



UiT Norges arktiske universitet

Institutt for helse- og omsorgsfag

Livskvalitet og trivsel i kvinnelig toppfotball

Katrine Fjelddahl

Masteroppgave i helsefag, studieretning psykisk helse, HEL-3965, mai 2022

Antall ord: 22320

Forord

Mastergraden i psykisk helsearbeid ved Norges Arktiske Universitet i Tromsø (UiT) har vært en lærerik, utviklende, spennende og krevende prosess. Gjennom min masteroppgave fikk jeg mulighet til å kombinere relevante teorier innen psykisk helse og toppidrett i form av kvinnelig elitefotball. Idrett har engasjert og interessert meg hele livet på bakgrunn av egen idrettslig bakgrunn og erfaringer. Det har alltid fasinert meg hvordan psykiske og psykososiale forhold kan ha innvirkning på motivasjon, prestasjon og trivsel. Jeg er takknemlig for at jeg har fått være en del av kvinnefotballprosjektet Female Football Research Centre (FFRC) i regi av UiT. Det har vært svært inspirerende å få være en del av et dyktig forskermiljø.

Jeg vil særlig takke alle informantene som deltok i studien. Takk for åpenhet og meddelssomhet. Dere har bidratt til verdifull informasjon som kan brukes til å sette fokus på viktige temaer som igjen kan bidra til forbedringer i kvinnefotballen. I tillegg vil jeg takke doktorgradsstipendiat Marcus Småvik Tutu Dasa for rekruttering av deltakere.

Takk til min engasjerte og positive veileder professor Gunn Pettersen. Faglige innspill, diskusjoner, råd og veiledning har vært til uvurderlig hjelp gjennom arbeidet med masteroppgaven!

Takk til kolleger for faglige diskusjoner og innspill og takk til arbeidsgiver for muligheten til faglig utvikling!

Takk til gode venner for latter, useriøsiteter, støtte og omsorg!

Sist, men ikke minst en stor takk til min familie for å ha gitt meg tillatelse til å være i studiebobla i tre år! Nå gleder jeg meg skikkelig til å tilbringe mer tid sammen med dere, Petter, Linus, Helmer & Milla.

Mo i Rana, mai 2022

Katrine Fjelddahl

Sammendrag

Bakgrunn: Samspeilet mellom fysiske og mentale faktorer har i økende grad blitt anerkjent som viktig for å oppnå gode prestasjoner i idrett generelt, også innen kvinnefotball. Fordi mentale faktorer er vanskeligere å operasjonalisere og å måle effekten av enn strategier for å forbedre fysisk ytelse, kan de lett bli underprioritert blant trenere og i støtteapparat. Underprioriteringen kan være problematisk sett i lys av at idrettsutøvere må takle høye interne og eksterne forventninger til topp-prestasjoner. Det er mulig å tenke seg at underprioriteringen av mentale faktorer ikke er intendert, men det er i siste instans hvordan spillerne selv opplever i hvilken grad mentale og trivselsmessige forhold blir ivaretatt og hva de selv anser som viktig her for deres fotballsatsing.

Forskningsspørsmål: Hvilke psykososiale forhold opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen?

Metode: Studien er kvalitativ, med empirisk materiale innhentet ved fem semistrukturerte intervjuer av profesjonelle kvinnelige fotballspillere på elitenivå i Norge og analysert ved bruk av systematisk tekstkondensering.

Resultat: Informantene opplevde at trenere og støtteapparat sitt fokus på psykisk helse og trivsel var noe usystematisk og inkonsekvent. De uttrykte et behov for et systematisk fokus på 1) spillernes følelsesmessige tilknytning til klubb/lag og relasjonsbygging mellom trenere og spillere og mellom spillerne i laget, 2) spillernes behov for emosjonell støtte under trening og kamper og 3) på spillernes totale livssituasjon. Informantene fremhevet at slike behov kan oppnås ved å kombinere individuell coaching, fremme en støttende klubbkultur og ved å bruke mentale trenere med kompetanse i idrettspsykologi.

Konklusjon: Spillernes opplevelser og behov fremstår som viktige for å fremme individuelle og kollektive prestasjoner og for å forhindre frafall i kvinnefotballen.

Abstract

Background: The interaction between physical and mental factors has increasingly been recognized as important for achieving good performance in sports in general, including in women's football. Because mental factors are more difficult to operationalize and measure the effect of than strategies to improve physical performance, they can easily be under-prioritized among trainers and in the support system. Under-prioritization can be problematic in light of the fact that athletes have to cope with high internal and external expectations for top performance. It is possible to imagine that the under-prioritization of mental factors is not intended, but it is ultimately how the players themselves experience the extent to which mental and well-being conditions are taken care of and what they consider important related to this when it comes to their football commitment.

Research question: What psychosocial conditions do female elite football players perceive as important for promoting quality of life and well-being in their football commitment?

Method: The study is qualitative, with empirical material obtained from five semi-structured interviews of professional female football players at the elite level in Norway and analyzed using systematic text condensation.

Results: The informants experienced that the coaches' and support staff's focus on mental health and well-being was somewhat unsystematic and inconsistent. They expressed a need for a systematic focus on 1) the players' emotional connection to the club/team and relationship building between coaches and players and between the players in the team, 2) the players' need for emotional support during training and matches and 3) the players' overall life situation. The informants emphasized that such needs can be achieved by combining individual coaching, promoting a supportive club culture and by using mental coaches with expertise in sports psychology.

Conclusion: The players' experiences and needs appear to be important for promoting individual and collective performance and for preventing dropouts in women's football.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	ii
Abstract	iii
1 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Forskningsspørsmål	2
1.3 Begrepsavklaringer	3
2 Tidligere forskning	4
3 Teoretisk rammeverk.....	8
3.1 Kroppsforståelse	8
3.1.1 Kroppen som objekt	8
3.1.2 Kroppen som erfarende vesen	9
3.1.3 Salutogenese	10
3.2 Helhetlig fokus i fotballsatsingen	11
3.2.1 Trenerens rolle.....	13
3.3 Selvbestemmelsesteorien.....	14
3.3.1 De tre grunnleggende psykologiske behovene.....	15
4 Metode.....	19
4.1 Studiens kontekst, metodevalg og inklusjonskriterier	19
4.2 Forforståelse	20
4.3 Rekruttering av informanter og utvalg	21
4.4 Intervjuguide.....	22
4.5 Pilotintervju	22
4.6 Gjennomføring av intervju	23
4.6.1 Digital gjennomføring av intervjuer.....	24
4.7 Transkribering	26
4.8 Vitenskapsteoretisk tilnærming	26

4.9	Forskningsetiske vurderinger	27
4.10	Analyse og fortolkning av datamaterialet	28
5	Resultater.....	32
5.1	Betydningen av å være en del av et lag	33
5.1.1	Samhold.....	34
5.1.2	Idrettsglede	36
5.2	Å kunne prestere på ønsket nivå.....	37
5.3	Emosjonell støtte og omsorg fra trenere og støtteapparat	38
5.3.1	Behov for å bli sett og anerkjent	39
5.3.2	Lagspillere, men likevel enkeltindivider	40
5.4	Total livssituasjon – balansert hverdag	42
5.4.1	Håndtere press på mange områder	43
6	Diskusjon.....	44
6.1	Betydningen av å være en del av et lag	44
6.1.1	Idrettsglede	46
6.2	Prestasjon – å kunne prestere på ønsket nivå	48
6.3	Helhetlig fokus i fotballsatsingen	50
6.3.1	Trenerens rolle.....	51
6.4	Total livssituasjon – balansert hverdag	55
6.4.1	Håndtere press på mange områder	56
6.5	Validitet, reliabilitet og generalisering	58
7	Avslutning	60
	Referanseliste	61
	Vedlegg 1: Intervjuguide.....	66
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	68
	Vedlegg 3: Vurdering fra Norsk senter for forskningsdata (NSD)	72

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Norges Fotballforbund (NFF) sin visjon er «Fotball for alle – glede, drømmer og fellesskap». All aktivitet i fotball-Norge bygger på NFFs verdier *trygghet, glede, respekt og likeverd* (NFF, 2022). Dette er i utgangspunktet gode verdier, men i en verden der det rettes mer og mer fokus på prestasjoner kan man undres på om disse verdiene er noe en klarer å etterleve i det virkelige toppidrettslivet. Det kan være nærliggende å tenke at press når det gjelder å skulle prestere kan gå på bekostning av for eksempel motivasjon, glede og trivsel. Toppidrettsutøvere lever under stort press for å skulle prestere til enhver tid. I konkurranseidrett er grunnideen at man konkurrerer med andre. Samtidig handler fotball som denne studien tar for seg, om å konkurrere sammen med andre mot andre. Det er derfor viktig å ha en forståelse for at utøverne er konkurranseinnstilt mot andre lag, men også inneha bevissthet knyttet til at de også konkurrerer internt i laget om spilletid, kontrakter, oppmerksomhet og sosiale posisjoner (Ronglan, 2017).

I min praksis som psykomotorisk fysioterapeut jobber jeg ut fra et helhetlig fokus som innebærer at kropp og sjel er uavhengige deler og dermed påvirker hverandre. Jeg anser det derfor som avgjørende å inkludere bevissthet rundt og ivaretagelse av psykiske og psykososiale forhold i idrettssatsing for å kunne bli en best mulig idrettsutøver. At samspillet mellom fysiske og psykiske egenskaper er avgjørende for gode idrettslige prestasjoner er kjent (Bahr, 2009). Likevel kan det virke som at psykiske egenskaper ofte må vike på bekostning av det fysiske aspektet i idrettssammenheng. Pettersen et al. (2021) viser til at hoveddelen av fotballitteraturen fokuserer på analytiske og tekniske, fysiologiske og skaderelaterte parametere, til tross for at mental styrke er svært viktig for å lykkes som idrettsutøver. Det er spesielt lite forskning på hvordan psykologiske faktorer har innvirkning på kvinners prestasjoner (Pettersen et al., 2021).

Det kan være komplisert å forstå hvilke faktorer som er viktige for mennesker som deltar i idrett. Et litteraturstudie som så på sammenhengen mellom psykologiske faktorer og prestasjoner i kvinnefotball, fant blant annet at trivsel og opplevelse av mestring så ut til å øke prestasjonsnivået og opplevd kompetanse (Pettersen et al., 2021). Mennesker er forskjellige og hvordan glede oppfattes og hva som gir glede varierer fra individ til individ (Ryan et al., 2006). Noen utøvere trives best med å samarbeide med andre i et lag og å oppleve støtte fra lagspillere mens andre er helt avhengige av å bli pushet og heiet på og er avhengig av

anerkjennelse for å få motivasjon til å holde på med idretten (Nicholls, 1984). Også relasjonen mellom trener og utøver kan ha betydning for trivsel og betydningen av denne relasjonen er noe som har blitt tilegnet større betydning og mer fokus de siste årene (Jowett, 2009). Noen har tett relasjon med sin trener og er avhengig av tilbakemeldinger og tett samarbeid mens andre er mer selvstendig i treningsarbeidet.

Den store aktiviteten fotballen skaper, gir et ansvar som en stor samfunnsaktør. Gjennom å skape gode miljøer skal fotballen være et sted der alle kan finne tilhørighet. Som landets største frivillige organisasjon har NFF en sentral rolle i utviklingen av gode lokalsamfunn. Fotballen bygger identitet og skaper samhold både lokalt, regionalt og nasjonalt. NFF er blant annet en viktig bidragsyter til bedring av folkehelsen gjennom den enorme aktiviteten de tilbyr (NFF, 2016). Ut fra dette kan en tenke at NFF har et viktig ansvar knyttet til å få frem betydningen av en helhetlig oppfølging og ivaretagelse av idrettsutøverne der både fysiske og psykiske forhold blir ivaretatt.

I media fremstilles ofte kvinnelige fotballspillere som robuste og sterke. Kanskje kan det derfor være lett å glemme at de også innehar sårbarheter og behov for emosjonell støtte og omsorg som alle andre individer. Å søke forståelse for hvilke faktorer som oppleves som viktige for utøvernes livskvalitet, trivsel og intensjoner med å fortsette i idretten, kan bidra til å få frem hvilke områder som er viktige for ivaretagelse av mennesket i idretten. I tillegg kan det bidra til å sette fokus på mulige årsaker til tidlig frafall i kvinnefotball. Denne studien vil kunne bidra til økt forståelse av miljøet i kvinnefotball og de kvinnelige fotballspillernes subjektive forståelse av psykososiale forhold som de opplever er viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen.

1.2 Forskningsspørsmål

Forskningsspørsmålet jeg ønsker å belyse i mitt masterprosjekt er:

«Hvilke psykososiale forhold opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen?».

1.3 Begrepsavklaringer

Forskningsspørsmålet inneholder begrepene psykososiale forhold, livskvalitet og trivsel. For å klargjøre hvilken betydning av begrepene som ligger til grunn i denne studien, er det nødvendig med en begrepsavklaring.

Psykososiale forhold:

Med psykososiale forhold menes psykiske og sosiale forhold av betydning for helse og mental fungering. Sosiale forhold i denne sammenheng kan omhandle oppvekstvilkår, privatliv, studiesituasjon, miljø på jobb og fotball. Psykiske forhold viser til personens måte å håndtere disse, kognitivt og emosjonelt (Svartdal, 2020).

Livskvalitet og trivsel:

Livskvalitet og trivsel handler om å ha det godt og fungere godt. Høy livskvalitet har sammenheng både med bedre fysisk helse og færre psykiske plager og lidelser. Følelsesmessige sider ved unges livskvalitet kan for eksempel være glede, energi, engasjement, å føle seg nyttig, oppleve mestring og det å få utnyttet sitt potensiale (Bakken, 2021). Det er de følelsesmessige sidene ved livskvalitet jeg har fokus på i denne studien.

2 Tidligere forskning

Denne studien tar for seg hvilke psykososiale forhold kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplever som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Det er gjort lite forskning generelt på kvinnefotball og spesielt når det gjelder psykososiale forhold som kan ha innvirkning på kvinners fotballsatsing.

Innledningsvis ble det utført overordnede søk i søkemotoren Google og Google Scholar. Deretter ble det søkt mer spesifikt i databaser som PsycInfo og Web of Science. Norske og engelske søkeord ble brukt. Søkeordene som ble brukt inneholdt ulike kombinasjoner av; *psykososiale forhold, fremmer livskvalitet og trivsel, kvinnelig toppfotball, kvinnelig toppidrett, psykisk helse og toppidrett, psykisk helse og fotball, psychological factors and women soccer/football, mental health and women soccer/football/elite sports, quality of life, well-being, psychosocial conditions/factors*. Nedenfor presenteres de mest relevante funnene.

Inntrykket jeg sitter med etter å ha søkt en hel del i ulike databaser, er at det meste som omhandler kvinnefotball i forskningsverdenen omhandler fysiske forhold som har betydning for prestasjon.

Pettersen et al. (2021) gjennomførte en litteraturstudie der det systematisk ble gått igjennom eksisterende kvantitativ forskning som omhandlet sammenhengen mellom psykologiske faktorer og prestasjoner i kvinnefotball. Det ble søkt på databasene MEDLINE/PubMed, Embase og PsycInfo. Totalt 14 studier ble inkludert og til sammen 1449 deltakere ble med dette med i studien. 15 psykologiske faktorer ble undersøkt i tilknytning til prestasjoner i fotball. Resultatet viste en tendens til at spillere på høyere nivå hadde høyere score på psykologiske faktorer som mental styrke, ansvarsbevissthet og kognitiv kontroll. De hadde i tillegg lavere nivå av angst. Trivsel og opplevd mestringsklima var relatert til økt prestasjonsnivå og opplevd kompetanse. Humør viste seg å ikke være relatert til prestasjon.

Brandt-Hansen et al. (2014) gjennomførte en undersøkelse der deltakerne bestod av danske kvinnelige fotballspillere på elitenivå; en gruppe som hadde avsluttet fotballkarrieren og en annen gruppe med spillere som fortsatt var aktive. De samlet inn data både gjennom spørreskjema og intervju. Deltakerne bestod av 89 spillere som var en del av Dansk Boldspil-Union (tilsvarende NFF) sitt talentsystem og 44 nåværende aktive og tidligere aktive

A-landslagsspillere. Deltakerne var mellom 14 og 40 år der hele 78% var i alderen 14 til 21 år. Undersøkelsen tok for seg motivasjon og manglende motivasjon knyttet til å spille fotball på elitenivå. I undersøkelsen kom det frem at de tre viktigste årsakene til frafall på elitenivå i gruppen med tidligere aktive elitespillerne var manglende motivasjon, skader og mangel på tid. Manglende motivasjon var også en av de faktorene som gruppen med nåværende aktive eliteutøvere, forventet kunne føre til frafall. Muligheten til å bli bedre, gleden ved å prestere og at fotball var morsomt og lystbetont var motiverende faktorer som den nåværende aktive gruppen trakk frem. Prestasjoner og gleden ved å spille fotball var med andre ord viktige motivasjonsfaktorer for å spille fotball på elitenivå. Undersøkelsen viste at viljen til å trene hardt og disiplinert, viljen til å nå langt, kjærlighet til spillet og støtte fra familie hadde størst betydning for å kunne spille på elitenivå. Økonomisk gevinst gjennom å drive idrett, viste seg å bety minst av de 13 motivasjonsfaktorene som det ble tatt utgangspunkt i (Brandt-Hansen et al., 2014).

I en undersøkelse gjennomført av Brandt-Hansen og Ottesen (2019), deltok 102 danske kvinnelige elitespillere. De ble spurt om utfordringer ved å kombinere en fotballkarriere med utdanning og jobb og det som ellers krever en i livet. Av 102 deltakere var det kun 2% som hadde fulltidskontrakt. De resterende var avhengige av å finansiere fotballsatsingen med jobb, studielån/stipend og/eller økonomisk bistand hjemmefra. På spørsmål om hva som kunne få spillerne til å slutte med fotball, var det mangel på tid og økonomiske ressurser som gikk igjen.

Kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplever ofte en travel hverdag med mange områder som skal ivaretas. McGreary et al. (2021) bruker begrepet *dual careers* som på norsk kan oversettes med dobbel karriere. I en undersøkelse som ble gjennomført i Storbritannia der deltakerne var kvinnelige fotballspillere på elitenivå, kom det frem at spillerne opplevde krav om å skulle balansere fotballsatsing, utdanning og jobb i tillegg til å opprettholde et sosialt liv.

Et vedvarende og aktuelt problem innenfor fotballen i Norge, er frafall av idrettsutøvere i relativt tidlig alder. Keathley et al. (2013) fant i en amerikansk undersøkelse blant 22 tidligere kvinnelige og mannlige fotballspillere at jenter velger å slutte med fotballen i større grad enn gutter. Bakgrunnen var blant annet negative opplevelser med trenere i tillegg til at jenter setter det sosiale ved fotballen høyere enn guttene. Undersøkelsen kastet også lys over forhold som bidro til at enkelte ønsket å fortsette satsing eller deltakelse. Jenter hadde en mer relasjonell

orientering mot fotballen og de satte dette høyere enn fotballen i seg selv. Jentene i undersøkelsen uttrykte viktigheten av å ha god relasjon til lagkameratene. Noen av jentene fokuserte spesielt på den nære kontakten de hadde med lagkameratene. Guttene nevnte også at de fikk nye venner gjennom å spille fotball, men ingen uttrykte noe om den nærheten som jentene vektla.

Fasting (2003) konkluderte i en undersøkelse av norske kvinnelige elitespillere i fotball med at jenter i stor grad tiltrekkes av fotball på bakgrunn av den sosiale verdien ved lagspill. Jentene i undersøkelsen trakk frem godt lagmiljø, vennskap med lagvenninner, samhold, tilhørighet til et lag og å oppleve mestring og å lykkes sammen med andre som viktige faktorer for å velge lagidrett. Det ble også påpekt at fotball i seg selv måtte oppleves som gøy.

Studiene ovenfor beskriver sammenhenger mellom psykologiske faktorer og prestasjoner i kvinnefotball. Temaer som belyses er motivasjon og manglende motivasjon knyttet til å spille fotball på elitenivå samt utfordringer ved å kombinere en fotballkarriere med utdanning og jobb og det som ellers krever en i livet. Årsaker til frafall og årsaker til at noen fortsetter, betydningen av gode relasjoner, godt lagmiljø, samhold, tilhørighet og idrettsglede er også temaer som beskrives i studiene.

Det er gjort få studier som ser på hvilke forhold kvinnelige fotballspillere på elitenivå selv opplever som viktige i deres fotballsatsing. En studie med fokus på hva fotballkvinnene selv opplever, antas derfor å kunne bidra til å utvide kunnskap og forståelse for viktige satsningsområder i kvinnefotball. Det er ikke gjort mye forskning spesifikt på kvinnelige fotballspillere på dette nivået. Studien er dermed et bidrag til å fylle ut dette kunnskapshullet.

Forskningsstatus innen psykomotorisk fysioterapi:

Jeg henviser en del til litteratur og teorier knyttet til den psykomotoriske tradisjonen i denne oppgaven. Dette danner utgangspunkt for en del av mitt forståelses- og kunnskapsgrunnlag knyttet til forskningsspørsmålet. Norsk psykomotorisk fysioterapi er utviklet i praksis og gjennom praksis. Tilnærmingen ble lenge videreformidlet i en mester-svenn-tradisjon. Dette innebærer at praktisk kunnskap overleveres av få personer, med de utfordringer som det kan innebære når det gjelder å utvide og videreutvikle kunnskapsgrunnlaget (Westgaard, 2021). Dette er noe av årsaken til at litteraturen jeg har brukt er av noe eldre dato. Til tross for dette er det verdt å nevne at psykomotorikerne Berit Heir Bunkan (Bunkan, 2008), Eline Thornquist (Thornquist, 2006) og Anne Gretland (Gretland, 2007) har demonstrert kritisk tenkning, og har hentet kunnskap og perspektiver fra andre fagområder. Slik har de bidratt til å utvide og forsterke kunnskapsgrunnlaget i norsk psykomotorisk fysioterapi og medvirket til å fornye tradisjonen (Westgaard, 2021).

3 Teoretisk rammeverk

For å få økt forståelse for hvilke psykososiale forhold fotballkvinnene i denne studien opplever som viktig for livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen, blir relevante teorier brukt som forståelsesgrunnlag.

3.1 Kroppsforståelse

I et vitenskapsteoretisk perspektiv forstås kroppen på to måter; som oppstykket og delt og som sammensatt og helhetlig. I rasjonalismen forstås kroppen med et dualistisk menneskesyn hvor mennesket er delt i kropp og sjel som to atskilte deler og i fenomenologien med et holistisk menneskesyn hvor mennesket eksisterer som kroppslig subjekt og kroppen er sentrum for erfaring og erkjennelse (Thornquist, 2018).

Det er ikke fokus på helsebegrepet i vitenskapsteorien, men gjennom forståelse av kropp gir det ulike perspektiver på mennesket og dette er med på å bestemme hvordan vi forstår helse. Dette forståelsesgrunnlaget vil også kunne påvirke hvordan idrettsutøvere blir møtt og ivaretatt og hva som blir vektlagt som satsningsområder i idrettssammenheng.

3.1.1 Kroppen som objekt

I rasjonalismen anses fornuften å være kilden til erkjennelse og kunnskap (Thornquist, 2018). Renè Descartes (1596-1650) forbindes med kropp/sjel-dualisme der menneskets kropp og sjel splittes i to uavhengige substanser. Han knyttes også til et mekanisk verdensbilde der den matematiske fremgangsmåten var metodeidealet. Descartes så på kroppen som rensert for erfaring, bevissthet og mening. Descartes var opptatt av medisin og så på medisinsk kunnskap som den viktigste kunnskapen om kroppen. Med et syn på kroppen som objekt, kunne kroppen manipuleres, kontrolleres og repareres. Kroppens deler kunne byttes ut del for del som i en maskin fordi den var løsrevet fra erfaringer (Thornquist, 2018).

Ut fra en dualistisk og todelt kroppsforståelse, blir kroppen framstilt som en biologisk organisme, uavhengig av menneskers erfarings- og meningsverden. Kroppen skilles fra kulturen, liksom den skilles fra følelser eller det psykiske (Gretland, 2007). Gjennom generasjoner er vi sosialisert til å tenke på kropp og sjel som adskilte og uavhengig eksisterende. Den dikotome forståelsesrammen er nedfelt i begrepsapparat og teorier. Tenkemåten har også organisatorisk feste i helsevesenet, noe som blant annet kommer til

uttrykk i at psykiatriske og somatiske helsetjenester er adskilt fra hverandre (Thornquist, 1992).

Det er en vanlig oppfatning at den kartesiske dualismen har preget helsefagene i all ettertid – først og fremst gjennom forestillingen om et radikalt skille mellom kropp og sinn (Wifstad, 2018). Det er saklige grunner til at dualismen fortsatt råder så sterkt fordi oppmerksomheten ikke er konsentrert om kroppens tilstand med mindre du har vondt et sted. Dette kan overføres til toppidrett der det ofte er ekstrem kroppsanstrengelse. Der blir idrettsutøverens aktivitet en slags kroppsglemsel fordi fokus er et annet sted (Wifstad, 2018).

En kroppsforståelse som peker i dualistisk retning, bidrar til å skape forståelse for hvilke prioriteringer som blir gjort i fotballsatsingen. Hvis en ikke tar høyde for sammenhengen mellom kropp og sinn, er det kanskje ikke så rart at det fysiske og mer målbare ofte blir mest fokusert på. Når det gjelder livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen, vil en kunne tenke at et snevert fokusområde der viktige forhold blir utelukket, kan ha betydning for blant annet motivasjonen til å satse på idretten.

3.1.2 Kroppen som erfarende vesen

Fenomenologi er en erfaringsbasert tradisjon der oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfarer for subjektet. Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) videreutviklet fenomenologiens grunnlegger Edmund Husserl (1859-1938) sitt menneskesyn ved å knytte den menneskelige subjektiviteten til kroppen. Merleau-Ponty fremhevet at levd erfaring og levd liv har kroppslig forankring, og at vi lever i en verden som har mening og betydning for oss. Vi har en opprinnelig erfaring av verden og en fortrolighet med verden hvor vi er sammen med andre og der vi tar for gitt at andre er der sammen med oss og er av samme slag (Thornquist, 2018).

Kroppsfenomenologien har stor betydning for hvordan man møter og forstår andre mennesker. I psykomotorisk fysioterapi for eksempel, jobbes det ut fra en grunntanke om at kroppens uttrykk og erfaring er utgangspunktet for behandling, altså er dette i tråd med den kroppsfenomenologiske tradisjonen (Thornquist, 2018). Merleau-Ponty poengterte at det er som kropp mennesker er rettet mot omverdenen, beveger seg, søker mening, snakker og utvikler bevissthet. Han fremhevet kroppen som både objekt og subjekt, vi både har en kropp og er en kropp. Denne dualiteten er det umulig å fri seg fra. Det er som kropper vi er i kontakt med andre og innlemmes i sosialt liv. Kroppen er av natur en erfarende kropp, sansende og

åpen for omverdenen. Den levde kroppen kan aldri forstås løsrevet fra sin omverden og historie. Livsbetingelser og erfaringer innlemmes i vår kroppsvirkelighet, som mønstre i bevegelser, persepsjon, emosjonalitet, for hva vi oppfatter og hvordan vi forholder oss, og vi etter hvert kan snakke og tenke om (Gretland, 2007). For å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen, vil det derfor ha betydning for spillerne at de blir ivaretatt både fysisk og psykisk. Hvordan man tenker om kropp, vil gi ulik forståelse for hvordan for eksempel pasienter blir møtt, forstått og vurdert i helsevesenet. Kroppsforståelsen i idrettssammenheng vil på samme måte ha betydning for hvordan idrettsutøvere bli ivaretatt og hvilke områder som blir ansett som viktige å ha fokus på i idrettssatsingen.

3.1.3 Salutogenese

Hvordan menneskesyn man har, får betydning for hvordan man forstår kroppen som igjen får betydning for hvordan man forstår helsebegrepet. Salutogenese som begrep har sitt utspring fra sosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994). Antonovsky var opptatt av at sykdom og stress alltid kommer til å være en del av menneskets liv og virke. På bakgrunn av dette stilte han seg spørsmålet om hva som bidrar til å skape god helse fremfor hva som skaper sykdom (Lindström & Eriksson, 2006).

Antonovsky så på helse som en dynamisk prosess som viser til et mer helhetlig perspektiv på mennesket og menneskets egne ressurser. Salutogene faktorer tilstreber å være helsefremmende. Antonovsky skiller mellom det han kaller indre og ytre faktorer. De indre faktorene omhandler menneskenes psykologiske motstandskraft og er knyttet til hvordan individet behersker utfordringer samt hvor godt selvbilde er og om det foreligger en følelse av overskudd. Ytre faktorer forklares som gode sosiale nettverk, en aktiv fritid og et godt arbeidsmiljø. De salutogene teoriene forsøker å beskrive hva som er med på å bidra til personers oppnåelse av god helse, spesielt når vi opplever utfordrende perioder i livet (Lindström & Eriksson, 2005). I denne studien vil dette kunne knyttes til spillernes evne til å mestre for eksempel en travel hverdag med press og stress på mange områder der det sjongleres mellom fotballtrening, studier og jobb.

For å forstå nøyaktig hva de ulike salutogene faktorene har til felles, utviklet Antonovsky tre sentrale komponenter som grunnlag for det han kaller opplevelse av sammenheng, også omtalt som «*Sense of coherence*» (SOC) (Lindström & Eriksson, 2005). Den første

komponenten er følelsen av begripelighet og refererer til hvordan man forstår en oppstått situasjon og at stimuli man blir utsatt for, oppleves som strukturerte, forutsigbare og forklarlige for vedkommende. Dette er den kognitive komponenten i opplevelse av sammenheng. Den andre komponenten kalles følelsen av håndterbarhet og handler om tro på at man innehar de nødvendige ressursene til å mestre de kravene som stilles. Det foreligger en tro på at man kan se løsninger på situasjoner som av andre kan ses på som utfordrende. Dette er den instrumentelle komponenten i opplevelse av sammenheng. Den tredje komponenten kalles følelsen av mening og innebærer at personer opplever en situasjon eller livet generelt som meningsbærende. Det innebærer at livet gis mening på et følelsesmessig plan og at det er verdt å investere tid i de utfordringer livet kan gi. Dette er motivasjonskomponenten i opplevelse av sammenheng (Lindström & Eriksson, 2005). Opplevelse av sammenheng forstår Antonovsky som det som refererer til en persons syn på livet og i hvilken grad man innehar kapasitet til å respondere på de utfordrende situasjonene livet har å by på (Lindström & Eriksson, 2005). Hvis man ser Antonovskys teorier i lys av denne studiens tematikk, kan en tenke at hvordan spillerne i laget opplever livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen, avhenger av hver enkeltes evne til mestring av fysiske, psykiske og sosiale forhold i livet.

3.2 Helhetlig fokus i fotballsatsingen

Det er mange faktorer som spiller inn om en skal lykkes i fotball. Disse faktorene er i tillegg ofte avhengige av hverandre. Til tross for god fysikk og gode tekniske ferdigheter, vil utøveren fortsatt være avhengig av gode mentale ferdigheter for å utvikle seg videre (Pensgaard & Høgmo, 2004). Ut fra dette anses det å være viktig med et helhetlig fokus i fotballsatsingen, der både fysiske og psykiske forhold blir ivaretatt.

Når det gjelder betydningen av psykisk helse i tilknytning til livskvalitet og trivsel som denne studien tar for seg, velger jeg å ta utgangspunkt i verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av god psykisk helse som; «*En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar måte og har mulighet til å bidra overfor andre i samfunnet*» (Berg, 2012). God psykisk helse ut fra denne definisjonen handler om å være tilfreds med det livet man lever og at man får utnyttet sitt potensial samt opplever glede og mening. Det er også normalt å oppleve vanskelige situasjoner og påkjenninger i livet. Jeg kommer til å bruke psykisk og mental helse om hverandre da jeg ilegger begrepene samme meningsinnhold.

Som idrettsutøver skal du håndtere flere ulike mentale prosesser som stress, press knyttet til prestasjon, mestring, takle nederlag og bruke positive erfaringer til videre utvikling (Weinberg & Gould, 2018). Idrettsutøvere er ulike individer som andre mennesker, og de har ulike personligheter, bakgrunner og omstendigheter. Dette påvirker deres evalueringer og perspektiver på motgang og stressorer. Dårlig håndtering av stressorer og motgang kan lede til prestasjonsangst og redusert velvære. Dette kan igjen resultere i at toppidrettsutøvere kan føle at de «kveles» under press og de kan potensielt oppleve mental utmattelse (Schäfer et al., 2015).

Også andre forhold i livet kan oppleves utfordrende for idrettsutøvere. Mange kombinerer idrettssatsing på høyt nivå med studier og jobb. En vet for eksempel at dårlig koordinering mellom idrett og skole er blant de vanligste årsakene til frafall fra idretten (Enoksen, 2011; Sæther, 2017). Det kan også føre til problemer, stress og indre konflikter hos den enkelte utøver (Christensen & Sørensen, 2009; Sæther, 2017). Ved å inkludere fokus på mental helse i idrettssatsing, kan det bidra til økt innsikt i forhold til hvilke faktorer som har betydning for utvikling og prestasjon. Det kan også bidra til å få en bedre forståelse for hvilke faktorer som har betydning for at utøvere trives og dermed fortsetter i idretten (Miller & Kerr, 2002).

Det er åpenbart at taktiske, fysiske og tekniske ferdigheter er avgjørende for å lykkes i fotball. Forskning viser imidlertid at psykologiske faktorer og mentale ferdigheter spiller en avgjørende rolle med tanke på utvikling og prestasjon (MacNamara et al., 2010). Dette gjelder spesielt når det kommer til å bedre kvaliteten i treningsarbeidet, levere gode prestasjoner over tid og håndtere motgang og distraksjoner som vil forekomme i toppidrettslivet (Clark & Williamon, 2016).

Henriksen (2010) nevner at miljøer som vektlegger og innehar elementer som trygghet, tilhørighet, psykologisk velvære og sterk grad av kohesjon og tilknytning anses som suksessfulle utviklingsmiljø. En helhetlig og koherent karriereutvikling består av utvikling på ulike områder som er gjensidig avhengig av hverandre. Idrettskonteksten eksisterer ikke adskilt fra livet ellers.

3.2.1 Trenerens rolle

Trenere og støtteapparat har stor betydning for spillernes utvikling. Det er derfor vesentlig at trenere kartlegger hva som er drivkraften til hver enkelt spiller, det vil si hva som er viktige forutsetninger for at hver enkelt skal kunne yte maksimalt. Deretter bør trenerne legge forholdene til rette for at disse behovene blir tilfredsstillt innenfor gjennomførbare rammer (Melhus & Eriksen-Deinoff, 2018). Det handler i stor grad om kunne se hver enkelt utøver i en gruppe, kartlegge hvem utøverne er, hvilke behov hver enkelt har samt sette seg inn i hvilke ferdigheter og kompetanse de ulike utøverne har. Forskning viser at et tett og personlig forhold og samarbeid mellom utøvere og rutinerne og dyktige trenere over tid vil være avgjørende for å opprettholde motivasjonen som kreves for å håndtere trenings- og konkurranshverdagen på toppnivå (Jowett & Wylleman, 2006). Når det gjelder livskvalitet og trivsel knyttet til fotballsatsing som det ses på i denne studien, vil det derfor være relevant å ha fokus på å fremme god trener-spiller-relasjon.

