vara av betydelse för studiens tillförlitlighet (Silverman, 2013).

Urval

Kvalitativa studier handlar om att få en bred och djup beskrivning av ett ämne, det utgjorde grunden för valet av vår urvalsgrupp (Silverman, 2013). På grund av tidsbegränsningen valde vi att intervjua ett fåtal personer för att få ett djup snarare än att intervjua många personer och enbart få en ytlig överblick av problemområdet. Utifrån det intervjuades därför tio ungdomstjejer i åldersspannet 17-19 år som är aktiva medlemmar i ett lag inom föreningsidrott. Åldersavgränsningen gjordes för att forskning visar på att enbart en tredjedel som var aktiva vid 13 år fortfarande är aktiva när de fyller 19 år. Valet av förening gjordes på grund av bekvämlighet, för att enkelt få tillgång till urvalet. Väl i föreningen gjordes ett strategiskt urval med klart definierade kriterier för studien. Kriterierna var att respondenterna skulle vara aktiva inom en förening, i ett och samma lag, inom en viss ålder och enbart vara tjejer. Efter det strategiska urvalet gjordes ett slumpmässigt urval inom laget för att begränsa studiens urval till enbart tio personer, där sannolikheten att komma med var lika för alla.

Genomförande

För att nå målgruppen togs kontakt med en gatekeeper, en nyckelperson, som gav tillträde till målgruppen samt hjälpte till med urvalsprocessen. Innan individerna bestämde om de ville delta i studien delades ett informationsbrev ut till de individer som utgjorde målgruppen. De individer som var intresserade av att ingå i studien kontaktades via mail eller telefon av oss, där beslut om plats, tid och datum för genomförandet av intervjuerna togs utifrån respondenternas önskemål. I samband med intervjuerna delades informationsbrevet ut igen samt en samtyckesblankett som fylldes i av respondenterna för att försäkra deras deltagande. De fick även ytterligare information om studiens syfte och dess villkor. Då respondenterna själva bestämde plats för intervjuerna varierade platserna och gjorde att nio stycken genomfördes på ett café i stadens centrum och en på

högskolan i Kristianstad. Miljön på caféet var bullrig men det störde inte intervjuerna då de genomfördes i en lugn hörna där varken vi hörde vad andra pratade om eller andra hörde vad vi pratade om. På högskolan skedde intervjun i ett enskilt rum utan störningsmoment. Intervjuerna pågick mellan 30-45 minuter och under samtliga intervjuer satt vi riktade mot respondenten och vi båda var aktiva. Vi turades om att ställa frågor under intervjun och respondenterna var öppna och gav beskrivande svar. Vid intervjuerna användes en intervjuguide som grundade sig på frågor för att nå syftet. Intervjuguiden innehöll dels bakgrundsfrågor om respondenterna och om deras erfarenheter av föreningsidrott samt lagidrott, men också frågor med fördjupning kring lagidrott och sociala relationer. Frågor som möjligtvis kunde uppfattas som känsliga förekom på slutet med förhoppningen att det skapats en god relation och stämning mellan oss och respondenterna för att få svar på frågorna. Den första intervjun som genomfördes fungerade som en provintervju och gjordes för att förbättra intervjuguiden inför resterande intervjuer. Då provintervjun blev lyckad och eftersom det inte behövdes göras några justeringar i relation till intervjuguiden kom den att ingå i studien. En ljudinspelare användes för inspelning av intervjuerna. För en bättre tillförlitlighet av materialet från ljudinspelningarna transkriberades intervjuerna, vilket enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) innebär att det inspelade materialet skrivs ut ordagrant.

Analys

Studien är av induktiv karaktär där utgångspunkten är det empiriska materialet och teoretiska kopplingar etablerades först efter analysen av resultatet (Alvehus, 2013). Analysen påbörjades när transkriberingen började och skedde med hjälp av ett uppspelningsprogram på datorn där vi pausade, upprepade och gick tillbaka för att kunna skriva ut allt material ordagrant i ett dokument på datorn. För analysen av materialet användes kvalitativ innehållsanalys för att tolka och dra slutsatser om innehållet från datainsamlingen. Under analysprocessen var fokus främst på manifest analys vilket resulterade i att det synliga och uppenbara innehållet främst framställdes, till viss del användes även en latent analys då vi tolkade underliggande och osynliga delar av innehållet (Graneheim & Lundman, 2004). Analysprocessen följde även de två grundläggande arbetssätt som Rennstam och Wästerfors (2011) beskriver som sortera och reducera. Allt material lästes igenom till en början och relevant innehåll för studiens syfte sorterades sedan för att få ordning och koll på materialet samt underlätta för vidare arbete. I materialet markerades meningsbärande enheter med olika färger för att få struktur. Där efter reducerades materialet, det begränsades utan att mista innehållet av relevans för studien. Det material som inte markerades plockades således bort. Sedan uppmärksammades gemensamma nämnare, vilket kom att bli koder, som gjorde att kopplingar tydliggjordes, vilket medförde att lämpliga kategorier kunde utformas. Kategorierna framkom då det genom koderna blev uppenbart att relationerna hade olika betydelse beroende på närheten. Inom kategorierna framkom det att vissa koder kunde kopplas till varandra och olika aspekter synliggjordes som gjorde att det tillkom lämpliga subkategorier (Graneheim & Lundman, 2004).

Etiska överväganden

Under hela studiens gång togs hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna som Vetenskapsrådet (u.å) benämner som informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet tillgodosågs genom att ett informationsbrev skickades ut till studiens målgrupp. I informationsbrevet framgick en kort presentation av oss samt innebörden och syftet med studien. Information om villkor för deltagandet så som att medverkan var frivillig med möjlighet till att avbryta medverkan när som under studiens gång samt information om inspelning av intervjuerna inkluderades också. Fördelarna med studien och vilken nytta den kan generera belystes även med förhoppning att målgruppen skulle vilja delta. Det gavs även information om hur och för vilka materialet skulle komma att användas och finnas tillgängligt för. Innan intervjuerna genomfördes fick respondenterna skriva under en samtyckesblankett som gav samtycke till genomförande av studien samt inspelning av intervjuerna. Alla uppgifter om ingående respondenter gavs största möjliga konfidentialitet genom att personuppgifter behandlades och skyddades från obehöriga för att respondenterna inte skulle kunna identifieras. Även allt insamlat material behandlas konfidentiellt då allt material bevaras på en låst dator med ett utvalt lösenord som enbart studiens skribenter känner till. För att ingen deltagare ska kunna kopplas till ett enskilt svar användes utbytesord i resultatdelen för studien samtidigt som materialet från ljudinspelningarna transkriberades av studiens skribenter. Respondenterna informerades även genom informationsbrevet om att allt insamlat material enbart kommer att nyttjas i samband med studien eller till eventuell senare master eller forskning av studiens skribenter, samt att materialet enbart kommer vara tillgängligt för studiens skribenter och handledare. Information gavs även till deltagarna om att den färdiga studien kommer finnas tillgänglig på Högskolan Kristianstads databas som är öppen för allmänheten.

Resultat

Respondenterna berättade att den främsta anledningen till att de började med lagidrott var tack vare olika relationer. Relationerna tycks vara på olika nivåer som visar hur nära relationerna ligger respondenterna. Relationen som ligger respondenterna närmast kan ses som primär och utgörs av familj, partner och vänner, vilka var de som inspirerade respondenterna till att börja idrotta och är de som har störst betydelse för idrottsdeltagandet. Nästkommande nivå kan ses som sekundär och utgörs av lagkamraterna, som också beskrevs inspirera, men även motivera till idrottsdeltagandet, däremot i mindre utsträckning än den primära relationen. Den relation som ligger längst från respondenterna men ändå är betydelsefull för idrottsdeltagandet kan ses som tertiär och utgörs av ledare. Variationen av alla de tio respondenternas röster visas genom en siffra inom parantes efter citaten. I tabell 1 visas en resultatöversikt med tema, kategorier, subkategorier och koder.

Tabell 1. Resultatöversikt med tema, kategorier, subkategorier och koder som belyser olika betydelsefulla sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott.

<i>Tema</i>	<i>Sociala relationer</i>		
Kategori	Primär relation	Sekundär relation	Tertiär relation
<i>Subkategori</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betydelse</i> 2. <i>Stöd</i> 3. <i>Prioritering</i> 4. <i>Förståelse</i> 5. <i>Engagemang</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betydelse</i> 2. <i>Stöd</i> 3. <i>Lagsammanhållning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Betydelse</i> 2. <i>Stöd</i> 3. <i>Delaktighet</i> 4. <i>Förebild</i>
Koder	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inverkan, inspiration 2. Råd, pushning, kommunikation, fråga, skjuts, hjälp, kostnader 3. Anpassning, uppoffring, visa intresse, uppmuntran 4. Relatera, förståelse 5. Närvaro 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inverkan, inspiration 2. Pushning, uppmuntran, prata, fråga 3. Sammanhållning, gemensamma aktiviteter, lagträffar, tillsammans 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inverkan, inspiration, motivation 2. Uppmuntran, acceptans, pushning, kritik 3. Delaktiga, demokrati 4. Engagerad, driven, lojal

Primär relation

Betydelse

Respondenterna beskrev familjen som det mest betydelsefulla för idrottsdeltagandet. Respondenterna förklarade att familjen är inspirerande oavsett om det gäller idrottssammanhang eller andra situationer som påverkar idrottandet. Pappan lyftes fram som den i familjen med störst inverkan på idrottsdeltagandet. Respondenterna talade främst om att papporna visar intresse för idrotten i större utsträckning än övriga familjemedlemmar. Syskon beskrevs tvärt om av respondenterna vara de inom familjen som har minst inverkan på idrottsdeltagandet.

Min familj är ju klart betydelsefull för de stöttar mig. Om det går tufft och man har en period som man känner, att nej men ska jag verkligen träna idag eller jag orkar inte riktigt det, så kanske de säger, jo men kommer du ihåg den gången, du vet ju hur roligt det är. Så de påminner en alltid (4).

Respondenter med ett förhållande beskrev att partnern även den har betydelse för idrottsdeltagandet eftersom intresset som partnern visar gör väldigt mycket för motivationen.

Det ger väldigt mycket från en speciell person man verkligen tycker om (5).

Även bästa vänner som följt idrottandet från barndomen beskrevs kunna vara betydelsefulla för idrottsdeltagandet. Respondenterna beskrev att vänner utanför idrotten kan spela roll för idrottsdeltagandet även om de inte spelar en lika stor roll som familjen, samtidigt som de nämnde att vännerna nödvändigtvis inte måste spela någon roll för idrottsdeltagandet.

Stöd

Respondenterna beskrev att stödet för idrottsdeltagandet främst visar sig genom att familjen ger råd, pratar, pushar, kramar om, visar stort intresse för idrottandet och tittar på idrottsutövandet. De berättade att det stödet är viktigt för att det ger energi till att fortsätta idrotta. Att föräldrarna frågar om hur idrottandet går betyder mycket för respondenterna.

Mina föräldrar brukar fråga mig mycket om hur det går och det betyder mycket för mig (2).

Att kunna prata om matcher och träningar med föräldrarna, förklarade respondenterna, är betydelsefullt och något som de gärna gör hemma. Frågor om hur det gick på träningen, hur många de var där och om det var roligt uppskattas av respondenterna från såväl föräldrar som syskon. Respondenter med förhållande uppgav att partnern likt familjen utgör ett stort stöd för idrottandet. Att visa intresse och pusha både när det går bra och dåligt menade respondenterna är extra betydelsefullt när det kommer från en speciell person. Liknande stöd som föräldrar och partnern visar, uppgavs dessutom kunna erhållas från släktingar och då motivera till idrottsdeltagandet. Respondenterna beskrev dessutom att frågor om hur matcher och träningar har gått även uppskattas från vänner utanför idrotten. Att vänner hör av sig efter matcher och träningar förklarade respondenterna vara glädjande och något som de värdesätter. Till skillnad från föräldrarnas stöd som visar sig genom ett flertal faktorer yttrar sig vänners stöd främst genom den enskilda faktorn pushning, vilket är ett ord respondenterna regelbundet använde när de syftade på uppmuntran, press och att driva på, därav används det återkommande i resultatpresentationen. Dock menade respondenterna att stödet från vännerna ändå är viktigt och spelar roll för idrottsdeltagandet. Vänners stöd beskrevs av respondenterna vara betydelsefullt i såväl idrottssammanhang som utanför. Respondenter vars vänner är eller har varit idrottsaktiva beskrevs också vara stödjande genom hjälp till reflektion.

De hjälper också till att reflektera efter matcher om vad jag kunde gjort annorlunda, så de vännerna har en stor betydelse (8).

Utöver det mentala stödet beskrevs föräldrarna av respondenterna även praktiskt möjliggöra för idrottsdeltagandet. Skjuts till och från träningar samt matcher, serverad mat, kostnader och utrustning lyftes upp som grundläggande faktorer för idrottsdeltagandet och något som föräldrarna bidrar med.

Min familj spelar en stor roll för mitt idrottande, de skjutsar mig till matcher, hämtar och lämnar på träningar, så det är mycket transportsträckan de står för samt att de även lagar mat till mig (3).

Respondenterna berättade att de faktorerna gör att de inte behöver tänka på allt själva. Att få skjuts till och från träningar och matcher av äldre syskon förklarade dessutom respondenterna är av betydelse för idrottsdeltagandet.

Vid svackor, skador och sjukdomar förklarade respondenterna att hjälp och stöd från föräldrar är särskilt viktigt för att de ska fortsätta idrotta. Respondenterna berättade att det är föräldrarna som pushar dem till att fortsätta och få motivation till idrotten. De menade på att pushningen från föräldrarna leder till att fokus läggs på det de tycker är roligt och gör att de får en positiv inställning till idrottandet. Vid skador och sjukdomar förklarade respondenterna att föräldrarna även kan stötta olika beslut som rör skadan eller sjukdomen och vara en hjälp på vägen för att komma tillbaka till idrotten.

Då får man den här pushningen till att fokusera på det man tycker är roligt och då går jag ut på planen med inställningen att jag tycker det är roligt (5).

Respondenterna lyfte även fram vikten av partners stöd vid skador. Att partnern visar att den bryr sig och frågar hur det är med skadan betyder mycket för att klara av och orka med skadetiden.

Prioritering

Respondenterna talade om betydelsen av föräldrarnas positiva förhållningssätt till idrottandet, som visar sig genom engagerade föräldrar som visar starkt stöd, hjälper till när det behövs, inte står i vägen, hindrar eller tvingar till idrottandet. Respondenterna berättade att föräldrarna har gjort och gör stora uppoffringar som bidrar till att respondenterna kan idrotta så som de vill. De berättade även om vikten av att familjen anpassar sig efter idrotten och planerar familjeaktiviteter och vardagen utifrån den.

Om jag säger att jag har något med idrotten så ställer de in något som de har planerat. Så de tar det på allvar (1).

Även vännernas kamratskap beskrevs påverka respondenternas idrottsdeltagande. Uppmuntran från vänner om att hoppa över en träning för en tjejkväll eller att vara uppe sent trots match dagen efter kan enligt respondenterna påverka idrottsdeltagandet negativt. Det kan vara svårt att säga nej eftersom respondenterna uppgav sig vilja göra båda delarna många gånger men har blivit tvungna till att välja vännerna eller idrotten.

Jag tycker det är jobbigt när andra vänner utanför idrotten ska hitta på något och jag inte kan följa med (4).

Respondenterna förklarade att betydelsen av att vännerna accepterar att de måste lägga ner mycket tid på idrotten är viktig för att de ska kunna välja idrotten, utan att behöva känna att de sviker sina vänner och riskera att de hamnar i utanförskap. Acceptansen för det uppgavs av respondenter även vara viktigt från partnern. Respondenterna förtydligade att det är av stor vikt att partnern aldrig står i vägen för idrottandet och att partnern accepterar och håller med om att idrotten går först.

Att båda två idrottar underlättar eftersom man accepterar när den andra har mycket träningar och mycket inom idrotten, så vi vet ju båda hur det är (7).

De menade på att ett sådant förhållningssätt är positivt för idrottsdeltagandet då de slipper välja mellan idrotten eller partnern.

Förståelse

De flesta av respondenternas föräldrar har någon gång varit aktiva inom föreningsidrott. Respondenter med erfarna föräldrar inom idrotten förklarade att det är viktigt och betydelsefullt med råd från föräldrarna eftersom de kan relatera till idrottssammanhanget och vet vad det handlar om.

Pappa har varit aktiv inom idrotten. Det är bra att fråga honom eftersom man får bra svar och råd tillbaks (1).

Respondenter med föreningsaktiva syskon beskrev också det som positivt eftersom det är ett gemensamt intresse att prata om och hjälpa varandra kring. Lika positivt beskrev respondenterna det vara med en föreningsaktiv partner eftersom den då förstår sig på idrottandet bättre och kan komma med goda råd och tips.

Min lillasyster utövar samma idrott som jag, så vi hjälper varandra i det. Det spelar en väldigt stor roll, det blir mycket idrottssnack och hon kan vara där och finnas för mig (10).

Respondenter uppgav sig dessutom önska att erfarna föräldrar skulle förstå sig på idrotten bättre för att kunna prata och ge mer stöd till idrottandet.

Jag hade önskat att mamma förstår sig på det här med idrott för hon gör ju verkligen inte det, hon vet ju knappt vad sport är, så det går inte att prata med henne för hon förstår inte någonting av det, hon är inte alls insatt, så det hade jag önskat att hon var (7).

Till skillnad från föräldrarna uppgav respondenterna att vänner utanför idrotten inte har lika stor erfarenhet av föreningsidrott utan att deras aktivitetsvanor ser olika ut. En del tränar på gym medan andra inte tränar alls. Respondenterna påpekade att det därför kan vara svårt att prata med vännerna om idrotten, men förklarade dock att det inte är negativt utan snarare positivt.

Mina vänner är som sagt inte så idrottsintresserade men de spelar ändå en stor roll för de får mig att tänka på något annat än bara idrotten hela tiden (1).