Det er mange relasjoner i et lag. Ronglan (2017) viser til at kompleksiteten øker i takt med antall deltakere i et fellesskap. Det er ikke bare treneren som skal stå i relasjon med spillerne, men alle spillerne skal også stå i relasjon med hver enkelt av hverandre. Treneren vil naturligvis ha mindre tid til hver enkelt i en stor gruppe. Relasjonene spillerne har seg imellom og til andre i trenerteamet og/eller støtteapparatet vil dermed ha stor betydning for utviklingen i fellesskapet (Ronglan, 2017).

Et lag består av mange individer med ulike mål, bakgrunner og verdier. Det kan være utfordrende å forenes til et fellesskap der man sammen skal lage felles mål, regler og verdier. Hver enkelt av utøverne lever i tillegg et liv utenfor fotballen og de formes av det livet de lever totalt sett. Jones og Wallace (2005) viser til at det er mange faktorer som spiller inn når det gjelder å skulle ha en total oversikt og kontroll over utøverne i et lag. Det vil derfor være umulig for en trener å ha full kontroll over alle utøverne til enhver tid. I denne forbindelsen blir orkestreringsbegrepet trukket frem. Det handler om hvordan treneren kan bidra til å skape et lærende fellesskap der utøverne kan lære av hverandre gjennom inkludering, involvering og kompetanseutveksling i laget (Ronglan, 2018). Et lærende fellesskap der utøverne spiller mer på hverandre, trenger ikke å gå på bekostning av en nær relasjon mellom trener og utøver. Det vil fortsatt være viktig at treneren er støttende, veiledende og instruerende (Ronglan, 2017).

Ledelse og trenerrollen fremstår som avgjørende når det gjelder utvikling av ferdighets- og prestasjonsutvikling. Dette gjelder både det som angår påvirkning faglig sett og det å kunne

bidra til at utøveren får tilfredsstilt sine psykologiske og følelsesmessige behov. Trenerne som har en støttende atferd overfor sine utøvere, bidrar til å skape trygghet, trivsel og motivasjon som igjen har positiv innvirkning på prestasjoner (Jowett & Cockerill, 2003).

Vektlegging av utvikling både som utøver og person, kjennetegner ofte de mest effektive trener- og utøverrelasjonene. Empati, omsorg, ærlighet, vennlighet, samarbeid og gjensidig beundring inngår som regel i slike relasjoner. Til tross for at hovedmålet er at treneren skal lære utøverne ferdigheter som kan bidra til bedre prestasjoner, dreier mye av trenerrollen seg om å skape, opprettholde og bedre relasjoner til utøvere. Trenerne som involverer seg i utøvernes liv utover det som foregår i idrettssammenheng, øker sjansen for en tettere og mer tillitsfull trener- og utøverrelasjon (Jowett, 2005).

Viktigheten av at treneren forstår utøvernes totalsituasjon poengteres. Det vil være viktig at treneren har innsikt og forståelse for utøverens liv også utenfor idrettsarenaen. Det kan ofte være utenforliggende årsaker til at en utøver lykkes eller mislykkes (Enoksen et al., 2014). Det kan også være ulikheter knyttet til kjønn når det kommer til hvordan utøvere ønsker å bli ledet i treningen. Kvinnelige utøvere har for eksempel behov for mer positiv feedback og sosial støtte for å prestere enn mannlige utøvere (Tjønndal & Hovden, 2016).

3.3 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien, *Self Determination Theory* (SDT), ble publisert av Deci og Ryan (1985). Denne teorien er en behovsteori som kan forklare menneskers atferd, deriblant motivasjon og psykologisk velvære (Deci & Ryan, 1985). SDT skiller mellom ytre og indre motivasjon.

Indre motivasjon eller autonom motivasjon refererer til atferd og deltakelse i aktiviteter for aktivitetens skyld. Personen innehar glede av, interesse for eller en oppfatning av at aktiviteten er spennende. Denne type motivasjon er knyttet til handlinger og atferd som resultat av en følelse av egen vilje og en opplevelse av valg. Ytre motivasjon eller kontrollert motivasjon henviser til atferd som er instrumentelt drevet av et ønske om å oppnå belønning eller å unngå straff. Dette er en type motivasjon som knytter seg til aktiviteter og atferd som er drevet av en følelse av press til å måtte utføre en handling (Gagné & Deci, 2005).

SDT forklarer motivasjon til mennesker gjennom tre grunnleggende psykologiske behov; behovet for *autonomi*, behovet for *kompetanse* og behovet for *tilhørighet* (Deci & Ryan, 2002). Ved å tilfredsstille disse behovene kan det bidra til å fremme fysisk og psykisk helse og trivsel (Vansteenkiste et al., 2010). Et annet prinsipp som berøres i teorien er hvordan den sosiale sammenhengen kan støtte opp under tilfredsstillelsen av de grunnleggende behovene (Deci & Ryan, 2000). Tilfredsstillelse av disse grunnleggende psykologiske behovene er vesentlig for å kunne oppnå indre motivasjon (Vansteenkiste et al., 2010). Knyttet til forskningsspørsmålet i denne studien, vil det være relevant å se denne teorien i sammenheng med informantenes opplevelser av hvilke psykososiale forhold som er viktige for dem for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Dette vil kunne få frem forhold som fungerer bra og/eller forhold som eventuelt kan bli bedre. I det hele tatt vil det kunne få fram hva spillerne opplever som viktige satsingsområder i deres fotballhverdag.

Sosiale forhold defineres som en viktig forutsetning for at utvikling og tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene skal foreligge (Deci & Ryan, 2000). SDT-teorien fokuserer hovedsakelig på psykologiske prosesser. Det søkes svar på hvordan sosiale og kulturelle forhold kan bidra til å fremme utvikling, trivsel og velvære med seg selv og andre eller om det på noen måte kan være hemmende for psykologisk vekst og fysisk utvikling (Deci & Ryan, 2000; Gagné & Deci, 2005).

SDT tar utgangspunkt i at mennesket er aktivt, engasjert, vekstorientert og søker utfordringer. Teorien ser også på mennesket som et nysgjerrig og sosialt vesen som har behov for kompetanse og sosiale kontekster for å kunne utvikle seg (Deci & Ryan, 2002).

I hvilken grad den sosiale sammenhengen påvirker individets indre motivasjon og utviklingen av ytre motivasjon, berøres i SDT. Utviklingen av selvstyrt og selvbestemt innstilling og hvordan relasjoner kan påvirke den mentale helsen, tar den også for seg (Deci & Ryan, 2002).

3.3.1 De tre grunnleggende psykologiske behovene

Som nevnt tidligere er tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene, autonomi, kompetanse og tilhørighet, vesentlig for å kunne oppnå indre motivasjon (Vansteenkiste et al., 2010). Hvorvidt og i hvilken grad de tre psykologiske behovene er tilfredsstilte, vil sannsynligvis kunne ha innvirkning på motivasjonen til fotballspillerne i denne studien. SDT hevder at psykologisk velvære og gode følelser stammer fra psykologisk

behovstilfredsstillelse. Tilfredsstillelse av behovene påvirker prosesser som indre motivasjon og internaliseringen av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

De tre grunnleggende psykologiske behovene nevnt ovenfor, utgjør grunnlaget for en kategorisering av det sosiale miljøet som oppbyggende eller nedbrytende av vår menneskelige væremåte. Et sosialt miljø som bygger opp under de tre behovene gjør at vi fungerer godt. Motsetningsvis vil det kunne virke nedbrytende hvis disse behovene ikke blir tilfredsstilt. Tilfredsstillelse av enkelte psykologiske behov vil i visse situasjoner være viktigere enn andre. Faktorer som tid, erfaring og kultur er avgjørende (Deci & Ryan, 2002).

Autonomi

Autonomi refererer til at en handler ut fra egne interesser og integrerte verdier med et ønske om å oppfatte seg selv som opphavet eller kilden til egne handlinger (Deci & Ryan, 2002). Det vil si at individet tar egne valg og beslutninger der utenforstående faktorer ikke kontrollerer eller styrer dette (Deci & Ryan, 2000). En kan samarbeide med andre og ta imot råd fra andre, men likevel oppleve at handlingen er selvbestemt (Deci & Ryan, 2002). Tilfredsstillelse av autonomi kan bidra til utvikling av indre motivasjon, økt kompetanse samt at individet engasjerer seg i aktiviteter som bidrar til økt integrering i sosiale miljøer (Deci & Ryan, 2000).

Indre motiverte handlinger er autonome, og det er også noen ytre motiverte handlinger. Autonome handlinger oppleves som viljestyrte og slike handlinger utføres uten press, krav og begrensninger. Autonomi kan støttes eller hindres av ytre krefter. Det er viktig å se miljøet i sammenheng med autonomi (Deci & Ryan, 1985).

Dersom individer i nær omgangskrets støtter valgene som et individ har tatt, kan det bidra til økt motivasjon gjennom bekreftelse på egne handlinger. Relasjonen mellom autonomi og kollektive handlinger virker å være positiv sammenlignet med individuelle handlinger (Deci & Ryan, 2000). Ut fra dette kan det se ut som at individet blir mer indre motivert ved å utføre egenvalgte handlinger sammen med andre sammenlignet med å utføre handlingene alene. Dette kan ha betydning for utøvere som driver med lagidrett som i dette prosjektet.

Kompetanse

Behov for kompetanse handler om å få tilstrekkelig med utfordringer og mulighet for mestring. Da vil individet kunne kjenne på følelsen av å ha kompetanse knyttet til innsatsen som gjøres i for eksempel idrett (Deci & Ryan, 2000). Tro på seg selv bidrar til mestringsfølelse (Ryan & Deci, 2000). Mestringsfølelse og trygghet knyttet til egen kompetanse gir økt selvtillit som igjen bidrar til å bedre den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000). Behov for kompetanse gjør at mennesker søker utfordringer som er optimale for deres evner. Dette for å opprettholde eller utvikle ferdigheter og kompetanse (Deci & Ryan, 2002). Dersom individet møter på utfordringer som er for vanskelige, kan det redusere graden av tilfredsstillelse knyttet til behovet for kompetanse. Individet kan da føle seg inkompetent og unyttig som igjen kan føre til dårlig selvtillit (Deci & Ryan, 1985).

I behovet for kompetanse kan tilfredsstillelsen bli positivt forsterket når for eksempel foreldre, lagkamerater, trenere eller andre kommer med meningsfulle eller positive tilbakemeldinger. Slik tilbakemelding kan også bidra til å øke indre motivasjon (Ryan et al., 2009). Positive tilbakemeldinger har kun effekt når individet opplever å være ansvarlig for handlingen. Negative tilbakemeldinger kan gjøre at individet ikke føler seg god nok. Dette kan redusere den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000).

Behovet for kompetanse henger også sammen med behovet for tilhørighet. Når utøvere mottar tilbakemeldinger eller lærer øvelser i takt med sosial tilhørighet, vil følelsen av kompetanse forsterkes (Deci & Ryan, 2000). Noe av årsaken til forsterket følelse av kompetanse, kan være at den indre motivasjonen i forhold til aktiviteten øker (Ryan et al., 2009). Når mennesker mottar positive tilbakemeldinger og kjenner på en følelse av å være betydningsfulle i en større sosial sammenheng, kan dette gi en økt følelse av kompetanse (Gagné & Deci, 2005).

Tilhørighet

Behov for tilhørighet som SDT tar utgangspunkt i, forstås ut fra utøverens opplevelse av å være knyttet til et sosialt fellesskap (Deci & Ryan, 2000). Deci og Ryan (2002) poengterer viktigheten av å bli integrert, akseptert og å oppleve relasjon med andre i et trygt miljø. I relasjonene har individet behov for å føle kjærlighet, respekt, anerkjennelse og emosjonell tilknytning til andre (Deci & Ryan, 2002). Følelsen av tilhørighet i relasjon med andre mennesker, hvor en har følelsen av å bli tatt vare på, blir støttet og føler seg trygg er av betydning (Weinberg & Gould, 2018). En måte å forklare tilhørighet på kan også være

følelsen av at man er viktig for andre (Gagné & Deci, 2005). Motivasjon og effektiv innsats fremmes i et godt sosialt miljø (Deci & Ryan, 2000). Behovet for tilhørighet er ikke nødvendigvis en forutsetning for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Lagutøvere og individuelle idrettsutøvere som trener alene og likevel er motiverte til å gjennomføre trening, er et eksempel på det.

Individet har behov for å føle trygghet i relasjonene. Individet har også behov i forhold til å bidra inn i gruppen de er en del av (Deci & Ryan, 2002). Tilhørighet handler også om at individet viser omsorg overfor andre og føler gjensidig omsorg fra andre (Deci & Ryan, 2002). Gode relasjoner bidrar til at vi føler oss sett og det skaper trygghet, fellesskap og tilhørighet. I møte med andre utvikles trygghet. Trygghet er relasjonell da den alltid står i forhold til noe (Thorsen, 2011).

Tilhørighetsbehovet kan ha betydning for opprettholdelse av indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Når det gjelder idrett, viser behovet for tilhørighet å ha positiv effekt på utøvernes trivsel (Wallhead et al., 2013). Idrettsutøvere har ulike motiv for hvorfor de ønsker å drive med idrett. Det kan omhandle et ønske om å holde på med idrett fordi det gir helsefordeler eller fordi konkurranseaspektet gir en spenning som appellerer. Andre grunner til å holde på med idrett kan være gleden det gir samt det sosiale fellesskapet. (Weinberg & Gould, 2018). Glede og fellesskap viser seg å være de viktigste faktorene med tanke på hvorfor idrettsutøvere holder på med idrett (Seippel, 2002).

4 Metode

I metodekapittelet redegjøres det for de metodologiske valgene som er foretatt gjennom hele forskningsprosessen.

4.1 Studiens kontekst, metodevalg og inklusjonskriterier

Denne kvalitative studien er en del av det overordnede forskningsprosjektet som heter Female Football Research Centre (FFRC, 2022). Dette forskningsprosjektet gjennomføres i regi av Norges arktiske universitet (UiT) og har som mål å finne ut hvordan man kan utvikle norske kvinnelige fotballspillere på best mulig måte. Det er særlig tre forhold som studeres i det overordnede prosjektet: hvordan man kan utvikle bedre fysiske egenskaper, hvordan man kan bevare god mental helse og hvordan man kan forhindre skader på best mulig måte (FFRC, 2022).

Forskningsspørsmålet i denne studien tar sikte på å få frem hvilke psykososiale forhold kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplever som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Målet er at forskningsspørsmålet skal utforske og skildre nyansene i opplevelsene til deltakerne i studien. I dette studiet var målet å kartlegge fotballspillernes egne opplevelser, erfaringer og meninger og det var derfor mest hensiktsmessig å velge kvalitativ metode. Tjora (2021) trekker frem at kvalitativ metode vektlegger forståelse, en får nærhet til dem man forsker «på», det er åpen interaksjon mellom forsker og informant og det er en eksplorerende og empiridrevet fremgangsmåte.

Informantene i denne studien representerer et lag i 1.divisjon. Dette anses å være fotballsatsing på høyt nivå. Utvalget var strategisk og inklusjonskriterier for å inngå i studien var at spilleren måtte være minimum 16 år og spille fotball på toppnivå (eliteserien eller 1.divisjon) for at informantene skulle inneha tilstrekkelig modenhet og relevant erfaring til å kunne uttale seg. Laget som informantene i denne studien representerer, er med i det overordnede forskningsprosjektet til FFRC.

Utvalget må kunne sies å være strategisk. Jeg var ute etter å finne ut hva kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplevde og erfarte i forhold til et tema, og da måtte informantene inneha disse erfaringene. Thagaard (2018) viser til at det i kvalitative prosjekter ofte er mest hensiktsmessig med et strategisk utvalg av deltakere fordi man ønsker å observere eller snakke med folk som har relevante erfaringer for de fenomener man søker å analysere og forstå.

4.2 Forforståelse

Uansett hvilken forskningsmetode vi bruker eller hva slags forskningsprosjekt vi skal gjennomføre, vil forskerens person påvirke forskningsprosessen og resultatene av denne. Som forsker er forforståelsen påvirket av teori og dette vil påvirke hvilke briller man ser materialet med (Malterud, 2017).

Jeg jobber i mitt daglige virke som psykomotorisk fysioterapeut. I psykomotorisk fysioterapi tas det utgangspunkt i et helhetlig syn på mennesket der kropp og sjel er integrert i hverandre og dermed har påvirkningskraft på hverandre. Dette er forenlig med en fenomenologisk forståelse. Som mennesker er vi aldri bare fysisk eller bare psykisk, men alltid begge deler samtidig. Likevel er det ofte at fysisk og psykisk helse blir både snakket om og behandlet hver for seg. Dette bidrar til å fremme en dualistisk kroppsforståelse som igjen får betydning for hvordan mennesker blir møtt og behandlet i ulike situasjoner. Dualismen tar utgangspunkt i mennesket som todelt – i kropp og sjel (Thornquist, 2018).

Kunnskaper og erfaringer knyttet til yrkesbakgrunn og forståelsesramme om mennesket som helhetlig, har naturligvis innvirkning på min forforståelse. Forforståelsen påvirker hele veien måten vi samler, leser og tolker data på og er ofte en viktig side av motivasjonen for å sette i gang med forskning omkring et bestemt tema. Den kan på en annen side også bidra til at vi går inn i et prosjekt med skylapper og begrenset horisont (Malterud, 2017).