Vänners förståelse för idrotten menade respondenterna inte är särskilt viktigt för fortsatt idrottsdeltagande men vännerna är ändå viktiga för idrottandet eftersom de bidrar med andra delar.

Engagemang

Respondenterna förklarade att de upplever det positivt och roligt när någon i familjen tittar på utövandet av idrotten. Likt den positiva upplevelsen av familjens närvaro vid idrottsutövandet förklarade respondenterna också betydelsen av partners och andra vänners närvaro. De blir glada, motiverade och triggade till att vilja göra något extra bra och visa vad de kan när familjemedlemmar, partnern eller andra vänner är närvarande vid idrottsutövandet. De tycker därför det är roligt när någon närstående tittar på idrottsutövandet. Däremot berättade respondenterna att det ibland varken spelar en positiv eller negativ roll om familjemedlemmar närvarar vid idrottsutövandet.

När någon i familjen tittar när jag idrottar får jag det där extra drivet till att göra det lite bättre (5).

Respondenterna beskrev även att de kan bli nervösa när någon i familjen eller någon vän tittar men att det ändå kan ha en positiv inverkan på idrottandet och göra de motiverade till fortsatt deltagande.

När andra vänner kollar blir jag lite nervös men det kan ändå vara en sporre till att vilja visa vad man går för (8).

Respondenterna förklarade att nervositeten inte alltid upplevs som positiv då de kan sätta press på sig själva, vilket gör att det låser sig och inte fungerar under idrottsutövandet. En anledning till känslan av press förklarade de vara för att de tror att andra har åsikter om det de gör. Jobbigast beskrevs det vara om många vänner kommer för att titta eller om någon dyker upp utan förvarning.

Jag sätter press på mig själv fast jag inte har någon, så det kan bli jobbigt (6).

Hur föräldrarna betar sig i idrottssammanhang påverkar respondenternas upplevelse av föräldrarnas närvaro. Respondenterna beskrev att de överlag har lugna föräldrar som

varken skriker på domaren eller hänger ut enskilda spelare och när de verkligen skriker, kom igen, på ett positivt sätt, har det en positiv påverkan på idrottsutövandet och gör att deras närvaro uppskattas. Vänner beskrevs i idrottssammanhang ofta vara glada trots förluster vilket respondenterna uppskattar eftersom det smittar av sig.

Sekundär relation

Betydelse

Respondenterna uppgav att lagkamraterna nära på spelar en likvärdig roll för idrottsdeltagandet som familjen. Respondenterna beskrev till och med att laget och lagkamraterna är som en familj. Lagkamraterna beskrevs som viktiga dels eftersom det finns relationer som gör att de har varandra och aldrig behöver känna sig ensamma men även eftersom de utgör en del av idrottsutövandet.

Eftersom jag trivs med mitt lag blir det mycket roligare att spela i det och det är ju då man vill hålla på med idrotten (2).

”Halva grejen” med att bedriva lagidrott enligt respondenterna är just lagkamraterna. Det är till viss del lagkamraterna som gör att respondenterna vill åka till träningarna, det är inte bara idrotten som lockar utan även det sociala har stor betydelse.

Stöd

Från lagkamraterna uppgavs stödet främst yttra sig i idrottssammanhanget genom pushning och positiv uppmuntran, vilket enligt respondenterna medför glädje till idrottandet som är viktigt för fortsatt deltagande. Sådan uppmuntran är främst viktig vid situationer när det inte går så bra för enskilda individer eller för laget.

Man finns där för varandra, om någon har en dålig dag eller gör ett misstag så pushar man på varandra ändå, vi vet ju alla varför vi är där och vi är ju där för att spela, ha kul och vinna. Så då stöttar vi varandra för att nå det målet (7).

Respondenterna påpekade att uppmuntran också kan vara viktigt när idrottandet går bra. Att få ett grattis, en klapp på axeln eller höra att man har gjort något bra uppskattas och gör respondenterna mer motiverade till fortsatt idrottsdeltagande.

Vid motgångar så som när respondenterna saknar motivation till att idrotta eller vid personliga kriser är lagkamraterna av extra stor betydelse och till viss del avgörande för fortsatt idrottsdeltagande. Respondenterna förklarade att lagkamraterna då genom pushning och stöd kan bidra med ökad motivation och få dem till att känna glädje för

idrotten och viljan till att fortsätta. Vid sådana tillfällen är det av stor vikt att lagkamrater hör av sig även utanför idrottssammanhanget, vilket respondenterna berättade att lagkamraterna ofta gör och då genom telefonsamtal eller sms.

Om man känner sig nere någon dag eller är väldigt trött och kanske egentligen inte känner för att åka och träna så pushar lagkamraterna en till att göra det ändå, det blir som en motivation till att åka till träningen ändå (10).

Vid skador förklarade respondenterna även att lagkamraters stöd är av betydelse för att klara av skadetiden och för fortsatt idrottsdeltagande. Respondenterna uppskattar att lagkamraterna visar att de bryr sig och frågar hur det är med skadan.

Lagsammanhållning

För idrottsdeltagandet är lagsammanhållningen både på och utanför planen viktig. Respondenterna berättade att mycket runt omkring idrotten är betydelsefullt för sammanhållningen som i sin tur är betydelsefull för idrottsdeltagandet. Aktiviteter utanför idrottssammanhang så som att kolla på melodifestivalen, laga mat, titta på matcher, fika och festa tillsammans med lagkamraterna, menade respondenterna skapar sammanhållning och beskrevs därför bidra till idrottsglädjen såväl på som utanför planen. Uppstyrda lagträffar beskrevs också vara något som leder till bra lagsammanhållning. Respondenterna berättade att det kan vara allt från att klubben anordnar så att laget kan gå ut och äta tillsammans eller till att lekar och andra lagaktiviteter styrs upp som är bra för lagsammanhållningen. Särskilt viktigt beskrevs det av respondenterna vara när man kommer som ny till laget för att komma in i gemenskapen.

Respondenterna påpekade att det är viktigt att ingen i laget blir utelämnad varken i eller utanför idrottandet. Respondenterna har varit med om att ”skitsnack bakom ryggen” på lagkamrater har förekommit och förklarade att det påverkade hela lagets sammanhållning negativt och medförde dålig stämning. Samtidigt menade de också på att skitsnack och utanförskap kan leda till känslan av ensamhet samt tankar om att byta lag eller sluta. Respondenterna ser på mobbning som något väldigt negativt och något som de verkligen vill hålla borta från laget eftersom det påverkar sammanhållningen och kan få stora konsekvenser för enskilda individer. Relationen mellan lagkamraterna är viktig och en av faktorerna som bidrar till god sammanhållning. Respondenterna förtydligade att relationen till olika lagkamrater skiljer sig åt och gör att det till en viss del finns grupperingar inom laget. De menade dock att det inte påverkar idrottsutövandet eftersom det är naturligt och att alla inom laget ändå kan prata och umgås med alla.

Jag tycker om gemenskapen och att man kan uppnå saker tillsammans och inte bara själv, man har flera omkring sig som siktar mot samma mål (4).

Att ha god sammanhållning inom laget menade respondenterna leder till att de kan lita på varandra. Respondenterna förklarade att när det finns tillit till varandra blir

idrottsutövandet roligare och motivationen för idrottsdeltagandet höjs då dem trivs med varandra. Respondenterna lyfte upp en speciell situation som visar vikten av en bra sammanhållning och gemenskap. Under en turnering där idrottandet inte gick särskilt bra beskrev respondenterna att gemenskapen ändå gav glädje och motivation för idrottsdeltagandet.

Allt det roliga är ju det som händer runt omkring, tiden du tillbringar med laget, för matcherna gick ju inte sådär jättebra men det var kul ändå (7).

Ett ord som respondenterna talade återkommande om var ”tillsammans”. De lyfte ständigt upp vikten av att de gör saker tillsammans och att idrottandet bygger på att vara och sträva efter samma mål tillsammans. Ingen är viktigare än någon annan, utan varandra hade idrottandet inte varit möjligt.

Vi gör allt tillsammans, vi vinner tillsammans, förlorar tillsammans och kämpar tillsammans, ingen är ensam (6).

Gemenskap och sammanhållning beskrev respondenterna dessutom utgör grunden till varför de utövar just lagidrott. Respondenterna berättade att den främsta anledningen till valet av lagidrott är tack vare mötet med och relationen till andra med samma intresse. Vidare menade dem på att det alltid finns någon att umgås och prata med till skillnad från om träningen sker individuellt.

Det är gemenskapen, delad glädje är dubbel glädje (3).

Respondenterna hade svårt för att säga något negativt med gemenskapen lagidrott medför, de nämnde dock att en enskild individs beteende kan påverka gemenskapen och sammanhållningen negativt på så sätt att det drabbar hela laget.

Tertiär relation

Betydelse

Ledare beskrevs vara betydelsefulla för idrottsdeltagandet, fast i en mindre utsträckning än familj och lagkamrater. Respondenterna menade att ledarna främst är betydelsefulla i sådana situationer som berör idrottandet och inte utanför idrottssammanhanget. Respondenterna uppgav även att ledaren spelar en stor roll för enskilda individer, men också för hela laget då prestationen och lagsammanhållningen beskrevs påverkas av hur ledaren betar sig. Är tränaren negativ blir även stämningen negativ och det kan drabba hela laget.