Nærhet til stoffet kan vanskeliggjøre refleksivitet. Refleksivitet innebærer at vi erkjenner og overveier betydningen av vårt eget ståsted i forskningsprosessen. Gjennom min yrkesbakgrunn som psykomotorisk fysioterapeut har jeg erfaring med å jobbe med en helhetlig tilnærming til mennesket og jeg opplever ofte at psykisk helse kan være vanskelig å snakke om for mange. Som tidligere idrettsutøver har jeg erfart at idrettsmiljøer som regel har fokus på fysisk helse fordi dette direkte kan relateres til prestasjon. Manglende fysisk styrke og utholdenhet er lite gunstig for å prestere og det er ganske innlysende for de fleste. Min yrkeserfaring og min erfaring fra et aktivt idrettsliv har bidratt til at jeg har en forforståelse i forhold til at psykisk helse anses å være mindre viktig og/eller mindre vektlagt enn fysisk helse både i samfunnet generelt og i idrettsmiljø. Det virker mer tilfeldig og personavhengig om denne kompetansen finnes og prioriteres i de ulike idrettsmiljøene. Informantene representerte et lag på høyt nivå så jeg hadde likevel en forventning om at psykisk helse var et fokusområde. Som forskere kan vi komme til å identifisere oss så sterkt med en bestemt løsning at vi ikke klarer å se alternativene. Derfor er det alltid viktig å reflektere om sin rolle

som forsker for eksempel hvilke briller man har på når man leser sine data og bevissthet i forhold til om man har noen sterke meninger inne feltet man forsker på. Det handler om å identifisere egne posisjoner og først da kan man vurdere hvordan dette har påvirket kunnskapsutviklingen, og overveie hvilke alternative veier til kunnskap som vi fra dette ståstedet ikke velger å følge (Malterud, 2017).

Fotball er for meg en forholdsvis ukjent idrett. Temaet som forskningsspørsmålet omhandlet, var imidlertid nøytralt og kunne passe uansett idrett. Alle mennesker har, i større eller mindre grad, tanker om hva de anser som viktig for å fremme livskvalitet og trivsel uavhengig av hva det er knyttet til. Jeg innledet intervjuene med å fortelle om min bakgrunn og interesse knyttet til temaet. Dette håpet jeg kunne bidra til å nøytralisere det mulige maktforholdet mellom forsker og intervjuobjekt som kan oppstå og bidra til å skape tillit og løsere stemning i intervjuene.

4.3 Rekruttering av informanter og utvalg

Utvalget bestod av fem aktive kvinnelige fotballspillere i alderen 22-24 år som representerer et lag i 1.divisjon. I utgangspunktet var det meningen å ha informanter fra to ulike fotballklubber, et lag i 1.divisjon og et i eliteserien. Dette viste seg dessverre å bli vanskelig å gjennomføre. Det var en kontaktperson i det overordnede forskningsprosjektet til FFRC som fungerte som kontakt inn til klubbene. Han bidro i rekrutteringen av informanter til studien.

Noe av bakgrunnen for antall informanter var at det var tidkrevende å få tak i flere informanter. Jeg måtte før eller siden sette en grense for hvor mye tid og ressurser jeg skulle bruke på å få tak i flere informanter. Brinkmann og Tanggaard (2020) hevder dessuten at det generelt er bedre å gjennomføre relativt få intervju og gjennomarbeide analysen av disse, slik at den blir dyptgående, grundig og teoretisk nyansert, enn å gjennomføre mange intervju med risiko for at man drukner i mengden data. Faren er da at man ikke får laget en sammenhengende og nyskapende analyse og fortolkning av materialet. Jeg fikk tilstrekkelig informasjon ut av de informantene jeg allerede hadde til å gå videre i prosessen. Det kunne selvsagt vært nyttig å intervju spillere fra et lag i eliteserien for å få frem eventuelle forskjeller, men de fleste av informantene hadde spilt i andre klubber og lag tidligere, også det laget i eliteserien som var tenkt med i denne studien og kunne dermed uttale seg om hvordan

de opplevde blant annet prioriteringsområder, vektingen mellom fysiske og psykiske forhold og oppfølging av enkeltindividet i andre klubber.

4.4 Intervjuguide

Jeg benyttet en intervjuguide som utgangspunkt i intervjuene. Dette kan bidra til struktur i samtalen samt lede forskeren igjennom intervjuet. Det skal være en påminning om tema som skal tas opp i samtalen (Dalland & Keeping, 2020). Intervjuguiden ble ordnet tematisk, men fungerte fleksibelt og dynamisk (Tjora, 2021). Intervjuguiden ble delt inn i tre ulike hovedtemaer; psykososiale forhold, psykisk helse og forhold som påvirker psykisk helse.

Intervjuguiden var semistrukturert med noen forberedte spørsmål og stikkord tilhørende hvert hovedtema. Det semistrukturerte oppsettet gav mulighet til å tilpasse spørsmålene selv underveis i intervjuet og stille relevante oppfølgingsspørsmål samt endre på rekkefølgen på tema i samsvar med hva informantene svarte (Kvale et al., 2015).

4.5 Pilotintervju

Det ble foretatt to pilotintervjuer ca. 1 uke før det første intervjuet til mitt masterprosjekt skulle foretas. Informantene i pilotintervjuene fikk det samme informasjonsskrivet med informasjon om studien som informantene i den opprinnelige studien. De samtykket også muntlig innledningsvis i intervjuene. Det innebærer alltid en viss spenning i forhold til om det tekniske utstyret fungerer som det skal. Da jeg i første pilotintervju erfarte at lydopptak med diktafon-appen og overføring og lagring av data i nettskjema fungerte som det skulle, kunne jeg være mer avslappet i forhold til det tekniske i andre pilotintervju. Det skapte økt trygghet og mer ro i intervjusituasjonen.

Pilotintervjuene var en fin mulighet til å få testet ut spørsmålene i intervjuguiden. Jeg fikk da en oppfatning av om informantene forsto spørsmålene og om svarene var relevante i forhold til tema og problemstilling. Jeg fikk også trent på intervjurollen og fikk nyttige erfaringer i forhold til viktigheten av å lytte, være avventende, gi informantene rom for å reflektere og tenke, trene på å komme med oppfølgingsspørsmål samt beholde roen i intervjusituasjonen.

Jeg gjorde noen endringer i intervjuguiden etter pilotintervjuene. Dette var omorganisering av spørsmål for å få bedre flyt, endringer av spørsmål og tilførsel og fjerning av spørsmål.

4.6 Gjennomføring av intervju

Intervjuer gir innsikt i personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse (Thagaard, 2018). Det kvalitative forskningsintervjuet ble i dette prosjektet brukt til å finne ut hvilke psykososiale forhold kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplever som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Kvale et al. (2015) understreker at semistrukturerte intervjuer brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver. Denne formen for intervju søker å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, og særlig fortolkninger av meningen med fenomenene som blir beskrevet.

Innledningsvis i intervjuene forsikret jeg meg om at informasjonsskrivet jeg hadde sendt ut i forkant, var mottatt og lest. Alle hadde ikke lest igjennom skrivet og det ble derfor raskt gått igjennom hva prosjektet omhandlet, forskningsspørsmålet ble repetert og forskers bakgrunn ble kort presentert før intervjuene startet. Muntlig samtykke fra informantene ble innhentet innledningsvis i intervjuene og dette ble tatt opp med diktafon-appen. Det ble også informert om bruk av lydopptak, hvordan opptakene ville bli behandlet og det ble understreket at data ville bli anonymisert. Alle informantene samtykket til lydopptak. Denne informasjonsrettede innledningen er det Kvale et al. (2015) kaller en brifing.

Før jeg gikk i gang med spørsmålene i intervjuguiden, ble informantene spurt om alder, fotballbakgrunn, studiestatus og yrkeserfaring. Thagaard (2018) sier at det kan være en fordel å starte intervjuet med spørsmål som kan bidra til å berolige personer som føler seg usikre på hva det innebærer å delta i et intervju. Det ble poengtert at det var informantenes egne meninger, erfaringer og oppfatninger knyttet til forskningsspørsmålet som var viktige å få frem i intervjuet, slik at det ikke var noe riktig eller galt svar på spørsmålene.

Intervjuene ble avsluttet med å spørre om det var noe mer de ville tilføye. Dette for å gi mulighet til å få «landet» tanker og følelser informantene eventuelt måtte inneha i etterkant av intervjuene. Psykisk helse og psykososiale forhold som vi kom inn på i intervjuene, er temaer som kan sette i gang en del tanker og følelser hos informantene. Spørsmålene i intervjuguiden var ikke personlig rettet. Det var mer generelle spørsmål knyttet til temaene i forskningsspørsmålet. Likevel var jeg bevisst på at temaer som psykisk helse og psykososiale

forhold kunne føre til at personlige opplevelser og erfaringer kunne bli aktivert. For å inngi trygghet ble intervjuene avrundet ved å gi informantene mulighet til å komme med spørsmål, kommentarer og/eller å komme med tilføyelser som de synes det var vesentlig å få med. Dette kaller Kvale et al. (2015) en debrifing.

Jeg erfarte at det var lett å stille ledende oppfølgingsspørsmål under intervjuene. Det vil si spørsmål som ledet informantene til å svare enten ja eller nei. Ofte var dette i sammenheng med at jeg ville være sikker på at jeg hadde forstått det informanten sa og at informanten kunne ha mulighet til å enten bekrefte eller avkrefte og/eller komme med utdypninger. Ved at jeg enkelte ganger ikke valgte å spørre mer åpent for eksempel «hva tenker du om det?» eller «kan du nevne et eksempel som forklarer hva du mener?» eller lignende, kan dette ha begrenset mulige svar eventuelt mer utfyllende svar. På en annen side viser Kvale et al. (2015) til at det kvalitative forskningsintervjuet særlig er velegnet for å anvende ledende spørsmål for gjennomgående å sjekke intervjuvarenes reliabilitet og for å verifisere intervjuerens fortolkninger. Kvale et al. (2015) viser i tillegg til at intervjueren kan oppnå en umiddelbar bekreftelse eller avkreftelse av fortolkningen av hva den intervjuede forsøker å si ved å formulere det implisitte budskapet og «sende det tilbake» til intervjupersonen.

Det ble informert om at intervjuene var planlagt å vare i 30-45 minutter. Det korteste intervjuet varte rett over en halv time og det lengste rett i overkant av en time. De tre resterende intervjuene varte i ca. 45 minutter.

4.6.1 Digital gjennomføring av intervjuer

Intervjuene ble foretatt digitalt på den digitale plattformen Teams. Det ble gjort vurderinger i forhold til om intervjuene skulle gjennomføres fysisk eller digitalt. For at det skulle være mest mulig gjennomførbart for informantene å delta i intervjuene, ble det bestemt en digital gjennomføring. Informantene som var kvinnelige fotballspillere på et lag i 1.divisjon, har en travel hverdag der flere av dem kombinerer fotballsatsingen med studier og jobb. Ved å gjennomføre intervjuene på Teams kunne de sitte hjemme hos seg selv. De fikk selv bestemme dato og tidspunkt for intervjuet. Også for meg som intervjuer var det både tids- og kostnadseffektivt å gjennomføre intervjuene digitalt. Tjønndal og Fylling (2021) viser til at fordeler ved digitale intervjuer er at det gir forskeren mulighet til å rekruttere sitt utvalg av informanter uavhengig av forskerens bosted og de økonomiske rammevilkårene for

intervjuprosjektet. Dessuten kan digitale intervju senke barrieren for å si ja til deltakelse i forskningsprosjekt for potensielle forskningsdeltakere i forhold til at en da kan gjøre det hjemmefra, via egen smarttelefon, nettbrett eller PC.

Det ble brukt både video og lyd under intervjuene. Dermed kunne forsker og informant se hverandre og høre hverandre. Det var altså synkrone intervjuer der forsker og informant var på nett samtidig. Slike intervjuer ligner mest på ansikt til ansikt-intervjuer. Det blir som en videosamtale som foregår verbalt (Tjønndal & Fylling, 2021). Intervjuene ble tatt opp ved hjelp av diktafon-appen på min private smarttelefon i tråd med UiT sitt reglement. Intervjuene ble deretter lagret på min private nettskjemakonto som krever personlig innlogging, også dette i tråd med UiT sitt reglement. Hver informant samtykket muntlig innledningsvis i intervjuene og dette ble tatt opp på diktafon-appen.

Med utfordringer knyttet til Covid-19 var det en god løsning å gjennomføre digitale intervjuer fremfor å møte informantene fysisk. Da bidro vi til å redusere risikoen for smitte.

Digital gjennomføring av intervjuer krever at både informantene og forskeren er oppmerksomme på tekniske utfordringer som kan oppstå. Dette kan for eksempel være ustabile nettforhold, uklart bilde og dårlig lyd kvalitet. Tjønndal og Fylling (2021) understreker at til tross for at digitale intervjuer på digitale plattformer som Microsoft Teams er det som ligner mest ansikt til ansikt-intervju, så er det ikke det samme som intervjuer der man møter informantene fysisk. Dette kan handle om at man mister noe av den mellommenneskelige og nonverbale kommunikasjonen gjennom skjermen. Evne til å lese hverandres kroppsspråk reduseres, og flyten i samtalen kan forstyrres for eksempel ved dårlig nettforbindelse (Tjønndal & Fylling, 2021). Til tross for enkelte situasjoner med dårlig nettforbindelse, fungerte gjennomføringen av intervjuene overraskende bra. Informantene fremsto som tillitsfulle, trygge og meddelsomme. Ved å gjennomføre intervjuer på Teams har man mulighet til å fange opp informantenes ansiktsuttrykk, holdningsmønster og pust til en viss grad. Dette kan si noe om hvordan informanten har det under intervjuet og det kan være med på å bekrefte og forsterke poenger.

4.7 Transkribering

Transkriberingen ble utført rett i etterkant av hvert intervju for å sikre at jeg hadde intervjusituasjonen ferskest mulig i minnet. Transkriberingen ble utført ordrett til bokmål for å ivareta anonymisering av informantene best mulig. Dette er en viktig del av anonymiseringen da dialekt kan bidra til identifikasjon (Kvale et al., 2015). Det kan imidlertid ha ført til at enkelte ord og uttrykk ikke får helt samme betydning eller at styrken i betydningen blir redusert.

Transkripsjoner kan sies å være svekkede og dekontekstualiserte versjoner av intervjusituasjonen, fordi tekstversjonen mangler menneskelige uttrykksmåter som kroppsspråk, stemmeleie og pust (Kvale et al., 2015). Målet er likevel at teksten best mulig skal ivareta det opprinnelige materialet og den helhetlige intervjusituasjonen (Malterud, 2017).

Jeg transkriberte intervjuene selv. Det var en nyttig prosess da intervjusituasjonene fortsatt satt ferskt i minnet og jeg kunne se for meg informantene. Dette bidro til å sikre mest mulig relevant data. Kvale et al. (2015) viser til at det er gunstig å transkribere selv for å kunne gjøre seg tanker om de sosiale og emosjonelle aspektene ved intervjusituasjonen og han poengterer at man allerede da har påbegynt meningsanalysen av det som ble sagt.

4.8 Vitenskapsteoretisk tilnærming

Vår vitenskapsteoretiske forankring har betydning for hva vi søker informasjon om, og danner et utgangspunkt for den forståelsen vi utvikler (Thagaard, 2018). I mitt forskningsprosjekt var målet å undersøke hvilke psykososiale forhold kvinnelige fotballspillere på toppnivå opplevde for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Dette havner inn under fenomenologien som tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer. Målet er å finne likheter og paralleller mellom flere informanter om samme tema (Thagaard, 2018).

Edmund Husserl (1859-1938) utviklet fenomenologien sammen med Martin Heidegger (1889-1976) og Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). Fenomenologi omfatter forståelse av menneskers subjektive erfaringer og bevissthet. Persepsjon og kroppserfaringer har en særlig plass i fenomenologien (Malterud, 2017).

Hans-Georg Gadamer (1900-2002) er et sentralt navn innenfor hermeneutikken.

Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke folks handlinger gjennom å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende. Hermeneutikken bygger på prinsippet om at mening bare kan forstås i lys av den sammenheng det vi studerer, er en del av. Vi forstår delene i lys av helheten (Thagaard, 2018). Mennesker er historiske vesener og vi befinner oss alltid i bestemte historiske kontekster. Mennesker befinner seg derfor alltid innenfor en forforståelse som gir et bestemt perspektiv eller en «sikt» på verden, før det begynner å modifisere og tematisere denne forståelsen (Thornquist, 2018). I tolkning av tekst legger hermeneutikken spesielt vekt på forholdet mellom deler og helhet («den hermeneutiske sirkel») og på betydningen av kontekst og selvrefleksjon (Malterud, 2017). Dette er veldig betegnende på måten jeg jobbet på fra oppstykket og delvis til mer helhetlig etter hvert i prosessen.

Haraway (1991), Alvesson og Sköldbberg (2009) sitert i Malterud (2017) understreker at for at forskningsprosessen skal bringe frem noe annet enn det man på forhånd vet, tror eller har tatt for gitt, er det nødvendig med et åpent sinn med plass for tvil, ettertanker og uventede konklusjoner. Betydningen av forskerens egen rolle er viktig å ta med i denne prosessen.

4.9 Forskningsetiske vurderinger

Etiske utfordringer preger hele forskningsforløpet og det er derfor viktig å fortløpende gjøre etiske vurderinger. Tjora (2021) henviser til at aspekter som tillit, konfidensialitet, respekt og gjensidighet preger kontakten vi har med våre deltakere i prosjekter.

Studien innebærer behandling og oppbevaring av personopplysninger. I tråd med personopplysningsloven ble den derfor meldt inn til Personvernombudet for forskning tilknyttet Norsk senter for forskningsdata (NSD) (NESH, 2016). Dette for å ivareta personlig integritet og sikre privatlivets fred (NESH, 2016).

Informasjonsskrivet inneholdt inngående informasjon om studien; fordeler, risiko, formål og hovedtrekk i studien. I tillegg inneholdt skrivet informasjon om at deltakerne når som helst kunne trekke seg fra studien. I informasjonsskrivet fremkom det også hvem som skulle ha tilgang til lydopptak, transkribert tekst samt informasjon om hvordan dataene skulle anvendes og publiseres. Navn og alder er ikke gjenkjennbart i beskrivelsene. Deltakerne i studien ble omtalt som vekselvis informanter og spillere.

Forskeren har et ansvar med tanke på å vurdere hvilke eventuelle konsekvenser prosjektet kan ha for deltakerne. Deres integritet skal beskyttes gjennom hele forskningsprosessen (NESH, 2016). Det vurderes som lite sannsynlig at denne studien vil ha negative konsekvenser for deltakerne.

Kvale et al. (2015) hevder at forskningsintervjuet er en spesifikk profesjonell samtale med et klart asymmetrisk maktforhold mellom forskeren og den som blir intervjuet. Det er i hovedsak forskeren som styrer samtalen og det kan forekomme at det tas opp temaer som informantene i utgangspunktet ikke ønsker å gå inn på. Tema i denne studien er psykososiale forhold som har betydning for livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Dette er et tema som kan få informantene til å komme inn på personlige erfaringer. Det er derfor viktig å innledningsvis være tydelig på at informantene selv velger om de vil svare på spørsmålene som blir stilt og at de selv kan vinkle intervjuet slik de ønsker. Forskningsspørsmålet og intervjuguiden i studien er bevisst utformet slik at informantene kan svare mer generelt og på et overordnet nivå. Det er ikke forventet at de skal dele personlige erfaringer.

4.10 Analyse og fortolkning av datamaterialet

Analyseprosessen er en bevegelse mellom å analysere (bryte ned) og syntetisere (bygge opp igjen og sette sammen), og målet er å ende med et overblikk over materialet, som setter en i stand til å se nye sammenhenger, en ny orden, som ikke var åpenbar i begynnelsen (Brinkmann & Tanggaard, 2020).

Systematisk tekstkondensering (STC) som er en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data, ble benyttet for å analysere datamaterialet i studien (Malterud, 2017). Metoden kan gjennomføres på en systematisk og overkommelig måte. Dette kan mulig forklare i at det ikke går bredt ut innledningsvis med et stort antall tema eller koder, men organiseringen av data starter derimot med et begrenset antall foreløpige temaer som deretter videreutvikles til kodegrupper. Analysen kan bli mer håndterlig med en trinnvis strategi (Malterud, 2017). Malterud (2017) henviser til Giorgi som beskriver at formålet med analysen er å utvikle kunnskap om deltakernes livsverden innenfor et bestemt felt. Analysen omhandler å lete etter vesentlige kjennetegn ved de fenomenene som studeres. Vår egen for forståelse forsøker vi å sette i parentes i møtet med datamaterialet (Malterud, 2017).

STC-modellen består av fire trinn; å skaffe seg et helhetsinntrykk, identifisering av meningsbærende enheter (fra temaer til koder), kondensering (fra kode til mening) og sammenfatning av betydningen (fra kondensering til beskrivelser) (Malterud, 2017).

Trinn 1 – Helhetsinntrykk av datamaterialet

I første trinn av analysen er formålet å bli kjent med datamaterialet, få et helhetsbilde og vurdere mulige temaer. Det er fugleperspektivet som gjelder i dette trinnet (Malterud, 2017). Jeg hadde forskningsspørsmålet i bakhodet da jeg leste igjennom datamaterialet, men forsøkte å sette min forforståelse og teoretiske forankring til side i tråd med det Malterud (2017) anbefaler.

De transkriberte intervjuene ble gjennomgått. Lydfilene ble også gjennomgått på nytt for å komme tettere på intervjusituasjonen igjen samt at det da var lettere å sette seg inn i helheten. En tabell med kolonner for hver informant gjorde det mulig å identifisere repeterende tema eller temaer som var spesielt interessante å gå videre med. Analysen resulterte i åtte foreløpige temaer. Disse temaene var: *idretts glede, prestasjon, individuell oppfølging av trenere og støtteapparat, trygghet, samhold, å ha det bra på «privaten», føle seg sett og anerkjent og forbedringsmuligheter*. Dette var temaer i datamaterialet som fortalte noe om det informantene opplevde som viktig for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Flere av temaene omhandlet mye av det samme og var derfor vanskelig å skille. På dette stadiet var det likevel riktig å ha med alle temaene videre til neste trinn i analysen for å unngå at nyttige data gikk tapt tidlig i prosessen. Malterud (2017) nevner at fire til åtte temaer er passende. Det er sånn sett innenfor med åtte foreløpige temaer fra datamaterialet til fem dybdeintervjuer. Kodingen ble utført mest mulig empirinært, det vil si at de ble kodet ut fra hva informantene sa og ikke hva de snakket om.

Trinn 2 - Meningsbærende enheter – fra temaer til koder

I andre trinn handler det om å gå igjennom datamaterialet linje for linje for å identifisere meningsbærende enheter. Målet er å gå fra foreløpige temaer til koder og sortering (Malterud, 2017). Materialet ble grundig gjennomgått og deler av teksten som kunne belyse forskningsspørsmålet best mulig, ble plukket ut. Dette er meningsbærende enheter. Det var et tidkrevende arbeid, men prosessen bidro til å gjøre materialet mer systematisk og oversiktlig. Teksten ble sortert slik at de meningsbærende enhetene passet til de foreløpige temaene fra første trinn. Systematisering og merking av de meningsbærende enhetene kalles koding og

målet med denne analysefasen er identifisering og sortering av tekstutdrag som inneholder relevant informasjon om forskningsspørsmålet (Malterud, 2017). Deretter ble tekstbiter sortert etter innhold og merket for å samle tekstbiter som hadde fellestrekk. Et nytt dokument ble opprettet hvor de meningsbærende enhetene ble knyttet til de teamene de tilhørte, og fargekoder ble brukt på de meningsbærende enhetene for lett å kunne finne tilbake til transkripsjonene. En versjon av datamaterialet som verken var kodet eller dekontekstualisert ble lagret for å kunne se helheten i analyseprosessen til slutt. Malterud (2017) sier at det er opp mot denne helheten vi til slutt skal vurdere våre funn.

Temaene som dannet grunnlag for videre kodegrupper var: *godt lagmiljø, mestring, individuell oppfølging og total livssituasjon*.

Trinn 3 - Kondensering – fra kode til mening

I analysens tredje trinn skal den sorterte informasjonen som ble etablert i andre analysetrinn abstraheres ved å identifisere og kode de meningsbærende enhetene. Mening i innholdet hentes ut ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som er kodet sammen (Malterud, 2017). En og en kodegruppe ble gjennomgått og det ble lest grundig igjennom datamaterialet og sortert i to til tre subgrupper. Deretter ble det lagd et kondensat; et kunstig sitat med innhold fra de meningsbærende enheten som skulle få frem informantenes stemmer. I tråd med Malterud (2017) ble det brukt jeg-form i kondensatene fordi dette skulle representere det hver av deltakerne sa i intervjuene. Det ble vektlagt å være så tekstnær som mulig og dette dannet et utgangspunkt for resultatpresentasjonen i fjerde og siste trinn av analyseprosessen. Ved å jobbe med det empiriske materialet på en systematisk og grundig måte, fremkom det flere tanker og refleksjoner om hva disse tekstene egentlig fortalte om forskningsspørsmålet. Det ble sett på relevant og interessant teori som kunne knyttes til empirien og det dukket stadig opp nye sider i materialet gjennom å jobbe frem og tilbake med empiri og teori. Også i denne prosessen ble det tydelig at flere koder omhandlet det samme og dermed kunne slås sammen eller fjernes.

Trinn 4 - Sammenfatning

I fjerde trinn skal bitene settes sammen igjen. Malterud (2017) kaller dette en rekontekstualisering. En sammenfatning av funn i form av fortolkede synteser ble beskrevet i tredjepersonsform for å få frem deltakernes stemmer samtidig som forsker forsøkte å ta ansvar for rollen som fortolker. Det ble så utformet en analytisk tekst for hver subkategori

med kondensatene som utgangspunkt. Et illustrerende sitat ble valgt ut i etterkant av teksten. Sitatet ble sjekket opp mot sitatet som ble identifisert i forrige trinn for å vurdere om det fortsatt representerte en dekkende illustrasjon (Malterud, 2017). Det ble gjort en vurdering på hvorvidt resultatene fortsatt ga en gyldig beskrivelse av sammenhengen den opprinnelig var hentet ut fra. Resultatkategoriene som besto av innholdsbeskrivelsen og sitatet ble gitt nye navn. Navnene har utgangspunkt i de opprinnelige temaene og kodene, men bærer med seg den økte innsikten fra analyse, teori og syntese (Malterud, 2017). Avslutningsvis ble funnene validert ved å sette de analytiske tekstene og navnene på resultatkategoriene opp mot den sammenhengen de var hentet ut fra. Funnene ble vurdert opp mot empiri og teori.

5 Resultater

Etter å ha gjennomført to pilotintervjuer og fem dybdeintervjuer står det klart for meg at fotballspillere er som mennesker flest; de ønsker å bety noe, de ønsker å bli sett og oppleve at de blir ivaretatt. De er lagutøvere, men de ønsker også å bli møtt som enkeltindivider.

Informantene kom inn på begrepet psykisk helse når det var snakk om hva som fremmer livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. De knyttet psykisk helse til det å trives med det man gjør i livet og å ha det bra med seg selv. Samtlige informanter ga uttrykk for at det gjerne kunne ha vært mer fokus på psykisk helse. Intervjuene ga innblikk i hva fotballsatsingen omhandlet for disse utøverne. De hadde mange områder som krevde dem med studier, jobb, familie og venner samtidig som de skulle være toppidrettsutøvere. Å klare å balansere denne tilværelsen slik at det til tross for at det kunne være krevende likevel opplevdes som positivt, krevde blant annet personlige egenskaper, gode relasjoner og støtte og omsorg fra trenere og støtteapparat.

Informantene representerer fotballspillere med ulike livserfaringer og det vil derfor være forskjellig hva utøverne mener er viktig for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. For noen vil prestasjonen være det viktigste mens det for andre er viktigst å føle tilhørighet til en gruppe, altså laget de spiller i. Ikke alle informantene svarte like mye på hvert spørsmål. Derfor kommer jeg til å trekke ut utsagn som spesielt beskriver temaet jeg ønsker å belyse nærmere.

Resultatene i dette kapittelet presenteres i fire hovedkategorier med tilhørende underkategorier. Fremstillingen understøttes av sitater i kursivskrift.

Informantene omtales som spiller 1, spiller 2, spiller 3, spiller 4 og spiller 5. Dette forkortes heretter med S1, S2, S3, S4 og S5.

5.1 Betydningen av å være en del av et lag

Spillernes uttalelser om livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen vitnet om at det å være en del av et lag betydde mye. De ga uttrykk for at det opplevdes trygt og godt å ha medspillere som brydde seg og som bidro til god stemning i laget. Et godt lagmiljø handlet ifølge informantene blant annet om trygghet, samhold, trivsel, åpenhet, kommunikasjon, respekt for hverandre, støttende og positivt miljø og at det var fokus på å ha det gøy. Trygghet ble spesielt trukket frem som viktig for å trives i laget og for å på den måten fremme godt lagmiljø. En av spillerne sa det slik:

S5 *«Et trygt og godt miljø i laget er viktig for å ha det bra som fotballspiller. At man støtter hverandre og at det er rom for å prate om det meste. Det som er fint med å være en del av et lag er at man alltid har noen å prate med».*

En annen spiller sa:

S1 *«Trygghet i laget skapes ved at man tar vare på hverandre og at man føler at man er en del av et lag. At man ikke ser på hverandre som fiender, men heller jobber sammen».*

Det kom frem i intervjuene at et godt lagmiljø var avhengig av sammensetningen av spillere og om det var en godt fungerende gruppedynamikk og sunn lagkultur.

S5 *«Vi er en inkluderende gjeng til tross for aldersforskjeller innad i laget. Det var mye mer grupperinger i laget før. Nå er det en fin gjeng og det skaper trygghet. Det har mye å si for at jeg skal trives og finne glede ved å trene og spille kamper. Du ser jo disse folkene hver dag så det er viktig å trives godt i laget».*

En av informantene trakk frem at det å ha et godt lagmiljø hadde stor betydning for prestasjonen.

S5 *«Erfaringer som jeg har gjort meg er at så lenge du har det bra i laget og trives der, har du en tendens til å prestere bedre».*

Informantene var samstemte i at lagspill er avhengig av godt samarbeid for å kunne dra i samme retning og nå felles mål. De poengterte at det var vanskelig å se for seg at det skulle gå an å jobbe sammen på en funksjonell og målrettet måte hvis laget hadde vært preget av konflikter, uenigheter og splittelser.

Det levnes ingen tvil om at informantene vektla godt lagmiljø for å fremme trivsel i fotballsatsingen. De poengterte også at på samme måte som at godt lagmiljø bidrar til bedre trivsel vil trivsel bidra til godt lagmiljø. Som en av informantene sa:

S3 *«Godt miljø i laget er den viktigste faktoren for trivsel og motsatt».*

De uttrykte at trivsel i laget var helt avgjørende for å kunne bli værende i klubben og laget. Det som bidro til å fremme trivsel i laget var blant annet at spillerne hadde en støttende og positiv holdning til hverandre, at det var rom for å ta opp ting og at de hadde det gøy sammen. Treningene var ofte preget av god stemning og mye latter. De antydte at et tegn på godt lagmiljø og trivsel i laget var at de ønsket å tilbringe mer tid sammen på fritiden til tross for at de sjelden fikk det til på bakgrunn av lite tid og overskudd.

5.1.1 Samhold

Informantene har som nevnt i forrige kategori trukket frem godt lagmiljø som en viktig faktor for trivsel i fotballsatsingen. En del av det de snakket om knyttet til lagmiljø omhandlet det gode samholdet spillerne hadde seg imellom. De trakk frem faktorer som å møte hverandre med respekt, støtte og oppmuntre hverandre, å kunne le sammen og være sosial med hverandre på andre arenaer enn fotballen. Samtlige informanter ytret ønske om å gjøre mer sammen med sine medspillere på fritiden. Dette for å styrke samholdet og miljøet ytterligere. Utfordringen var at de fleste var presset på tid.

S1 *«Vi skulle gjerne ha vært mer sosiale med hverandre utenom fotballen, men det er vanskelig å finne tid til det. Det hadde nok vært noe annet hvis vi hadde fått betalt for å spille fotball. Da kunne vi mer ha hatt det som en jobb og på den måten fått mer fritid...».*

En annen informant sa:

S3 *«Jeg har noen av mine beste venner på laget og tilbringer mye tid sammen med dem. Det er miljøskapende å gjøre andre ting enn fotball sammen. Dessverre blir det ikke så mye tid til det. Ved å gjøre andre ting sammen, lærer man hverandre å kjenne på andre måter. Dette bidrar til å styrke samholdet også i lagsammenheng».*

En annen informant nevnte også viktigheten av å bli kjent med hverandre utenfor fotballbanen og knyttet det til å kunne gjøre ting sammen uten at det var preget av å skulle prestere.

S2 *«Det er viktig å bli kjent med hverandre på andre områder enn det som har med fotball å gjøre. Da får man også bort fokuset fra prestasjon og kan kanskje slappe litt mer av sammen».*

Alle spillerne i laget tok studier i tillegg til fotballen og mange hadde jobb. Dette gjorde det utfordrende når det gjaldt å finne rom til sosiale aktiviteter sammen med laget utenom fotballen.

Den gode garderobekulturen ble også trukket frem i forbindelse med samhold.

S4 *«Vi har en fin garderobekultur som bidrar til å skape godt samhold mellom spillerne. Vi samles i garderoben før og etter trening og kamper. Av og til spiser vi sammen i garderoben. Der deles både gleder og sorger».*

Ut fra informantenes utsagn knyttet til garderobekultur virket det som at tiden de tilbrakte sammen i garderoben var viktig for å skape samhold og godt lagmiljø. Der ble felles erfaringer fra treninger og kamper delt og det virket som at det var rom for både latter og gråt.

Spillerne på laget virket som en sammensveiset gjeng som jobbet godt mot felles mål.

S3 *«Vi er en enhet der alle bidrar i jobben mot felles mål. Selv om du har lite spilletid, møter du på trening og er med på å pushe de 11 som starter på banen».*

En del av samholdet i laget virket å handle om å hjelpe hverandre til å nå felles mål. Dette vitnet om en lagkultur der spillerne heier på hverandre, støtter og backer hverandre opp og bidrar til tross for at alle ikke har like mye spilletid.

S5 *«Spillerne pusher hverandre, og de pusher seg selv. Jeg har lyst å utvikle meg selv til å bli bedre, men også bidra mest mulig inn i laget fordi jeg vet at de andre gjør det for meg».*

Betydningen av godt samhold ble av en informant knyttet til å ha noen som kunne være der for deg hvis ting ble vanskelig.

S4 *«Det er godt å vite at man har noen der som bryr seg og som er der for deg hvis noe er vanskelig. Sånn sett har samholdet imellom spillerne i laget mye å si».*

Informantene fortalte at ikke alle spillerne kom fra plassen hvor laget var lokalisert. Noen flyttet hjemmefra for første gang til en ny og ukjent situasjon der de skulle håndtere mange nye ting på en gang. Godt samhold i laget kunne derfor være svært viktig for enkelte da

medspillerne ble de personene som de brukte mest tid sammen med i hverdagen.

Medspillerne ble slik sett viktige når det gjaldt å kunne bidra med støtte, omsorg og trygghet.

S4 *«Mange i laget har flyttet hjemmefra og kommer alene til en ny by. Jeg vet at flere synes slike ting kan være vanskelig. Å skulle etablere seg i ny by, håndtere studier, skape relasjoner og på en måte finne ut av livet på nytt når du flytter hjemmefra. Det kan være krevende. Gode lagkamerater, gode trenere og en god treningshverdag blir da veldig viktig».*

Det kom frem i intervjuene at klubben ikke hadde noe spesielt opplegg for ivaretagelse av nye spillere som kom flyttende fra andre deler av landet, annet enn at spillere og trenerteam tok imot dem og prøvde å inkludere dem i laget så godt som mulig. Det ble uttrykt at det kanskje burde vært et bedre opplegg rundt disse spillerne for å sikre at de fortrest mulig fant seg til rette og følte seg trygg og ivaretatt ikke bare i laget, men i livet utenfor fotballen også.

5.1.2 Idrettsglede

Når det handlet om indre motivasjon knyttet til hva som fikk spillerne til å satse på fotball på høyt nivå, ga alle informantene uttrykk for at de hadde det gøy med fotballen og at det var hovedårsaken til at de holdt på. Å kunne dele opplevelser sammen med lagvenninner, ga dem stor glede.