Även andra representanter från idrottsföreningen uppgavs av respondenterna kunna ha inverkan på deras idrottsdeltagande. Respondenterna förklarade att de kan verka

inspirerande och hjälpande och där igenom förbättra motivationen till idrottsdeltagandet. Respondenterna berättade också att förebilder så som idrottsstjärnor kan inspirera dem och där med motivera de till idrottsutövandet när idrotten inte känns så rolig. De förklarade det som att idrottsstjärnors framgång ökar insikten om vad de själva vill sträva efter och uppnå även om det inte utgör anledningen till varför de idrottar.

Stöd

Likt lagkamraterna uppgavs stödet från ledaren också främst yttra sig i idrottssammanhanget. Pushning och positiv uppmuntran har en likvärdig betydelse, att få ett grattis, en klapp på axeln eller höra att man gjort något bra är enligt respondenterna lika viktigt när idrottsutövandet går bra som när det går dåligt. Både positiv och negativ kritik från ledaren uppskattas och beskrevs av respondenterna påverka idrottsdeltagandet. Dock menade respondenterna att det är viktigt att ledaren läser av situationen och ger stöd på ett bra sätt, att den negativa kritiken framförs på ett uppmuntrande sätt och att ledaren är tydlig med att den säger det för att deltagaren ska motiveras till idrottsdeltagandet.

Ledarens stöd spelar en väldigt stor roll, den ska finnas där och motivera en. Man har ju hört många dåliga tränare som gjort att deltagare har slutat idrotta (10).

Respondenterna betonade dock att ledare kan stötta på fel sätt också och därmed påverka idrottsdeltagandet negativt. Genom fel ordval och formulering kan stödet till deltagarna tas emot fel och göra mer skada än nytta även om ledaren inte syftar till det.

Respondenterna beskrev vikten av ledarnas hjälp och stöd vid skador och sjukdom. Liksom föräldrarna kan ledarna stötta i olika beslut som rör skador eller sjukdomar och där med vara betydelsefulla för fortsatt idrottsdeltagande enligt respondenterna. Ledarna beskrevs också vara viktiga vid skador då de kan hjälpa till med kontakt till sjukvården.

Det var en gång när jag blev skadad, då hjälpte ledaren mig mycket, pushade mig och frågade nästan varje vecka hur det var och vi skrev dagböcker, hon följde mig genom det hela tiden tills jag kände att jag kunde komma tillbaka (5).

Respondenterna berättade att ledarens förståelse för att skolan går före idrotten är viktig för idrottsdeltagandet. De menade att även om de alltid vill idrotta underlättar ledarens stöd, förståelse, uppmuntran och acceptans för att välja skoluppgifter före idrotten när det krävs. Om ledaren inte accepterar att deltagarna väljer skoluppgifter vid vissa tillfällen kan det enligt respondenterna leda till att de tvingas välja antingen eller och i längden kan det medföra att idrottsdeltagandet reduceras eller upphör.

Delaktighet

I vilken utsträckning ledarna gör deltagarna delaktiga är av betydelse för idrottsdeltagandet. Respondenterna förklarade att det är viktigt att det finns en balansgång mellan demokrati och auktoritet inom laget. Att deltagarna görs delaktiga och får vara med i beslut som berör både idrottsutövandet och annat är viktigt för att de ska känna sig hörda på och för att kunna påverka sin egen situation.

Ledaren bestämmer men låter mig säga min åsikt, jag kan tycka vad jag vill och hon accepterar det (5).

Att känna delaktighet är viktigt oavsett om en deltagare deltar mycket, i mindre utsträckning eller inte alls vid skador. Även om alla inte alltid är med i idrottsutövandet är det viktigt att få vara med i beslut, delge sin åsikt och vara delaktig i annat runt omkring.

Att man fortfarande känner sig som en del av laget och är delaktig även fast man inte är med planen är viktigt (6).

För att kunna vara delaktiga beskrev respondenterna att det är viktigt att ledaren vågar lita på dem och ger utrymme för dem att sköta mycket själva. För att ge utrymme uppgav respondenterna att klimatet bör vara öppet mellan ledare och deltagare. Ett öppet klimat gör enligt respondenterna att dem vågar fråga om det är något.

Förebild

Ledarens förhållningssätt till deltagarna påverkade enligt respondenterna deras relation och även idrottsdeltagandet. En bra ledare ska kunna se varje enskild individ och inte enbart idrottsdeltagaren samt lyssna på dem och se till deras behov. Respondenterna förklarade det som viktigt att en ledare är rak i kommunikationen, informativ, strukturerad men ändå har lite humor. För idrottsdeltagandet är det även av stor vikt att ledaren är engagerad, driven, uppmuntrande och motiverande för deltagarna. Andra egenskaper som respondenterna påpekade som nödvändiga för att ledaren ska ha deras förtroende är lojalitet och ärlighet.

Som ledare måste man kunna läsa av både deltagare och situationen, det krävs en bra människokännare för en bra ledare (7).

Tvärt om uppgav respondenterna att en ledare inte bör behandla deltagarna olika eller välja ut sina favoritspelare. Favorisera kan nämligen enligt respondenterna skapa irritation och påverka glädjen till idrottsdeltagandet negativt, då det aldrig är roligt att inte vara favoriten.

Favorisera, det är inte särskilt bra, då blir det ofta att man tar ut en spelare som den särbehandlar (5).

En ledare bör heller inte säga onödiga kommentarer då respondenterna beskrev att många tar ledarens ord på ett hårdare sätt eftersom ledaren har en högre position till skillnad från lagkamraterna. Respondenterna påpekade även att ledaren inte bör förhålla sig till deltagarna som en kompis. Även om relationen kan vara avslappnad och skämt kan förekomma dem emellan måste det finnas en tydlig gräns. Respondenterna uppgav att det finns en viss skillnad på förhållningssättet till dem på och utanför planen, på planen är det mer strikt än utanför då ledaren kan bemöta spelarna mer avslappnat utanför planen och prata om sådant som inte berör idrotten. Ett sådant förhållningssätt förklarade respondenterna sig vara nöjda med. Vikten av att en ledare förhåller sig så som respondenterna värdesätter förklarade respondenterna har stor betydelse för deras deltagande. De nämnde att en del deltagare som har slutat, till viss del har slutat på grund av ledarens förhållningssätt till deltagarna och idrottandet då ledaren inte förhållit sig på ett önskvärt sätt.

Diskussion

Diskussionsdelen som följer nedan består av två delar. I metoddiskussionen som utgör den första delen förs en diskussion som återkopplar till studiens metod, styrkor och svagheter lyfts fram i relation till kvalitetsbegrepp som karakteriserar kvalitativ metod. Den andra delen utgörs av en resultatdiskussion där studiens resultat sätts i ett större sammanhang och diskuteras på en mer övergripande nivå. Resultatet diskuteras i relation till tidigare forskning och analyseras med hjälp av socialisationsprocessen samt socialkognitiv teori, vilka är teoretiska utgångspunkter. Resultatdiskussionen inleds med en övergripande beskrivning av sociala relationers betydelse, därefter förklaras relationernas betydelse i förhållande till dess närhet och sedan socialt stöd som ett gemensamt resultat för kategorierna primär, sekundär och tertiär relation. Nästkommande delar presenterar primära relationers engagemang och prioritering, sekundära relationer och lagsammanhållning samt tertiära relationer med delaktighet.

Metoddiskussion

Utifrån studiens syfte vars utgångspunkt har varit att undersöka betydelsefulla sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott, kom kvalitativ metod, med semistrukturerade intervjuer att bli fördelaktiga då de medför en djupare förståelse för området (Silverman, 2013). För att frambringa så hög tillförlitlighet som möjligt har studiens genomgående fokus varit på fyra delkriterier som Bryman (2011) hävdar är centrala för att nå en hög tillförlitlighet, vilka vidare benämns som trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera. För att skapa så hög trovärdighet som möjligt av respondenternas beskrivna verklighet har studien genomförts i enlighet med de forskningsregler som finns och tydlig bearbetning har skett.

Inför datainsamlingen lades mycket tid ner på hur lämplig data för syftet skulle samlas in, vilket Elo m fl. (2014) hävdar ökar trovärdigheten. Frågeområden och frågornas öppna karaktär valdes för att låta respondenterna själva beskriva sin verklighet.