S2 *«Jeg spiller fotball fordi det er gøy og fordi jeg liker meg i fotballmiljøet. Den dagen det ikke er gøy lenger, kommer jeg til å gi meg. Idrettsglede, trivsel og mestring er viktige motivasjonsfaktorer».*

Flere informanter nevnte viktigheten med å ha balanse mellom lek og alvor.

S2 *«Som regel er fokuset på treningene prestasjonsrettede aktiviteter som terping på teknikk og taktikk. Innimellom har vi økter med mer preg av konkurranse og lek. Da spiller vi bare og har det gøy. Det er greit at det ikke bare blir alvor. Jeg tror det er positivt for miljøet at vi ler sammen».*

Selv om spillerne syntes fotballsatsingen var gøy i seg selv, hadde de altså behov for avbrekk med mindre alvor og mer fokus på lek. Informantene trakk fram lek som et avbrekk fra det «vanlige» og viktigheten av variasjon i opplegget for å beholde motivasjonen.

S4 *«Det legges opp til variasjon i treningen slik at alt ikke blir så likt. Etter sesongen er det fokus på at vi skal ha det mest gøy og at vi mer skal holde oss i form. Når vi har hatt harde treningsperioder, er trenerne flinke til å løsne opp med aktiviteter som er mer lystbetonte og mer preget av lek for at vi skal bygge samhold, beholde motet oppe og få tankene bort fra viktige kamper som kommer».*

5.2 Å kunne prestere på ønsket nivå

Informantene uttrykte at opplevelsen av å få til det man jobber for er viktig for trivselen og motivasjonen. Fotballsatsingen virket å være en livsstil som både ga dem mye, men også bød på en del utfordringer. Informantene sa at de måtte ofre en del for å få til satsingen og at i perioder når det gikk trått i fotballen, påvirket dette hele deres tilværelse. En informant sa:

S3 *«Prestasjonen påvirker mye hvordan man har det. Når jeg har spilt en god kamp, føler jeg meg bedre enn når jeg har spilt en dårlig kamp. Det er min egen prestasjon som avgjør. Hvis jeg har spilt en dårlig kamp, kan det påvirke meg negativt lenge etterpå».*

En annen informant sa:

S2 *«Jeg trives ikke like godt hvis jeg ikke presterer på det nivået jeg burde eller ønsker i forhold til den jobben jeg legger ned».*

Informantene trakk fram betydningen av å gjøre det bra som enkeltindivid. Det virket som at individuell prestasjon var viktigere enn prestasjonen som laget presterte som helhet. De nevnte også at det var motiverende å oppnå resultater og mål sammen som et lag og at gode resultater gjorde at de ville gjenta suksessen flere ganger. Måloppnåelse virket å gi laget en drive til å fortsette på veien mot nye resultater og mål.

Informantene uttrykte at siden de hadde lagt så mye tid og energi i sin satsing og ga alt for å lykkes, kunne det oppleves ganske tøft når de da ikke lyktes. Å komme tilbake etter skade ble trukket frem som et eksempel på en typisk vanskelig fase knyttet til det å oppleve at man ikke presterte på det nivået man ønsket.

S2 *«Prestasjonen har mye å si for trivsel. Det merket jeg selv da jeg kom tilbake etter skade. Det tar gjerne litt tid før man kommer tilbake til samme nivå som før skade. Også trener man med gode spillere. Det kan være tøft å erfare at man ikke mestrer så godt som man ønsker. Ved økt mestring kommer også bedre selvillit på banen. Det er jo gjerne slik at det er når man utmerker seg eller når man presterer at man får mest feedback fra trenere og medspillere. Det gjør at man føler seg viktigere for laget».*

Informantene var samstemte i forhold til at det var viktig å prestere for å trives med fotballsatsingen og at motgang over tid kunne være vanskelig å håndtere.

S3 *«Det gir mestringsfølelse å utvikle seg til en bedre fotballspiller. Det gir derimot nederlagsfølelse når man opplever at alt går stang ut».*

5.3 Emosjonell støtte og omsorg fra trenere og støtteapparat

Informantene ga uttrykk for at de følte seg godt ivaretatt av trenerne og støtteapparatet i laget, men at det ofte kunne bli litt overfladisk. De uttrykte et ønske om at trenerne hadde hatt mer fokus på psykisk helse. De opplevde at denne oppfølgingen foregikk litt for tilfeldig og sporadisk.

S1 *«Jeg føler meg godt tatt vare på, men de går ikke i dybden. Jeg skulle ønske at de gikk mer inngående og dypere. At trenerne genuint lurte på hvordan vi hadde det. Jeg tror mange av spillerne hadde fått en a-ha-opplevelse hvis det ble gått litt dypere inn i slike områder. Det er jo ikke sikkert alle tenker over hva som begrenser dem eller hva som plager dem».*

Informantene trakk fram at det var mye fokus på prestasjon og hvordan spillerne kunne bli bedre teknisk, taktisk, mer utholdende og sterkere, altså typiske fysiske forhold. Det var ifølge informantene lite fokus på psykisk helse og hvordan disse forholdene kunne virke inn på prestasjonen.

S3 *«Hvis trenere og støtteapparat hadde visst mer om hvordan spillerne hadde det, tror jeg de kunne ha tilrettelagt mer og de hadde fått bedre forståelse for at prestasjonen kan variere alt etter hvordan man har det i livet».*

Informantene ga uttrykk for at fysiske forhold ble betydelig mer fokusert på i fotballsatsingen enn psykiske forhold når det gjaldt å skulle oppnå prestasjonsutvikling.

S5 *«Vi har fysioterapeut i støtteapparatet som tar seg av fysiske skader og opptrening. Vi har også idrettsmedisinsk kompetanse tilknyttet laget. Det hadde vel vært på sin plass og også få inn kompetanse på psykisk helse som kunne ha bidratt til å lære oss strategier for å styrke psykisk helse, hvordan vi kan bygge oss opp ved motgang og hvordan vi kan jobbe med oss selv og som lag».*

Informantene ga uttrykk for at de hadde forståelse for at trenerne var travle og hadde mange områder de skulle holde kontroll og oversikt over. En av informantene uttrykte at noe av grunnen til at det var lite fokus på psykisk helse kunne henge sammen med at det kun var menn i trenerteamet.

S2 *«Menn har kanskje en litt annen måte å snakke om psykisk helse på enn kvinner. Også er det jo personavhengig da...».*

Informantene nevnte at en mer helhetlig ivaretagelse der også den psykiske helsen hadde blitt fokusert mer på, kunne ha bidratt til å beholde utøverne aktive i toppfotballen lenger. De påpekte at det var viktig at trenerne tilpasset seg hvilke utøvere de hadde foran seg på bakgrunn av at det er mange ulike personligheter med ulike behov i et lag. Noe fungerer for noen, men ikke alle.

En av informantene sa at det var viktig at trenerne viste at de brydde seg om spillerne som personer og ikke bare som fotballspillere.

S2 *«Det har betydning at trenerne viser at de bryr seg om oss som personer og ikke bare som fotballspillere. Det er ikke alltid man presterer bra som fotballspiller. Da er det viktig at man føler seg verdifull og viktig likevel. Det gir en god følelse og bidrar til å styrke selvbildet».*

Fordelen ved å være en del av et lag ble trukket frem av informantene. De uttalte at spillerne i laget kjente hverandre godt og at de støttet hverandre i vanskelige tider. De trakk fram at fordelen ved å spille på lag var at de alltid hadde noen de kunne prate med og dermed var de mindre avhengig av støtte fra trenerne.

5.3.1 Behov for å bli sett og anerkjent

Informantene poengterte at det var viktig for spillerne at de følte seg sett og satset på av trenerne. Dette bidro til at spillerne ble mer motiverte til å komme på trening samt at det var mer motiverende å gjennomføre egentrening hvis de følte at de var viktige for laget.

S3 *«Hvis du går på trening og føler at det er det samme om du er der eller ikke, gjør det noe med deg. Du bli nedtrykt følelsesmessig. Det gjør noe med selvtilliten å ikke bli sett og satt pris på. Får man spille mye så får man som regel tilbakemeldinger på ting man gjør bra og ting som må jobbes mer med. På den måten blir man sett. De som ikke får spille like mye og som sitter på benken, opplever kanskje ikke i like stor grad å få tilbakemeldinger og kan på den måten kanskje føle seg litt glemte».*

Informantene ga uttrykk for at spilletid var en måte å vise seg frem på der trenerne hadde mulighet til å legge merke til deg og komme med tilbakemeldinger. Hvor mye spilletid spillerne hadde, kunne dermed ha innvirkning på hvor godt de følte at de ble sett og satt pris på. Det virket ikke som at det hadde betydning om tilbakemeldingene kom som ros eller konstruktiv kritikk. Det fremsto som viktigst å bli lagt merke til.

Som en av informantene sa:

S5 *«Det er viktig å få en følelse av å bety noe for laget. At man blir sett og anerkjent».*

En annen måte spillerne opplevde å bli anerkjent på, var å oppleve å bli hørt. Ifølge informantene opplevde de at trenerne satte pris på innspill fra spillergruppen. Trenerne hadde gjerne et planlagt opplegg som utgangspunkt i forhold til treninger og kamper, men var åpne for innspill og diskusjoner. Det ga spillerne en følelse av å være viktige. Det ble poengtert at noen spillere hadde mer innvirkning enn andre, men det virket ikke som at det ble oppfattet som et problem.

5.3.2 Lagspillere, men likevel enkeltindivider

Informantene uttrykte at det burde vært mer fokus på hvordan hver enkelt utøver hadde det generelt i livet for å kartlegge hvilket utgangspunkt og forutsetning hver enkelt hadde. De poengterte at selv om de var lagspillere, hadde de behov for å bli ivaretatt som enkeltindivider. Informantene uttrykte at ved å vite mest mulig om hver enkelt spiller, hadde trenerne hatt bedre mulighet til å kunne følge opp på en tettere og bedre måte. Informantene savnet en mer helhetlig og inngående kartlegging av hver enkelt spiller. Det ble nevnt at ikke alle spillerne hadde like stort nettverk rundt seg og at det var viktig at også disse spillerne ble fanget opp og at de hadde noen å prate med. Flere av informantene ga uttrykk for at det burde knyttes en person med kompetanse innen psykisk helse til laget slik at dette området ble

ivaretatt i tilstrekkelig grad. De poengterte at det kunne være en fordel hvis denne personen ikke var en del av trenerteamet for å unngå å blande roller.

S5 *«Det hadde vært nyttig å få inn en person i støtteapparatet med kompetanse innen psykisk helse som kunne ha fulgt opp spillerne på dette området. Det tror jeg kunne ha vært utviklende på mange måter».*

Et annet tiltak for å fremme mer helhetlig ivaretagelse av spillerne som ble nevnt av informantene, var å øke fokus på kompetanseheving når det gjelder psykisk helse hos fotballtrenere generelt. Det ble foreslått at det for eksempel kunne være obligatoriske kursrekker eller lignende som trenerne måtte igjennom for å bli kvalifisert til å ha treneransvar på så pass høyt nivå som i dette tilfellet. Informantene uttrykte at det i første omgang handlet om å få mer fokus på psykisk helse i det hele tatt slik at det ble mer anerkjent og ansett som viktig på veien mot å bli en best mulig fotballspiller. De trakk også frem at det var viktig å ha mer fokus på psykisk helse for å bidra til at det ble mer naturlig å snakke om, en måte å «ufarliggjøre» temaet på.

S4 *«Det er viktig å være åpen for at psykisk helse kan tematiseres mer. Dette for å ufarliggjøre psykisk helse slik at det kan bli trygt å snakke om på lik linje med fysisk helse».*

Informantene vektla også viktigheten av å fremme betydningen av å jobbe aktivt med mental helse knyttet til prestasjon. Informant S5 nevnte blant annet at *«det er viktig å ha hodet på plass for å kunne prestere»*. Hun utdypet dette med at det ikke nyttet å terpe teknikk i fotball hvis man hadde andre ting i livet som opptok tankene og følelsene på en negativ måte. Da ble det vanskelig å holde fokus og dette hadde innvirkning på prestasjonen.

Flere av informantene trakk fram at det hadde vært nyttig hvis trenerne hadde gjennomført jevnlig spillerutviklingssamtaler med spillerne.

S3 *«Kommunikasjon er viktig. Det burde ha vært flere spillersamtaler med spillerne for å kartlegge hvordan hver enkelt har det ellers i livet, også utenom fotballen. Det tror jeg kunne ha bidratt til større aksept og bedre forståelse for at det går an å ha det tøft til tider. At man ikke bestandig er påskrudd...».*

En av informantene poengterte at fotballen for noen fungerte som et fristed fra annet stress, krav og bekymringer i livet, og at det kunne være nyttig for trenere å vite om totalbelastningen hver enkelt spiller hadde. De fleste spillerne hadde travle liv med studier og jobb i tillegg til fotballsatsingen. Spillerutviklingssamtaler kunne ifølge informantene ha vært en grei kartlegging for å finne ut hvilke behov for oppfølging hver enkelt spiller hadde.

5.4 Total livssituasjon – balansert hverdag

Informantene ga uttrykk for at livssituasjonen utenfor fotballen i stor grad hadde innvirkning på trivsel og prestasjonsevne på fotballbanen. De påpekte at de opplevde press og krav fra mange kanter i form av fotballsatsing, studier, jobb samt at de ønsket å tilbringe tid sammen med familie, venner og kjæreste. Videre uttrykte informantene at på grunn av mange fokusområder i hverdagen, kunne de ofte kjenne på en følelse av å ikke strekke til. Dette kunne i perioder oppleves som vanskelig og belastende.

S5 *«Det kan til tider bli stor belastning å skulle kombinere fotballsatsing med studier, jobb, familie, venner og kjæreste. Dette kan fremkalle en følelse av å ikke strekke til og å ikke mestre tilværelsen. Det kan være tungt. Man prøver å rekke over alt, men ingenting blir godt nok. Det blir rett og slett for mye å ha fokus på...».*

Informantene ga uttrykk for at spillerne opplevde at de i perioder ble dratt fra det ene «sceneskiftet» til det andre. En av informantene sa at hun i eksamensperioder kunne komme på trening etter en lang dag med studering og at hun da ikke var tilstrekkelig «påkoblet» til å klare å yte på det nivået både hun selv og trenerne hadde forventninger om.

En av informantene trakk fram viktigheten av å ha godt fungerende relasjoner som kunne fungere som en støtte i motgang og vanskelige perioder.

S3 *«Hvor godt man klarer seg igjennom vanskelige perioder både i fotballen og på privaten, avhenger av hvilke relasjoner man har og hvor godt fungerende disse er. Hvis man har godt forhold til familien eller har en eller flere gode venner som støtter deg, hjelper det godt på!».*

En av informantene sa at for de som kom flyttende til ny by og som var ny i laget, kunne det nok være vanskelig fordi det kunne ta en stund å etablere nye relasjoner. Flere kunne nok kjenne på at de måtte håndtere utfordringer og vanskelige situasjoner på egen hånd mente hun. Hun poengterte derfor at inkludering og ivaretagelse av disse spillerne var ekstra viktig å ha fokus på i startfasen.

Å bli satt ut av laget eller at man falt ut av det opprinnelige opplegget på grunn av skader eller lignende, kunne oppleves som belastende. I slike tilfeller ble det påpekt at det kunne være behov for ekstra støtte.

S5 *«Gode lagkamerater, gode trenere, en god treningshverdag og støtte rundt meg er veldig viktig for å trives».*

Informantene påpekte at det var viktig for trivselen å ha en balansert hverdag der de fikk anledning til å gjøre andre ting de hadde lyst til i tillegg til fotballsatsingen. De sa at de ofte måtte gjøre bortprioriteringer av andre ting for å satse fullt på fotball og at det egentlig opplevdes greit. De uttrykte at det likevel var viktig at ikke livet dreide seg bare om fotball. En av informantene ga uttrykk for at fotballen kunne være et fristed der hun fikk pause fra hverdagen ellers mens det andre ganger var godt å gjøre noe annet enn fotball for å få en pause fra det.

5.4.1 Håndtere press på mange områder

Alle informantene uttrykte at det var høye krav til å prestere. De sa videre at trivselen ved å spille fotball hadde stor betydning for at de kunne prestere optimalt. Til tross for tidvis mye press og stress, opplevde informantene fotballsatsingen som positiv og noe som ga dem mye.

S2 *«Vi har et hektisk liv med jobb og studier i tillegg til fotballen. Likevel klarer vi å prestere så pass bra som vi gjør. Det gir mestringsfølelse!».*

En av informantene sa at det var lettere å håndtere press knyttet til å skulle prestere som lag enn det hadde vært hvis hele ansvaret hadde lagt på deg som enkeltutøver. Det ble likevel poengtert at det ikke var alle som håndterte presset like godt med tanke på å skulle prestere.

S5 *«Det er ikke alle som håndterer presset det innebærer å skulle bli en fotballspiller på toppnivå. Jeg tror mange hadde hatt behov for mental støtte og å lære seg metoder for å håndtere stress og press på en bedre måte».*

En av informantene ga uttrykk for at det innebar hard jobbing både fysisk og mentalt for å kunne prestere på høyt nivå. Hun uttrykte videre at det var hard konkurranse for å nå toppen og at ikke alle hadde forutsetningene for å håndtere dette presset.

S2 *«Det er selvsagt morsomt å spille sammen med gode fotballspillere både på trening og i kamper. Men det kan være litt slitsomt å hele tiden skulle prestere og vise seg frem...Det nytter ikke å være skjør. Det er bare å stå i det uansett om det går bra eller ikke. Men det er nok ikke for alle...».*

6 Diskusjon

I dette kapittelet drøftes de viktigste resultatene fra studien opp mot eksisterende kunnskap i feltet og i sammenheng med teoretiske perspektiver som er valgt i denne studien. Drøftingen retter seg mot forskningsspørsmålet; «Hvilke psykososiale forhold opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen?».