Intervjuerna med den mänskliga kontakten underlättade även att förtydliga frågorna om de, för respondenterna, var svåra att förstå och på så sätt minimerades risken för missförstånd och därmed ökar trovärdigheten av studien (Silverman, 2013). Valet av semistrukturerade intervjuer har även medfört att ytterligare frågor samt uppföljningsfrågor har kunnat ställas och generera i att andra relevanta områden för syftet beskrivits, vilket kan vara något som talar för högre tillförlitlighet. Att båda skribenterna varit delaktiga under samtliga intervjuer har varit fördelaktigt och dessutom underlättat ytterligare för att ställa uppföljningsfrågor. Då båda skribenterna även genomfört analysprocessen tillsammans är det troligt att resultatet visar en sann bild, då vi under processen förde en diskussion om analysen samtidigt som Lundman och Hällgren Graneheim (2008) belyser att deltagandet av mer än en skribent förbättrar tillförlitligheten. I efterhand är en tanke, att vi skulle kunna gjort analysen var för sig och därefter jämfört med varandra, vilket möjligtvis skulle kunna öka tillförlitligheten och förstärka att resultatet visar en sann bild. Provintervjun som genomfördes för att säkerställa att frågorna var begripliga och formulerade på rätt sätt för att nå syftet bidrar även till ökad trovärdighet för studien eftersom det försäkras att frågorna var förståeliga och relevanta (Elo m fl., 2014). Respondenternas möjlighet till att själva välja plats för intervjuerna och att deras val av plats var utanför miljön studien syftade till att studera har troligen förbättrat tillförlitligheten då respondenterna förmodligen kände sig trygga och därigenom kunde ge ärligare svar. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) menar nämligen att en plats som studien syftar till att undersöka annars kan få respondenter att vilja framstå som goda i den verkliga miljön och därför förvränga verkligheten.

Det är sannolikt att sättet materialet transkriberats på också bidragit till ökad trovärdighet, då intervjuerna transkriberades efterhand som de genomfördes, vilket Bryman (2011) styrker då processen blir mindre ansträngande och mer tidseffektiv eftersom transkribering annars kan kännas som en oöverkomlig uppgift. Genom att transkribera intervjuerna efterhand förbättrades även medvetenheten om olika teman och områden som uppkom under intervjuerna, vilka då kunde fångas upp i resterande intervjuer och förbättra dem. Transkriberingen och analysen av materialet resulterade också i ett flertal citat som visar vad respondenterna mer precist har sagt. Genom att inkludera citat i resultatpresentationen ökar resultatets trovärdighet och studiens tillförlitlighet. Graneheim och Lundman (2004) poängterar nämligen att citat är ett lämpligt alternativ för att öka det. För att öka trovärdigheten ytterligare hade resultatet kunnat lämnas till respondenterna, för godkännande om tolkningen av den sociala verkligheten uppfattats korrekt, det eftersom tolkningar i analysen kan påverka trovärdigheten enligt Bryman (2011). Dock har vi som skribenter tolkat materialet i god tro då vi avsiktligt inte låtit personliga värderingar och teoretiska ändamål påverka genomförandet och slutsatserna av studien. Bryman (2011) beskriver det som en möjlighet till att styrka och konfirmera, vilket är av stor vikt då det förbättrar studiens tillförlitlighet. Eftersom det inte fanns någon tidigare relation mellan skribenter och respondenter har risken för skribenternas påverkan på studien reducerats och konfirmerbarheten därigenom även stärkts, då ingen förkunskap om respondenterna fanns som skulle kunna styra tolkningen av respondenternas svar (Kvale & Brinkmann, 2014).

Huruvida studien är överförbar till en annan kontext än den studerade är snarare läsarens bedömning än skribenternas, dock går det att ge förslag på att den är överförbar (Graneheim & Lundman, 2004). Överförbarheten av studien underlättas genom den klara

och tydliga beskrivningen av urval och definierade kriterier för studien, datainsamlingen samt analysprocessen då det ger en tydlig bild av forskningsprocessen. Den tydliga beskrivningen gör att andra individer kan bedöma om resultaten är överförbara till en annan miljö. Graneheim och Lundman (2004) menar dock på att en kontextbeskrivning kan vara en betydande del för överförbarheten, men då kontexten i förhållande till studien inte anses vara avgörande för överförbarheten och studiens tillförlitlighet är valet av att inte inkludera en kontextbeskrivning medvetet till förmån för avidentifiering av respondenterna. Dock finns medvetenhet om att en kontextbeskrivning skulle ökat studiens överförbarhet och tillförlitlighet. Då studien riktar sig till lagidrott och lagets kontext inte är utmärkande, är den tydliga beskrivningen med definierade kriterier för studien det som anses relevant för överförbarheten.

Den kompletta bilden av forskningsprocessen förbättrar också studiens pålitlighet och gör att den skulle kunna upprepas med samma resultat, men eftersom en kontextbeskrivning inte ingår är det möjligt att resultatet kan skilja sig. Den fullständiga redogörelsen av forskningsprocessens alla delar, från problemformulering till analysen av data, är delar Bryman (2011) också bekräftar leder till pålitliga studier och hur väl de kan upprepas med samma resultat.

Resultatdiskussion

Studiens övergripande resultat visar i enighet med Faskunger (2013) att sociala relationer kan associeras till individers deltagande i olika former av fysisk aktivitet. I likhet med Faskunger (2013) påpekar Bringsén (2012) och Thedin Jakobsson och Engström (2008) att det sociala även är utgångspunkten för många ungdomars idrottande. Studiens resultat visar att anledningen till att respondenterna började med lagidrott och fortfarande är aktiva är tack vare olika sociala relationer. Relationerna har visat sig påverka inspirationen och motivationen till idrottsdeltagandet i varierad utsträckning. Studiens övergripande resultat om sociala relationers betydelse för idrottsdeltagandet kan också förstås utifrån den socialkognitiva teorin, som enligt Bandura (1977a) bygger på förståelsen för samspelet som uppstår mellan en individ och sin omgivning. De betydelsefulla relationerna i studien utgör respondenternas sociala miljö och eftersom Bandura (1977a) hävdar att den sociala miljön formar beteende tydliggörs förståelsen för de betydelsefulla sociala relationernas betydelse för idrottsdeltagandet. Om relationerna inte inkluderar faktorer som genom resultatet visat sig vara betydelsefulla för idrottsdeltagandet är det möjligt att också idrottsdeltagandet sett annorlunda ut, för en del kanske det inte ens hade varit möjligt att idrotta. En individs förmåga att genomföra ett önskvärt beteende i ett givet sammanhang definieras av Bandura (1977b) som situationsspecifikt självförtroende och handlar om individens tro till sin förmåga. Tron till sin förmåga menar Bunke och Granér (2016) är viktigt för idrottsdeltagandet då en individs självförtroende påverkar tankar, känslor och beteenden. Flera av de faktorer respondenterna beskrev som viktiga för deras fortsatta idrottsdeltagande, så som tidigare erfarenheter, att se någon annan lyckas i idrottssammanhang, verbal förstärkning samt känslomässiga reaktioner som uppnås med hjälp av de betydelsefulla sociala relationerna, är sådana faktorer Bandura (1977b) förklarar stärker det situationsspecifika självförtroendet och går därför att relatera till respondenternas idrottsdeltagande. Då de

betydelsefulla sociala relationerna bidrar till att förbättra det situationsspecifika självförtroendet som är viktigt för idrottsdeltagandet synliggörs vikten av deras betydelse för ett fortsatt idrottsdeltagande.

I resultatet framkom tre kategorier: *primär relation*, *sekundär relation* och *tertiär relation*. *Primär relation* utgjordes av familj, partner och vänner. De beskrivs som de med störst betydelse för idrottsdeltagandet, därefter kommer lagkamrater som *sekundär relation* och slutligen *tertiär relation* med ledaren som har minst betydelse, men ändå påverkar idrottsdeltagandet. Cronlund (1996) belyser att relationers karaktär är avgörande för i vilken utsträckning individen påverkas. De sociala relationernas karaktär kan även förstås utifrån Olsson och Olssons (2001) benämning primär- och sekundärgrupper samt Angelöw, Jonsson och Stiers (2015) benämning *tertiär socialisation* som vi tolkar som *tertiärgrupp*. Olsson och Olsson (2001) menar att primärgruppen består av individer med personlig anknytning till varandra samt ett nära och tryggt förhållande. Det stämmer med studiens resultat som visades vara familj, partner och vänner. Olsson och Olsson (2001) menar däremot, att familjen är den som ensamt utgör grunden för en primärgrupp samtidigt som Lalander och Johansson (2012) påpekar att det lika gärna kan vara vänner som utgör primärgruppen i övre tonåren då familjens betydelse vanligtvis börjat minska då. Något som dock inte stämmer överens med studiens resultat då den visar på att familjen, tillsammans med partner och vänner fortfarande är de mest betydelsefulla för idrottsdeltagandet trots att ungdomarna befinner sig i övre tonåren. Resultatet visade att lagkamraterna, som utgör en större grupp och kännetecknas av mer distanserade relationer med mindre känslomässig betydelse än primärgruppen, kan liknas vid det Olsson och Olsson (2001) benämmer som en sekundärgrupp. Dock skulle lagkamraterna enligt Lalander och Johanssons (2012) beskrivning också kunna utgöra primärgruppen under tonåren på grund av frigörelsen från föräldrarna som sker då. Olsson och Olsson (2001) påpekar att sådan grupp är av betydelse för individens utveckling och lyfter fram just idrottslag som en viktig sekundärgrupp. Relationerna i sekundärgruppen bygger mer på en intressegemenskap, vilket i studien är lagidrott, till skillnad från primärgruppen där samhörighet och det personliga utgör grunden. Att familjen fortfarande utgör primärgruppen samtidigt som lagkamraterna fortfarande utgör sekundärgruppen skiljer sig från tidigare ungdomsforskning, då det vanligtvis brukar vara så att sekundärgruppen blir till en primärgrupp under tonåren (Lalander & Johansson, 2012). Då relationen till ledare och andra idrottsförebilder visat sig vara mer distanserad än relationen till lagkamraterna, faller det naturligt att ledare och andra idrottsförebilder analyserats tillhöra *tertiärgruppen*. *Tertiär socialisation* förknippas nämligen med individens införlivande av värderingar från bland annat andra intressegrupper med längre avstånd till individen och massmedia, så som ledare och förebilder beskrivs i studien (Angelöw m fl. 2015).

Relationerna i en primärgrupp har en avgörande betydelse för individens värderingar, attityder samt beteende och går därför att knytas till varför familjen, partnern och vännerna är de av störst betydelse för idrottsdeltagandet (Olsson & Olsson, 2001). Även Cronlund (1996) belyser att föräldrarna genom sin nära relation har en större påverkan på hur värderingar och beteendemönster efterföljs. De flesta av respondenternas föräldrar har någon gång varit föreningsaktiva, vilket kan förklara respondenternas idrottsdeltagande, eftersom förvärvade beteenden, värderingar samt attityder från föräldrarna gör idrottsdeltagandet ”naturligt”. Olsson och Olsson (2001) hävdar också att

det är i primärgruppen, vilken familjen utgör, den primära socialisationen infinner sig, det är då individen blir delaktig i olika samhällsgrupper och förmågan till att umgås med andra individer utvecklas. I studien förstås det genom att familjen är de som har utvecklat respondenternas förmåga till att umgås med andra, då det är familjen som till en början introducerade idrotten. Lagkamraterna beskrevs däremot vara av större betydelse för fortsatt idrottsdeltagande då de motiverar varandra till att fortsätta idrotta. Det kan tänkas förklaras av Olsson och Olssons (2001) beskrivning av den sekundära socialisationen med ingående sekundärgruppers betydelse som vanligtvis sker offentligt, då de menar att utveckling av sociala relationer och social kompetens fortgår där och är avgörande för individens intresse av att delta i olika sammanhang.

Socialt stöd var ett gemensamt resultat för kategorierna primär, sekundär och tertiär relation. Socialt stöd är enligt Bunke och Granér (2016) alltid viktigt för deltagandet i all typ av fysisk aktivitet, vilket de får medhåll i av Saunders m fl. (2004) som dessutom menar att det sociala stödet är särskilt viktigt i lagidrott, något även studiens resultat påvisar. Stöd från familj, partner, vänner, lagkamrater och ledare har enligt studiens resultat en tydlig påverkan på respondenternas idrottsdeltagande, vilket Faskunger (2013) styrker samtidigt som han påpekar att det sociala stödet har en tydlig inverkan på individens motivation och tro på sin egen förmåga till idrottsdeltagande och upprätthållande av fysisk aktivitet. Något som också kan tänkas förklaras utifrån den socialkognitiva teorin, där vikten av sociala relationer och verbal förstärkning enligt Bandura (1977b) visat sig avgörande för tron till den egna förmågan, som i sin tur påverkar en individs beteendemönster och därigenom påverkas troligtvis även idrottsdeltagandet. Saunders m fl. (2004) förstärker samtidigt vikten av socialt stöd då de påstår att uteblivet socialt stöd kan resultera i minskad fysisk aktivitet. I studiens resultat framgår det att föräldrarnas stöd i form av socialt, ekonomiskt och praktiskt är det som har störst betydelse för idrottsdeltagandet, något som kan liknas med det Larsson (2016) påstår, att föräldrars medverkan många gånger är avgörande för barn och ungas möjlighet till att överhuvudtaget utöva föreningsidrott. Studiens resultat påvisar att föräldrarna bidrar med såväl socialt som praktiskt stöd som gör idrottsdeltagandet möjligt samtidigt som motivationen och inspirationen till fortsatt idrottsdeltagande ökar. Vikten av både socialt och praktiskt stöd från föräldrar är även något Larsson (2016) och Saunders m fl. (2004) belyser som avgörande, specifikt för deltagande i lagidrott, när det yttrar sig genom specifika typer av stöd så som positiv uppmuntran, transport och ekonomisk hjälp har det störst betydelse för idrottsdeltagandet. Vid motgångar och skador visade studiens resultat att stödet är särskilt viktigt, något som även Sundberg (2013) bekräftar genom att betona vikten av ett starkt socialt stöd vid motgångar och skador. Resultatet visade att stödet är en hjälp för tillbakagång till idrotten och för ökad motivation till att fortsätta idrotta trots att det inte känns motiverande. Stödet framgick som särskilt viktigt från föräldrar och ledare. Föräldrarna beskrevs som en viktig drivkraft och som hjälpande i beslut medan ledaren utöver det beskrevs som en viktig länk till sjukvård och rehabilitering. Yang m fl. (2010) och Sundberg (2013) instämmer om att såväl föräldrar som ledare är av särskilt stor betydelse vid skador och motgångar men menar vidare på att ledaren är den som har störst betydelse. Sundberg (2013) belyser att relationen till ledaren är särskilt viktig vid skador, då en bristande kontakt med ledaren försämrar möjligheten till att återgå till idrotten efter skadetiden, vilket även studiens resultat visar genom att ledarens kontakt och stöd underlättar att återgå till idrotten. I enighet med Yang m fl. (2010) visade studiens resultat att beroende på hur stödet från ledaren visar sig kan

effekten av stödet påverkas, genom fel ordval och formuleringar kan idrottsdeltagandet därmed påverkas negativt. En förbättrad tränarutbildning med fokus på stöd vid motgångar och skador kan därför underlätta ett förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete och därigenom möjliggöra för fler att återgå till idrotten. Studiens resultat visar även att sekundärrelationer kan utgöra ett viktigt stöd vid motgångar, dock inte i samma utsträckning som primär och tertiär relation då det främst är föräldrar och ledare som påverkar beslut vid skador. Däremot menar Yang m fl. (2010) att lagkamraterna visst kan utgöra samma betydande stöd vid motgångar eftersom ungdomar vanligtvis blir mer självständiga från familjen och andra relationer kan få större betydelse. Något som även kan relateras till Olsson och Olssons (2001) beskrivning av socialisationsprocessen, där primärgrupper främst är av betydelse under barn- och ungdomsåren medan sekundärgrupper vanligtvis får större betydelse senare i livet, något som dock inte framgår i studiens resultat då primärgruppen ser lika dan ut i övre tonåren som i barndomen och den tycks fortfarande ha den största betydelsen. Eftersom Bunke och Granér (2016) även betonar att det situationsspecifika självförtroendet, som förstärks genom socialt stöd i form av uppmuntran, är särskilt viktigt vid just utmanande situationer förtydligas relevansen av det sociala stödets betydelse för idrottsdeltagandet.

Studios resultat om primära relationers *engagemang* och *prioritering* är i enighet med Redelius (2013) många gånger en förutsättning för deltagande i föreningsidrott. Engagemang och närvaro vid idrottsutövandet framgick av studiens resultat som positivt och motiverande. Nervositet som kan uppstå när någon i primärrelationen närvarar vid idrottsutövandet, kan enligt studiens resultat ha en positiv inverkan på idrottdeltagandet, vilket kan förstås utifrån det Bunke och Granér (2016) menar, att negativa känslor som kan uppstå vid nervositet kan ha positiva effekter. Positiva effekter blir sedan till positiva känslor och är i sin tur positivt för det situationsspecifika självförtroendet och förklarar därför varför närvaron trots nervositet uppskattas och kan bli av betydelse för ett fortsatt idrottsdeltagande. I studiens resultat framgår det även att upplevelsen av engagemanget är beroende av hur primärrelationers prioritering till och handling vid idrottsutövandet ser ut, att personerna i primär relationen förhåller och anpassar sig till idrottssammanhanget på ett idrottsligt sätt uppskattas medan det motsatta, ett osportsligt uppträdande, inte uppskattas. Det förstärks av Redelius (2013) och Sukys m fl. (2015) som menar att det krävs balans för att engagemanget varken ska vara för stort eller för litet, då ett för stort eller för litet engagemang kan leda till negativa konsekvenser. Vidare menar Redelius (2013) att för skrikiga, för påtagliga och för engagerade föräldrar, liksom motsatsen, helt oengagerade föräldrar kan leda till osäkerhet och minskad deltagarglädje. Studiens resultat i enighet med Thedin Jakobsson (2013) fastslår även att vännernas förhållningssätt till idrottandet är av betydelse för deltagandet. Att vännerna förstår och accepterar att idrotten går först är av stor vikt för att deltagarna ska slippa välja mellan idrotten och vännerna, att behöva välja mellan idrotten och vännerna framkom i studiens resultat som svårt och något som skulle kunna minska idrottsdeltagandet. Vikten av vännernas förståelse och acceptans kan även förstås utifrån vännernas tillhörighet i primärrelationen, eftersom primärgrupper med familj och vänner har ett stort inflytande på individens värderingar, attityder samt beteende och därför kan idrottsdeltagandet i sin tur påverkas (Olsson & Olsson, 2001).