6.1 Betydningen av å være en del av et lag

Resultatene viste at det betydde mye for spillernes trivsel å være en del av et lag og et fellesskap og å oppleve samholdet mellom spillerne i laget. Tryggheten ved å ha medspillere som brydde seg og som bidro til god stemning var noen av det som ble verdsatt mest. Å være en del av et lag og å ikke stå helt alene opplevdes som trygt.

Samholdet mellom spillerne virket i hovedsak å være relatert til fotballsammenheng. De ønsket å gjøre andre ting enn fotball sammen, men på grunn av lite tid og overskudd ble det lite av dette. Det kunne kanskje ha vært et prioritert område i treningsopplegget å gjøre andre ting sammen enn fotball av og til. Dette for å bli kjent med hverandre under andre omstendigheter og kanskje uten press til å skulle prestere.

Fasting (2003) støtter opp under viktigheten av det sosiale ved å spille fotball. I en undersøkelse av norske kvinnelige elitespillere i fotball, ble det konkludert med at jenter i stor grad tiltrekkes fotball på bakgrunn av den sosiale verdien ved lagspill. Godt lagmiljø, vennskap, samhold, tilhørighet til et lag og opplevelse av mestring og å lykkes sammen med andre ble trukket frem som viktige faktorer for å velge lagidrett.

Et av de grunnleggende behovene i selvbestemmelsesteorien som ble beskrevet nærmere i teorikapittelet, omhandler menneskets behov for tilhørighet. Deci og Ryan (2002) poengterer viktigheten av å bli integrert, akseptert og oppleve relasjon med andre i et trygt miljø. Det vil derfor være avgjørende for trivselen at det er godt miljø i laget og motsatt. Miljøet vil igjen være avhengig av sammensetningen av personer i laget. Dette stemmer overens med det Keathley et al. (2013) fant i en amerikansk undersøkelse der det ble sett på årsaker til frafall i fotball. Det ble blant annet funnet at jenter setter det sosiale ved fotballen høyere enn guttene. Det viste seg i tillegg at jenter slutter med fotball i større grad enn gutter. Fotballsatsingen blir naturligvis mer seriøs og tidkrevende etter hvert som utøverne kommer opp i de høyeste divisjonene. En travel hverdag med mindre tid til det sosiale, kan tenkes for noen å ha

innvirkning på motivasjonen og gleden ved å spille fotball og kan i verste fall føre til at de slutter. Seippel (2002) viser til at glede og fellesskap er de viktigste faktorene til at idrettsutøvere holder på med idrett.

En av informantene i min studie viste til at det tidligere hadde vært mer grupperinger i laget, men at laget nå var mer sammensveiset til tross for aldersforskjeller. Å stå mer samlet som lag førte til økt fellesskapsfølelse, bedre trivsel og bedre prestasjoner. Pat Williams illustrerer et team eller en gruppes spesielle kraft med uttrykket: «*Together Everyone Achieves More*» (Høigaard, 2020; Williams, 1997). Uttrykket får frem hvordan fellesskapet og samholdet i en gruppe kan bringe frem det beste i hver enkelt utøver som bidrar til å skape en høyytelsesorientert gruppe hvor medlemmene er avhengige av hverandre og deler felles prestasjonsmål (Høigaard, 2020).

Trygghet ble trukket frem av informantene som sentralt i forhold til opplevelse av tilhørighet i laget. Thorsen (2011) beskriver at trygghet utvikler seg i møtet med andre; i møtet med mennesker og dermed er trygghet relasjonell. Dette samsvarer med det informantene ga uttrykk for knyttet til at det var et inkluderende og ivaretagende miljø i laget og at dette skapte trygghet og åpenhet. Thorsen (2011) viser til at mennesket er grunnleggende avhengig og blir seg selv i møtet med andre. Om vi opplever å bli tatt imot som de sårbare mennesker vi er, kan tryggheten kanskje få rom til å vokse fram.

Funn i studien viste at spillerne hadde en hektisk tilværelse. De hadde i perioder lite tid til å ha sosial omgang med familie og venner. Det kom også frem i intervjuene at enkelte spillere i ung alder kom tilflyttende til en ny by og måtte bruke litt tid på å finne seg til rette. For noen vil kanskje laget være den eneste sosiale arenaen de har av ulike årsaker. Her kan en tenke at tilhørigheten til laget de er en del av, blir svært viktig. Dette samsvarer med det Ryan og Deci (2000) hevder angående at et trygt og godt psykososialt miljø er vesentlig for å tilfredsstille behovet for trygghet og tilhørighet. I denne sammenhengen vil tilhørighet handle om i hvilken grad spillerne i laget opplever at de er inkludert, akseptert, verdsatt og respektert av både trenere og medspillere, og dette har vist seg å være nært knyttet til spillernes psykiske helse (Ryan & Deci, 2000). Ut fra dette vil en tenke at å vektlegge utvikling av et godt og trygt psykososialt miljø i laget, vil være sentralt for å styrke spillernes psykiske helse.

Informantene trakk fram godt lagmiljø som viktig for evnen til å prestere. Dette samsvarer med det Deci og Ryan (2000) viser til når det gjelder at motivasjon og effektiv innsats

fremmes i et godt sosialt miljø. Spillerne bruker mye av sin tid sammen med medspillere, trenere og støtteapparat. De viste til at det var helt avgjørende med godt lagmiljø for å bli værende i laget og de anså det som umulig å skulle jobbe mot felles mål hvis miljøet var preget av konflikter og splittelser.

Den gode garderobekulturen ble nevnt som en viktig årsak til godt samhold i laget. Garderoben fremsto som en viktig arena for «den gode samtalen». Der kunne spillerne både le og gråte sammen. Det kan tenkes at garderoben blir et slags nøytralt sted der spillerne kan trekke seg tilbake og tillate seg å slippe «guarden» før og etter trening og kamp. Det å skulle gå fra å være flittig student til å skulle prestere på trening eller kamp, krever en viss mobilisering fra det ene til det andre. Da kan da være greit å ha en plass der man kan senke skuldrene og avreagere, få utløp for følelser og bare være.

6.1.1 Idrettsglede

Resultatene i denne studien viste at hovedårsaken til at spillerne holdt aktivt på med fotball, var fordi det tilførte dem glede gjennom blant annet fellesskap, utfordringer og tilhørighet til laget og fotballmiljøet. Dette samsvarer med det Seippel (2005) viser til angående at to av de viktigste drivkreftene knyttet til trening, er at det gir glede og sosialt fellesskap. Dette kan knyttes til teorien om opplevelse av sammenheng hvor en viktig motivasjonskomponent anses å være at aktiviteten som utføres oppleves som meningsfull (Antonovsky, 2012). Ut fra dette kan en tenke at når utøverne oppfatter fotballsatsingen som meningsfull, anser de det som hensiktsmessig å bruke tid og ressurser på det. Funnene i min studie når det gjelder betydningen av glede ved å spille fotball, samsvarer med det Brandt-Hansen et al. (2014) fant i sin studie der blant annet gleden ved å spille fotball var en viktig motivasjonsfaktor for å spille fotball på elitenivå.

Glede ved å holde på med en aktivitet bunner i et sterkt ønske om å drive på med aktiviteten styrt av individet selv. Det vil altså være knyttet en indre motivasjon hos individet til å drive med aktiviteten. Denne typen harmonisk lidenskap resulterer i en autonom internalisering av aktiviteten i personens identitet, som omhandler at individet frivillig har akseptert og ønsker å drive med aktiviteten (Ryan & Deci, 2000). En kan dermed si at utøvere som opplever autonomi, driver idrett basert på egen interesse og med lystbetont innsats. Det psykologiske behovet autonomi kan dermed assosieres med idrettsglede. På bakgrunn av at spillerne i min

studie ga uttrykk for at de primært drev med fotball fordi det var gøy, kan en slik sett konkludere med at de spiller fotball hovedsakelig basert på indre motivasjon og autonomi.

To sentrale begreper for å forstå mekanismene bak utøverens idrettsmotivasjon er eudaimonia og hedonia. Eudaimonia er definert som å søke etter, bruke og utvikle sitt potensial, altså en «utviklings»-innstilling. Hedonia er definert som søken etter å oppleve fornøyelse, glede og velvære, referert til som en «ha det gøy»-innstilling. Disse begrepene kan brukes i sammenheng med idrettsdeltakelse for å omtale en innstilling (Huta & Waterman, 2013).

Utøvere med en utpreget «ha det gøy»-innstilling til idrettsdeltakelsen driver hovedsakelig med idrett fordi de ønsker å ha det morsomt sammen med venner og opplever aktiviteten som gøy. Utøvere med en utpreget «utviklings»-innstilling driver hovedsakelig med idrett fordi de ønsker å utvikle sitt potensiale og bli bedre i idretten. Disse utøverne er opptatte av å jobbe hardt for å utvikle seg, og aksepterer lettere at ikke alle aspekter ved idrett må være morsomme (Kristiansen et al., 2021). Resultatene i denne studien kunne tyde på at spillerne havner i en kategori som inneholder både «ha det gøy» og «utviklings»-innstilling. De er seriøse idrettsutøvere som er motivert til utvikling og prestasjoner. Samtidig poengterer de at hovedårsaken til at de holder på med fotball, er at det er gøy og at de trives i miljøet.

Glede ved å spille fotball, trivsel i miljøet og mestring var noe av det informantene trakk fram i studien som viktig for å trives i sin fotballhverdag. Mange av utsagnene fra informantene var imidlertid preget av det som heller mer mot å være ytre motiverte grunner til å drive med idrett, for eksempel trivsel i fotballmiljøet, prestasjon og mestring. Idrettsutøvere er forskjellige som alle andre. For noen vil det opplevde fellesskapet i laget være en indre motivasjon i seg selv for å spille fotball, mens det for andre vil kunne være å få konkurrere som er den indre motivasjonen. Selv om informantene i størst grad nevner ytre motiverte grunner til å spille fotball, betyr det ikke at indre motivasjon ikke eksisterer. I flere tilfeller starter utøverne med å være indre motiverte, men på grunn av ytre faktorer som belønninger og straff går motivasjonen mer over til å bli ytre motivert (Vallerand, 2000). For eksempel at det blir viktigere å prestere etter hvert og at resultatene blir det som driver en til å holde på med aktiviteten. Eller det kan være motsatt, at det går fra å være ytre motivasjon til å bli indre motivasjon knyttet til idrettssatsingen. Dette viser at motivasjonsprosessen er dynamisk. Hva som motiverer i idrett, er komplekst. Sannsynligvis vil det være en kombinasjon av både indre og ytre motiverte faktorer som ligger til grunn for utøvere som er aktive innen idrett. Hvilken type motivasjon individet har, dreier seg blant annet om hvilke underliggende holdninger og mål de har for at handlingene blir igangsatt (Ryan & Deci, 2000).

Funn i denne studien viser at det var viktig for spillerne med balanse mellom lek og alvor. Det var viktig å at det var rom for latter. Seippel (2005) viser i en studie til at en av de viktige årsakene til at unge slutter med idrett er for mye fokus på konkurranse. Selv i toppidretten som min studie tar utgangspunkt i, er det altså viktig for utøverne å variere treningen samt ha innslag av lekpregede aktiviteter for å bryte opp den mer alvorspregede treningen. En kan dermed tenke at det bør være fokus på å lage et treningsopplegg med variasjon og innslag av lekpregede aktiviteter for å holde på spillernes motivasjon.

6.2 Prestasjon – å kunne prestere på ønsket nivå

Et interessant, men kanskje ikke overraskende resultat i studien var at informantene oppga at prestasjon hadde stor betydning for trivsel. Mye av grunnen til at de spilte fotball var for å kunne utvikle seg som fotballspillere, prestere og få spille kamper. Det kunne derfor være vanskelig å oppleve å ikke prestere på det nivået de hadde forventninger til. Ut fra det resultatene sa om viktigheten av prestasjon, kunne det virke som at det var høyt konkurranse- og prestasjonsfokus i laget. Dette er imidlertid kanskje både naturlig og nødvendig med tanke på at det dreier seg om fotball på elitenivå og det er konkurranse om posisjoner på banen og om å få spille kamper. Med hensyn til type motivasjon heller dette mot å være ytre motiverte motiver knyttet til fotballsatsingen, men som tidligere drøftet kan det være elementer av både indre og ytre motivasjon når det gjelder å drive med idrett.

Et prestasjonsorientert klima har hovedfokus på å prestere og hele tiden søke utvikling og forbedringspotensialer. En er også opptatt av mellompersonlig konkurranse. Prestasjoner og mestring baserer seg hovedsakelig på sammenlikning og absolutte prestasjoner. Det å mestre er relativt lite personlig kontrollerbart. Dette kan skape usikkerhet hos utøverne fordi det forventes at en gjør det godt nok i forhold til andre (Høigaard, 2020). Fotballspillere står slik sett i en evig konkurransesituasjon med sine medspillere. De blir observert, vurdert og sammenlignet av trenere, støtteapparat og medspillere hver trening, og hvordan de presterer er avgjørende for om de blir tatt ut i start 11`eren til kamper. Hvis man tar utgangspunkt i at det er kamper hver helg i sesongen, blir det i perioder som å skulle gå opp til eksamen flere ganger per uke. Til tross for det presset som dette naturligvis kan innebære, viser funn i studien at kampen om å få spille og hige etter å posisjonere seg i laget er noe av det som driver spillerne til å stå på og satse. Riise et al. (2019) viser til at den største drivkraften til mange toppidrettsutøvere omhandler nettopp tanken om å få ut det beste man har å by på når

man måler krefter mot andre som har nøyaktig samme målet. Følelsen av å ha maksimal klaff fysisk, psykisk, teknisk og taktisk kan være viktigere enn medaljer og titler (Riise et al., 2019). Dette gjenspeiler funn i studien som omhandler at spillerne ofte anså individuelle prestasjoner som viktigere enn prestasjoner i laget som helhet. Dette kan henge sammen med at hver enkelt spiller eier sin egen opplevelse knyttet til egen innsats uavhengig av hvordan laget som helhet presterer. Interne mål med fokus på personlig utvikling legger også til rette for tilfredsstillelse av behov for kompetanse (Kasser & Ryan, 1996).

Funn fra studien viste at noe av bakgrunnen til at det var viktig med individuelle prestasjoner virket å henge sammen med å bli lagt merke til slik at man kunne komme i posisjon til å få oppmerksomhet i form av tilbakemeldinger fra trenerne samt øke muligheten til å bli tatt ut til kamper. Dette kan relateres til det Gagné og Deci (2005) viste til angående at når mennesker mottar positive tilbakemeldinger og kjenner på en følelse av å være betydningsfulle i en større sosial sammenheng, kan det gi en økt følelse av kompetanse.

Relatert til selvbestemmelsesteorien og behov for kompetanse, gir mestringsfølelse og trygghet knyttet til egen kompetanse, økt selvtillit og bidrar til å bedre den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000). Dersom man derimot møter på utfordringer som er for vanskelige, kan dette redusere tilfredsstillelsen av behovet for kompetanse. Utøveren kan da oppleve nederlagsfølelse og føle seg inkompetent og unyttig som igjen kan redusere selvtilliten (Deci & Ryan, 1985). Dette var noe informantene i min studie hadde erfart når det gjelder å skulle komme tilbake etter skader. God helhetlig oppfølging av utøverne der både fysiske og psykiske forhold blir ivaretatt, vil derfor være viktig i slike situasjoner.

6.3 Helhetlig fokus i fotballsatsingen

Resultatene i denne studien viste at spillerne opplevde at trenerne gjerne kunne hatt mer fokus på psykisk helse som en del av fotballsatsingen. Dette for å få en mer helhetlig og balansert oppfølging som kan ivareta både fysiske og psykiske forhold som er av betydning for trivsel og livskvalitet i fotballsatsingen.

En oppdeling av fysisk og psykisk helse på denne måten samsvarer med et dualistisk menneskesyn der kropp og sjel blir antatt å være to atskilte deler (Thornquist, 2018). Ut fra en dualistisk og todelt kroppsforståelse, blir kroppen framstilt som en biologisk organisme, uavhengig av menneskers erfarings- og meningsverden (Gretland, 2007). Hvis man vurderer den totale livssituasjonen til fotballspillerne, vil man kunne se at prestasjoner påvirkes av mange flere faktorer enn bare gjennom fysisk trening. Det vil derfor være sentralt for trenerne å styrke relasjonen til hver enkelt spiller for å kunne lære dem bedre å kjenne.

Henriksen (2010) viser til at trygghet, tilhørighet, psykologisk velvære, kohesjon og tilknytning er viktige elementer for at toppidrettsutøvere skal kunne prestere optimalt og for at de skal trives med satsingen. Til tross for at fotball er en lagidrett består et lag av mange individuelle individer som har ulike behov og ønsker når det gjelder støtte og oppfølging. Dette understreker viktigheten av en god kartlegging av spillerne i laget og at det er fokus på å ivareta idrettsutøveren på flere områder enn akkurat det som omhandler den aktiviteten de holder på med. Det er så mye mer i livet som spiller inn.

Funn i studien viste at spillerne savnet tettere individuell oppfølging. Det ble foreslått innføring av jevnlig spillerutviklingssamtaler og at laget fikk tilgang til en person med kompetanse innen mental helse som spillerne kunne henvende seg til ved behov. Det ble også uttrykt et ønske om mer fokus på og åpenhet knyttet til mental helse. Dette for å gjøre emnet mindre tabu og å øke forståelsen for at den mentale helsen har innvirkning på spillernes velvære og dermed deres evne til å kunne prestere best mulig.

Det manglende fokuset på psykisk helse i fotballsatsingen i dette prosjektet er sammenlignbart med erfaringene Riise et al. (2019) gjorde i sitt prosjekt. Det som overrasket dem mest i prosjektet de jobbet med, var hvor tilfeldig den mentale treningen så ut til å foregå i norsk idrett. Svært få utøvere kunne fortelle at deres særforbund hadde et systematisk opplegg for mental trening og mange utøvere ga uttrykk for at de skulle ønske at de startet med mental trening tidligere i karrieren. Riise et al. (2019) poengterte at norsk toppidrett kan

ha mye å hente resultatmessig ved at mental trening settes bedre i system i særforbundene, og at utvikling av mentale ferdigheter er noe som vektlegges ytterligere hos utøvere fra relativt ung alder.