Studios resultat om sekundära relationer visar att en viktig faktor för fortsatt idrottsdeltagande är *lagsammanhållning* i form av gemenskap, vilket även bekräftas av

Redelius (2016) som beskriver att gemenskapen och känslan av sammanhang som föreningsidrottandet medför är centralt för fortsatt deltagande och uppskattas av de ungdomar som fortsätter idrotta. Vidare menar Redelius (2016) och Thedin Jakobsson (2013) att drivkraften till att träna mestadels utgörs av det sociala. Att få träffa vänner samtidigt som även ledare och lagkamrater förväntar sig att individen kommer till träningarna upplevs som en drivkraft och hänger samman med det Thedin Jakobsson (2013) påstår, att laget är centralt för fortsatt idrottsdeltagande. I studiens resultat framgår även gemenskap och sammanhållning som grunden till varför respondenterna utövar just lagidrott, vilket stärker betydelsen av gemenskap i idrottssammanhang. Redelius (2016) hävdar att det är väldigt få som stannar kvar inom idrotten för att nå framgång, något som kan förstås indirekt genom studiens resultat då det inte var någon som talade om betydelsen av framgång i relation till idrottsdeltagandet utan snarare om gemenskapen. Gemenskapen och sammanhållningen är viktigare komponenter än framgång för fortsatt idrottsdeltagande och bör därför vara i fokus. Studiens resultat visar även likt Thedin Jakobsson (2013) att mobbning och utanförskap dels kan påverka lagsammanhållningen negativt men också utgöra en anledning till avhopp inom idrotten, vilket stärker betydelsen av en bra lagsammanhållning för idrottsdeltagande ytterligare.

Studios resultat om tertiära relationer visar på att *delaktighet* är en annan betydelsefull faktor, för att få så många som möjligt att fortsätta föreningsidrotta så länge som möjligt, både enligt studiens resultat men också enligt Thedin Jakobsson (2015). Riksidrottsförbundet (2009) konstaterar dessutom att delaktighet ska utgöra grunden för föreningsidrott samtidigt som deras mål är att så många som möjligt ska stanna kvar, vilket visar betydelsen av delaktighet i idrottssammanhang. Att tyda av studiens resultat är delaktighet viktigt både för att få vara med och påverka beslut som berör idrottsutövandet och för att alla ska känna sig delaktiga, oavsett i vilken utsträckning de medverkar. Känslan av delaktighet i idrottssammanhang förklarar Redelius (2013) och Thedin Jakobsson (2015) kan associeras till viljan av ett fortsatt idrottsdeltagande samtidigt som uteslutande av delaktighet kan associeras till att inte vilja delta. Att påverka beslut innebär enligt Redelius (2013) att deltagarna bör ha ett visst inflytande över idrottsutövandet, så som att komma med idéer, förslag och synpunkter på innehållet. Av studiens resultat framgick det att ledarens möjliggörande till delaktighet har stor betydelse för idrottsdeltagandet. Ett öppet klimat mellan ledare och deltagare är nödvändigt för att deltagarna ska våga göra sin röst hörd. I likhet med Redelius (2013) visade studiens resultat att det krävs en balans mellan demokrati och auktoritet, deltagarna bör få komma med synpunkter men i slutändan är det ändå ledaren som beslutar vilka synpunkter som ska tillgodoseas. I studiens resultat framgick det att ledaren bör agera som en god förebild, vilket även är viktigt i relation till tertiär relation, då deltagarna införlivar ledarens värderingar. Om ledaren utelämnar en individ är det därför möjligt att även deltagarna utelämnar individen, något som både studiens resultat och Thedin Jakobsson (2013) påvisar reducerar möjligheterna till delaktighet och kan därför medföra avhopp.

Konklusion

Sociala relationer med olika typer av närhet har visat sig vara avgörande för deltagande i lagidrott bland föreningsaktiva tjejer i övre tonåren. Anledningen till att respondenterna

började med lagidrott och fortfarande är aktiva är tack vare olika betydelsefulla sociala relationer. Relationerna har visat sig påverka inspirationen och motivationen till idrottsdeltagandet i varierad utsträckning, beroende på relationens närhet till individen. Familj, partner och vänner utgör *primär relation* och är de av störst betydelse för idrottsdeltagandet. Lagkamrater som utgör *sekundär relation* kommer där efter och slutligen ledaren som utgör *tertiär relation* och har minst betydelse, men ändå påverkar idrottsdeltagandet. *Socialt stöd, engagemang och prioritering* samt *lagsammanhållning* och *delaktighet* är faktorer som genom sociala relationers olika närhet stärker individers motivation till fortsatt idrottsdeltagande. Ett fortsatt idrottsdeltagande är utifrån ett folkhälsoperspektiv av stor betydelse för att öka den fysiska aktiviteten i samhället och för att uppnå flera positiva hälsoeffekter. Då föreningsidrotten är en arena med goda möjligheterna till att öka den fysiska aktiviteten, bland främst ungdomar, är det högst angeläget att fokusera på de tidigare nämnda motivationsstärkande faktorerna och betydelsen av betydelsefulla sociala relationer, då det har visat sig vara avgörande för idrottsdeltagandet. Betydelsen stärks samtidigt eftersom ungdomstiden är en period då både den fysiska aktiviteten men också deltagandet i föreningsidrott vanligtvis minskar, något som i sin tur är negativt både för individen och för folkhälsan. Sociala relationer har belysts som en av de faktorer som påverkar idrottsdeltagandet och bör därför vara centralt i föreningsidrotten och användas i arbetet för att behålla och öka ungdomars deltagande i föreningsidrott. För att uppnå bästa möjliga resultat är det i framtiden även av stor vikt att studera fler faktorer utöver sociala relationer, som kan tänkas påverka idrottsdeltagandet positivt.

Referenser

- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok*. Stockholm: Liber.
- Andersson, I. & Ejlertsson, G. (2009). Folkhälsa – några begreppsdefinitioner. I, Andersson, I. & Ejlertsson, G. (red.). *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen*. Lund: Studentlitteratur, 17-30.
- Angelöw, B., Jonsson, T. & Stier, J. (2015). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bandura, A. (1977a). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2): 191-215.
- Bauer, G., Davies, J. K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID health development model for the classification of public health indicators. *Health Promotion International*. 21 (2): 153-159.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*. 51 (6): 843-857.
- Bringsén, Å. (2012). Glädje, tävling, motion och gemenskap. Högstadiesflickors beskrivning av idrott i Skåne nordost. *Kristianstad University Press*. Nr. 1 2012. Kristianstad: Högskolan Kristianstad.
- Bringsén, Å., Andersson, I. & Ejlertsson, G. (2009). Development and quality analysis of the Salutogenic Health Indicator Scale (SHIS). *Scandinavian Journal of Public Health*. (37): 13-19.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bunke, S. & Granér, S. (2016). Idrotts- och motionspsykologi. S, Hedenborg. (red.). *Idrottsvetenskap – En introduktion*. Lund: Studentlitteratur, 113-143.
- Cronlund, K. (1996). *Utveckling, livsvillkor och socialisation*. Stockholm: Bonnier.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2007). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Institut of Future Studies.
- Eklom-Bak, E., Eklom, B. & Hellénus, M-L. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*. 107 (9): 587-588.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*. 4 (1): 1-10.
- Eriksson, M. & Winroth, J. (2015). Hälsa och hälsofrämjande. M, Eriksson. (red.). *Salutogenes – om hälsans ursprung*. Stockholm: Liber, 1-13.
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015) Intervjuer. G, Ahrne. & P, Svensson. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, 34-54.
- Faskunger, J. (2008). *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2013a). *Definitioner – fysisk aktivitet*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/> (Hämtad 2017-01-26).
- Folkhälsomyndigheten. (2013b). *Rekommendationer – Rekommendationer för vuxna*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/rekommendationer/> (Hämtad 2017-01-26).
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016 – Årlig rapportering*. Folkhälsomyndigheten.
- Gilenstam, K. (2011). Idrottens struktur – natur eller kultur? J, R, Norberg. & J, Pihlblad. (red.). *För barnets bästa – En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 29-38.
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. (24): 105-112.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7 (1): 40.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lalander, P. & Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H. (2016). Pedagogiska perspektiv på idrott. S, Hedenborg. (red.). *Idrottsvetenskap – En introduktion*. Lund: Studentlitteratur, 67-88.
- Lin, Y. & Grigorenko, A. (2014). *Ortorexi – fixering vid mat och träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Linver, M. R., Roth, J. L. & Brooks-Gunn, J. (2009). Patterns of adolescents' participation in organized activities: Are sports best when combined with other activities? *Developmental Psychology*. 45 (2): 354-367.
- Livsmedelsverket. (2007). *Mat och hälsa: Faktabok från Livsmedelsverket*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. M, Granskär, & B, Höglund-Nielsen. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur, 187-202.
- Nilsson, P. (1988). *Tävlingsidrotten som uppfostringsmiljö*. Stockholm: Forskningsgruppen för idrottspedagogik.
- Olsson, B-I. & Olsson, K. (2001). *Utveckling, livsvillkor och socialisation*. Stockholm: Liber.
- Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Redelius, K. (2013). Att vilja och kunna fortsätta – om idrottens utformning och tillgänglighet. C, Dartsch. & J, Pihlblad. (red.). *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 19-40.
- Redelius, K. (2016). Idrottens barn- och ungdomsledare och ledarskapets villkor. S, Hedenborg. (red.). *Idrottsvetenskap – En introduktion*. Lund: Studentlitteratur, 279-300.
- Regeringens proposition 2007/08:110. *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2011). Att analysera kvalitativt material. G, Ahrne. & P, Svensson. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber, 220-236.
- Riksidrottsförbundet. (2005). *Idrottens sociala betydelse – En statistisk undersökning hösten 2004*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2017). *Idrott en del av uppväxten*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/> (Hämtad 2017-01-31).
- Räisänen, A. M., Parkkari, J., Karhola, L. & Rimpelä, A. (2016). Adolescent physical activity-related injuries in sports club, school and other leisure time physical activities. *Cogent Medicine*. 3 (1): 1-11.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Suanders, R., Motl, R., Dowda, M., Dishman, R. & Pate, R. (2004). Comparison of social variables for understanding physical activity in adolescent girls. *American Journal of Health Behavior*. 28 (5): 426-436.
- Sukys, S., Lisinskiene, A., & Tilindiene, I. (2015). Adolescents' participation in sport activities and attachment to parents and peers. *Social Behavior and Personality*. 43 (9): 1507-1518.
- Sundberg, C, J. (2013). De onödiga avhopp – om skador kroppslig mognad. C, Dartsch. & J, Pihlblad. (red.). *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 109-121.
- Thedin Jakobsson, B. (2013). ”Därför vill vi fortsätta” – om glädje, tävling och idrottsidentitet. C, Dartsch. & J, Pihlblad. (red.). *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 59-83.
- Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Avhandling, Stockholm. Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review*. 18 (1): 3-18.
- Vetenskapsrådet. (u.å). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 174 (6): 801-809.
- Wetton, A. R., Radley, R., Jones, A. R., & Pearce, M. S. (2013). What are the barriers which discourage 15-16 year-old girls from participating in team sports and how can we overcome them?. *BioMed Research International*. 2013: 1-8.
- WHO. (1948). *WHO definition of health*. World Health Organization.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (Hämtad 2017-01-31).
- WHO. (2017). *The determinants of health*. World Health Organization.
<http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/> (Hämtad 2017-04-05).
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J., Heiden, E. & Foster, D. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*. 45 (4): 372-379.

Bilaga 1

Informationsbrev

En studie om sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott bland tonårstjejer.

Hej!

Vi är två studenter som studerar sista året på Folkhälsopedagogiska programmet vid högskolan i Kristianstad. Det är nu dags för oss att göra vårt examensarbete som kommer presenteras som en kandidatuppsats.

Att utföra fysisk aktivitet och idrotta gör vi individer i olika utsträckning och på olika platser där föreningsidrotten kan vara en plats. Det kan finnas många olika anledningar till att vi börjar idrotta i en förening samtidigt som det också finns olika anledningar som gör att vi fortsätter idrotta där sociala relationer har visat sig vara av betydelse. Därför är det av intresse att undersöka sociala relationers betydelse för deltagande i föreningsidrott.

Vi är intresserade av att undersöka vilken betydelse olika sociala relationer så som ledare, andra aktiva medlemmar, vänner och familj har för deltagandet i lagidrott samt hur dessa påverkar utövandet av idrotten. För att nå det resultat vi strävar efter kommer vi genomföra 10-12 individuella intervjuer under cirka 45 minuter vardera. Intervjuerna kommer anpassas utifrån dina önskemål där du själv får möjlighet till att välja både plats och tid för intervjun. Vi kommer att spela in intervjun för att underlätta arbetet för oss. Inspelningen kommer enbart vara tillgänglig för oss och vår handledare. All insamlad data kommer bevaras konfidentiellt, det innebär, att ingen mer än vi har tillgång till vem som deltar i studien och att ingen kommer kunna identifieras. Efter det att studien har avslutats kommer materialet enbart finnas tillgängligt för oss om vi senare väljer att skriva en master eller forska vidare kring området. Andra forskare kommer endast få tillgång till materialet om de garanterar samma villkor som vi. Givetvis kommer du kunna ta del av och läsa vårt examensarbete när det publicerats, den färdiga studien kommer finnas att tillgå på Högskolan Kristianstads databas.

Medverkan i studien är frivillig och om du väljer att delta så kan du när som helst avbryta din medverkan. Är du intresserad av att vara med och berätta om ditt idrottande?

I samband med intervjun kommer en samtyckesblankett fyllas i om du är intresserad att delta i studien.

Vid funderingar och frågor, tveka inte att ta kontakt med oss så löser vi det tillsammans. Eftersom vi tror att just du kan hjälpa oss hoppas vi att du kommer vilja delta.

Tack på förhand, hoppas vi ses!

Med vänliga hälsningar

Elisabeth Pragner, student på Folkhälsopedagogiska programmet.

0708-966806. elisabethpragner@live.se

Ellen Isacson, student på Folkhälsopedagogiska programmet.

0734-258786. ellen.isacson@hotmail.com

Petra Nilsson Lindström, handledare och postdok samt lektor i Folkhälsovetenskap.

044-2503961. petra.nilsson@hkr.se

Bilaga 2

Samtyckesblankett

Projektets titel: Sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott - Tjejer i övre tonårens beskrivning av sociala relationers betydelse för deltagande i lagidrott	Datum:
Namn: Elisabeth Pragner & Ellen Isaksson Mejladress: elisabethpragner@live.se ellen.isacsson@hotmail.com Handledarens namn: Petra Nilsson Lindström	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiska programmet
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning: Datum:	
Deltagarens underskrift:	

Bilaga 3

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

Hur gammal är du?

När började du idrotta?

Varför började du idrotta?

Vilka idrotter har du varit aktiv i?

Hur ofta idrottar du? I förening respektive utanför?

Vad är det som gör att du bedriver lagidrott?

Vad har du för erfarenheter från att vara aktiv i föreningsidrott? Positiva respektive negativa?

Har du någon gång haft uppehåll från din idrott? Varför/varför inte?

Har du någon gång haft funderingar på att sluta idrotta? Varför i så fall?

Sociala aspekter

Vilka personer i din omgivning är betydelsefulla för ditt idrottande?

Kan du berätta lite om hur dem påverkar ditt idrottande?

Ledare

Kan du berätta om en situation där din ledare spelat en viktig eller positiv roll för dig?

Har du någon gång upplevt det motsatta? Vill du berätta om den situationen?

Kan du berätta om vilken roll ledaren spelar för ditt idrottande?

Beskriv hur du tycker en bra ledare ska vara.

Beskriv hur en ledare inte bör vara enligt dig.

Hur ser du på relationen mellan dig och din ledare?

Kan du berätta om relationen mellan dig och din ledare på respektive utanför planen? (Ledare/kompisrelation).

Hur upplever du det sociala stödet från din ledare?

Deltagare och vänner

Kan du berätta om en situation där dina lagkompisar spelat en viktig eller positiv roll för dig?

Kan du berätta om din relation till övriga deltagare i laget?

Umgås ni i andra sammanhang utanför idrotten? Kan du berätta mer om hur och vad ni gör?

Hur ser det i så fall ut, är alla deltagare med eller finns det grupperingar?

Kan du berätta om vilken roll övriga deltagare spelar för ditt idrottande?

Kan du berätta om vilken roll andra vänner utanför föreningen spelar för ditt idrottande?

Hur ser dina andra vänners aktivitetsvanor ut?

Hur påverkas du om dina vänner tittar när du utövar din idrott?

Hur upplever du det sociala stödet från deltagare i laget och dina vänner utanför idrotten?

Har du någon gång haft en negativ upplevelse i relation till dina lagkompisar? Vad var det som hände då?

Har du någon gång varit med om att mobbning har förekommit inom laget?

Om ja, hur har det i så fall påverkat ditt deltagandet i laget?

Om nej, hur tror du det hade påverkat ditt deltagandet i laget?

Kärleksrelationer

Om du har ett förhållande, kan du berätta om vilken roll den personen spelar för ditt idrottande?

Hur förhåller sig personen till ditt idrottande?

Beskriv hur du önskar att personen skulle förhålla sig till din idrott.

Hur påverkas du om personen tittar när du utövar din idrott?

Hur upplever du det sociala stödet från personen?

Familj

Kan du berätta om vilken roll din familj spelar för ditt idrottande?

Hur ser dina föräldrars aktivitetsvanor ut? Har de någon gång idrottat i en förening?

Om du har syskon, hur ser deras aktivitetsvanor ut? Idrottar de i någon förening?

Kan du berätta om ditt/dina syskons betydelse för ditt idrottande?

Hur förhåller sig din familj till ditt idrottande?

Beskriv hur du önskar att din familj skulle förhålla sig till din idrott.

Hur påverkas du om någon i familjen tittar när du utövar din idrott?

Hur upplever du det sociala stödet från din familj?

Andra aspekter

Nu har vi pratat om ledarens, övriga deltagares, vänners och familjens betydelse för ditt idrottande, finns det andra relationer eller personer som också är betydelsefulla för ditt idrottande som du kan berätta om?