6.3.1 Trenerens rolle

Funnene i resultatdelen indikerer at trenerne har en viktig rolle med tanke på spillernes trivsel og livskvalitet i fotballsatsingen.

Resultatene i studien viste at det manglet en mer inngående og systematisert oppfølging av spillerne knyttet til emosjonell støtte fra trenerne. Mennesker har stort behov for å oppleve omsorg og følelsen av å være verdsatt (Deci & Ryan, 2014). Toppidrettsutøvere fremstilles ofte som sterke individer som skal tåle en støyt og det kan være lett å glemme at de også er mennesker. Deci og Ryan (2014) fremholder at hvis treneren viser respekt og omsorg for selvet til sine utøvere, vil utøverne kunne føle at de er verdsatt. Ut fra funnene i denne studien kan det virke som at spillerne opplever at trenerne ikke ivaretar spillerne på en tilstrekkelig god måte når det gjelder emosjonell støtte, og at det dermed er et udekt behov hos flere av spillerne. Det vil naturligvis være ulike behov for emosjonell støtte i et lag da det er mange ulike individer med ulike personligheter, bakgrunner og behov.

Funn i studien viste at spillerne hadde behov for ekstra støtte i perioder hvor de opplevde motgang eller at de var ute av laget på grunn av skader. Dersom denne støtten uteblir, kan det skape konflikt med de psykologiske behovene som igjen kan skape dårlig trener-utøverrelasjon (Deci & Ryan, 2014). I slike situasjoner vil det være ekstra viktig å inkludere vedkommende i laget og vise omsorg slik at den aktuelle spilleren føler seg ivaretatt på en god måte til tross for begrensede muligheter til å bidra inn i laget prestasjonsrettet.

Resultatene i studien viste at spillerne ofte opplevde å bli godt ivaretatt fysisk når det gjaldt skader, men at det ble litt mer tilfeldig og personavhengig når det gjaldt oppfølging knyttet til den mentale biten. Ut fra at den mentale delen av oppfølgingen virker å være mer tilfeldig og lite satt i system, kan en tenke at hvor bra utøverne klarer seg i slike situasjoner, avhenger av de individuelle ressursene som hver enkelt spiller innehar.

Resultatene i studien viste at det var viktig for spillerne å bli lagt merke til av trenerne. Det var en måte å oppnå anerkjennelse på. Mye spilletid kunne bidra til at man ble mer synlig og dermed kom i posisjon til å få tilbakemeldinger fra trenerne. Det kom frem i studien at det

nok ville være ulik oppfatning av hvor oppmerksomme de syntes trenerne var avhengig av hvor mye spilletid hver enkelt spiller hadde. Å bli vist tillit ble blant annet knyttet til å få spilletid. Det er sannsynlig at betydningen av å bli sett, få tilbakemeldinger og bli vist tillit også henger sammen med spillernes opplevelse av kompetanse på bakgrunn av at det ofte er i forhold til kompetanse det blir gitt tilbakemeldinger. Dette støttes av Ryan (1982) som viser til at dersom utøveren oppfatter feedbacken som informativ vil den gi uttrykk for utøverens følelse av kompetanse. Positiv feedback og fravær av destruktive evalueringer legger til rette for å fremme utøvernes indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Dersom utøveren mottar ros eller kritikk når de selv ikke føler seg fortjent til det, kan tilbakemeldingene virke mot sin hensikt og gjøre at utøveren distanserer seg fra aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). Funn i studien viste at spillerne ønsket mer tilbakemeldinger fra trenerne i form av både ros og konstruktiv kritikk. Tilbakemeldingene fremstår som en viktig del av å bli sett og føle seg betydningsfull. Funn i studien kan tyde på at trenerne kanskje ikke legger så stor vekt på å gi tilbakemeldinger og at spillerne føler at de ikke blir sett og forsvinner litt i mengden.

En måte å gi mer individuelle rettede tilbakemeldinger på, kan være gjennom å ha spillerutviklingssamtaler. Dette ble ikke gjennomført jevnlig, men informantene ga uttrykk for at det var et ønske fra spillernes side om at dette skulle bli innført som en rutine i treningsopplegget. Dette som et ledd i å bedre helhetlig ivaretagelse av hver enkelt spiller. Det virket som at spillerne med dette ønsket en mer inngående kartlegging av hver enkelt spiller, slik at trenerne kunne bli bedre kjent med hver enkelt og kanskje på den måten danne seg et bedre helhetsbilde av hver enkeltes situasjon. Informantene ga uttrykk for at selv om de var lagspillere, var de også enkeltindivider med ulike utgangspunkt, bakgrunn og behov. Inntrykket var at spillerne opplevde at de hovedsakelig ble behandlet som et lag og en enhet og de opplevde derfor at de forsvant litt som enkeltindivider.

Trenerens oppgave er å utvikle utøvernes ferdigheter og det innebærer at han må kjenne til hver enkelt utøver i treningsgruppen. Sentrale områder å kartlegge vil være hvem utøverne er, hvilke ferdigheter og kompetanse de har og hvilke behov hver enkelt har. På bakgrunn av dette vil det være gunstig å innføre spillerutviklingssamtaler slik at trenerne kan få bedre oversikt over spillerne i laget. Et slikt tiltak vil også ha til hensikt å styrke trener-utøver-relasjonen. Relasjonen mellom trener og utøver har signifikant påvirkning på utøveres tilfredshet, motivasjon, innsats, kvalitet på trening og prestasjoner (Enoksen et al., 2014). En kan tenke at en gjennom spillerutviklingssamtaler som forgår på tomannshånd og i fortrolighet, vil komme inn på tema som berører spillernes privatliv. Det kan være forhold

som har innvirkning på spillernes fotballsatsing og som kan være greit for trenerne å vite noe om. Jowett (2005) viser til at trenere som involverer seg i utøvernes liv utover det som skjer på idrettsarenaen, øker sjansen for å skape en solid og tillitsfull trener-utøver-relasjon.

Kuvaas og Dysvik (2020) skriver om medarbeidersamtalen mellom leder og arbeidstaker i arbeidslivet. Dette vil i stor grad kunne sammenlignes med en spillerutviklingssamtale mellom trener og spiller i fotballsammenheng. De største effektene av en god medarbeidersamtale ser ut til å være at man kan påvirke medarbeiderens indre motivasjon og følelsesmessige forpliktelse til organisasjonen i en positiv retning. Utviklende medarbeidersamtaler har til hensikt å få det beste ut av hver medarbeider gjennom å styrke kunnskap, interesse, motivasjon, ferdigheter og holdninger (Kuvaas & Dysvik, 2020).

Det fremkom i studien at det var viktig for spillerne at trenerne var interesserte i spillernes meninger. Det virket som at de hadde respekt for at det var trenerne som bestemte, men det var likevel viktig å føle at de fikk komme med sine innspill og at de ble lyttet til. Felton og Jowett (2013) viser til at dersom utøverne er i et miljø der treneren tillater utøverne å føle at de kan bidra og ha innspill, viser forskning at dette vil tilfredsstillende alle de tre psykologiske behovene og på den måten vise mer selvbestemte former for motivasjon.

Funn i studien viste at spillerne mener at trenerne har en viktig rolle med tanke på å skape variasjon i treningen og sørge for at det blir en balanse mellom lek og alvor. Dette samsvarer med det McCarthy et al. (2008) viser til angående at treneren har en sentral rolle når det gjelder å tilrettelegge for og planlegge trening hvor glede fremmes og ivaretas.

Fotballhverdagen for fotballspillere på elitenivå som dette, er preget av krav og seriøsitet. Hvordan treneren fremstår i laget, har innvirkning på hele gruppa. Trenerens atferd har stor betydning for utøvernes prestasjoner, både når det gjelder forhold knyttet til kompetanse og deres psykologiske kvaliteter (Vallerand & Losier, 1999).

Kjønn ble nevnt som et aspekt som kunne ha betydning for manglende oppfølging knyttet til emosjonell støtte. Det er mannlig trener i laget og ellers består støtteapparatet av kun menn. Det ble blant annet antydning at menn kanskje prater om «slike» ting på en annen måte enn kvinner og at spillerne derfor kunne tenkt seg at det var kvinner i trenerteamet nettopp av den grunn. Det kan tolkes slik at spillerne mener at menn kan ha vanskelig for å snakke om tema som berører følelsesliv og ting som ikke direkte har med fotballen å gjøre. Noe av bakgrunnen for dette kan henge sammen med hvilken lederstil kvinner og menn ofte foretrekker. Studier

har vist at kvinnelige utøvere foretrekker en mer demokratisk lederatferd enn mannlige utøvere. Menn på sin side foretrekker en mer autoritær lederatferd. Ut fra dette kan en tenke at en må se utøverens foretrukne treneratferd i relasjon til trenerens kjønn (Høigaard, 2020). Tjønndal og Hovden (2016) viser blant annet til at kvinnelige utøvere har behov for mer positiv feedback og sosial støtte for å prestere enn mannlige utøvere.

Om man driver individuell idrett eller lagidrett kan ha betydning for hvilken ledertype man foretrekker. I undersøkelser har det vist seg at lagutøvere foretrekker en mer autoritær trenerstil, mer positiv feedback og sterkere fokus på trenings- og instruksjonsatferd (Høigaard, 2020). Det med positiv feedback stemmer overens med det som kom frem i min studie der informantene etterlyste mer tilbakemelding og mer individuell oppfølging. En grunn til at lagutøvere ønsker mer positiv feedback fra treneren for sine prestasjoner enn individuelle idrettsutøvere, kan knyttes til at individuelle prestasjoner er mer synlige. Det kan være mer komplisert å måle den enkeltes bidrag i lagidretter, og på bakgrunn av dette har utøvere som driver lagidrett både ønsker og behov for tilbakemeldinger fra treneren på egne prestasjoner (Høigaard, 2020).

Å lede utøvere til å finne den gode balansen mellom å gjøre et hardt og disiplinert arbeid, ta vare på idrettsgledden, styrke fellesskapet, og samtidig ivareta hele utøveren og deres personlige utvikling, er en sentral rolle i trenerarbeidet. Det er en balansekunst å klare å balansere de mange verdi-dilemma, spenningsforhold og paradokser trenere må forholde seg til (Hemmestad, 2021). Slik sett kan man forstå at situasjonen med begrensede ressurser, som i kvinnefotballen, kan være krevende og at trenerne ikke klarer å ivareta alle områder tilfredsstillende. Resultatene i studien viste at spillerne hadde forståelse for at trenerne måtte gjøre prioriteringer i sitt trenervirke, og at de ikke klarte å ivareta alle forhold like godt knyttet til opplegg og ivaretagelse av spillerne i laget.

Hemmestad (2021) viser imidlertid til at det også handler om å bidra til at utøverne kan lede seg selv. På den måten kan de i større grad ta hensyn til egne ønsker og behov, og ha trygghet og mot til å kommunisere med trenere og andre hva som er viktig og rett for dem.

6.4 Total livssituasjon – balansert hverdag

Resultatene i studien viste at flere av spillerne tidvis opplevde krav og press på flere områder. De skulle håndtere fotball, studier og jobb samt holde kontakt med familie og venner og i perioder kunne enkelte spillere kjenne på en følelse av utilstrekkelighet på bakgrunn av dette. Pensgaard og Høgmo (2004) viser til at å skulle prestere på andre arenaer, vil kunne påvirke prestasjonene på fotballbanen. Dette kan videre føre til en økt urofølelse, høy tankevirksomhet og mangel på koordinasjon. Mangel på koordinasjon gjelder ikke bare motoriske evner, men også når det gjelder å koordinere tanker og planlegging. Dette samsvarer med det informant S5 nevnte angående viktigheten av å ha «hodet på plass» for å kunne prestere. Når det blir mange fokusområder eller at det er ting i livet som oppleves komplisert, kan det bli vanskelig å ha «hodet på plass» og dermed prestere optimalt. Spillerne i et lag håndterer stress og motgang på ulike måter. Schäfer et al. (2015) refererer til at dårlig håndtering av stress og motgang kan føre til prestasjonsangst og redusert velvære og i verste fall mental utmattelse. Dermed kan en tenke at det er viktig å kartlegge hvordan hver enkelt spiller i laget forholder seg til og håndterer stress og motgang slik at de kan få den støtten og tilretteleggingen de har behov for i slike situasjoner.

Brandt-Hansen et al. (2014) fant i sin studie at å skulle tjene penger på idretten, viste seg å bety minst av de 13 motivasjonsfaktorene han undersøkte. Funn i min studie viser at samtlige spillere i laget må jobbe for å tjene til livets opphold på bakgrunn av at de ikke tjener penger på fotballen. Selv om det ikke var et tema i studien, kom en av informantene inn på det med lønn i forbindelse med ønske om mer fritid. Det er tydelig at dette er noe som spillerne har i tankene. Noe av årsaken til dette kan være ulikhetene som verserer i de ulike lagene knyttet til ressurser og lønn både innad i kvinnefotballen, men spesielt hvis det sammenlignes med herrefotball. Studien til Brandt-Hansen og Ottesen (2019) viste at mangel på tid og økonomiske ressurser gikk igjen i forhold til hva som kunne få danske kvinnelige fotballspillere til å slutte. Tid og økonomi virker å henge sammen på den måten at hvis en har de økonomiske forholdene på plass når det gjelder fotballsatsingen, frigjør man også tid. Slik sett kan en tenke at et viktig satsningsområde i kvinnefotballen derfor burde være å jobbe for å bedre forholdene når det gjelder økonomiske ressurser både for spillere og trenere. Det vil sannsynligvis være gunstig med tanke på å klare å holde på spillere og trenere lengre og for å hindre utbrenthet knyttet til at det blir for mange fokusområder.

Funn i studien viste til at gode relasjoner i form av familie og venner kunne være avgjørende for å komme seg igjennom vanskelige tider både i forhold til fotball og i privatlivet. Dette samsvarer med funn i studien som ble gjennomført av Brandt-Hansen et al. (2014) der det ble vist til at støtte fra familie var en av de faktorene som hadde størst betydning for å kunne spille fotball på elitenivå. For spillere som ikke har gode relasjoner i nærheten, vil en kunne tenke at treneren og lagvenninnene blir ekstra viktige. Thorsen (2011) refererer til at gode relasjoner bidrar til at vi føler oss sett og det skaper trygghet, fellesskap og tilhørighet.

Når det gjelder håndtering av totalbelastningen ved å kombinere en fotballkarriere med studier, jobb og familie, handler det i stor grad om å klare å finne en balanse mellom å gjøre det som skal til for å oppleve prestasjonsfremgang og mestring. Alt dette uten å miste seg selv på veien, eller miste muligheten til et fullverdig liv. Funn i min studie viste nettopp at det var viktig for spillerne at ikke hele livet dreide seg om fotball, men at de også hadde behov for et liv utenom.

6.4.1 Håndtere press på mange områder

Spillerne i studien hadde et iboende ønske om å spille fotball. Det ble en slags livsstil. Til tross for press knyttet til håndtering av flere krevende områder i livet, tar de derfor et aktivt valg om likevel å satse på en fotballkarriere. En kan derfor si at fotballspillerne opplever en form for autonomi. Dette samsvarer med Deci og Ryan (2002) sin beskrivelse av autonomi som omhandler at en handler ut fra egne interesser og integrerte verdier med et ønske om å oppfatte seg selv som kilden til egne handlinger.

Funn i studien viste at enkelte spillere opplevde mestringsfølelse når det gjaldt å håndtere det hektiske livet de hadde. Opplevelsen av mestring vil kunne dekke behovet for kompetanse. Deci og Ryan (2000) viser til at individet vil kunne kjenne på følelsen av å ha kompetanse knyttet til innsatsen som gjøres. I denne studien vil det være opplevd kompetanse knyttet til fotball, studier, jobb og det sosiale livet. Kompetansen kan tenkes opplevd i de respektive områdene, men også følelsen av å håndtere kombinasjonen av alle områder. Kanskje vil det det være en følelse av å klare å stå i det livet de lever og de kravene som stilles. Slik sett vil behov for kompetanse ikke nødvendigvis alltid knyttes til prestasjoner og resultater, men også opplevelsen av å mestre de hverdagslige kravene. Informantene i studien nevnte blant annet at press på mange områder kunne fremme en følelse av å ikke strekke til og at ingenting ble godt

nok. Det kan virke som at det er en hårfin balanse knyttet til håndteringen av et hektisk fotballiv i kombinasjon med alt annet som skal ivaretas. Personlige egenskaper vil naturligvis spille inn på hvordan man håndterer press på mange områder. Antonovsky refererer blant annet til opplevelse av sammenheng som refererer til en persons syn på livet og i hvilken grad man innehar kapasitet til å respondere på de utfordrende situasjonene livet har å by på (Lindström & Eriksson, 2005).

Studien til Pettersen et al. (2021) viste at kvinnelige fotballspillere på høyere nivå hadde høyere score på mental styrke, ansvarsbevissthet og kognitiv kontroll. Disse egenskapene i samsvar med resultatene i min studie angående press på mange områder, kan mulig forklare hvorfor idrettsutøvere på høyt nivå likevel håndterer det høye presset. Til tross for press på mange områder, innehar utøverne psykologiske egenskaper som gjør at de er i stand til å håndtere dette presset. En skal likevel ikke glemme at totalbelastningen av press kan bidra til utmattelse over tid og det vil kunne ha negativ innvirkning på motivasjonen. Med høy totalbelastning kan en heller ikke utelukke at faren for skader øker. For noen kan dette være forhold som gjør at de slutter med fotball. Dette samsvarer med funn i studien av Brandt-Hansen et al. (2014) som fant at de tre viktigste årsakene til frafall på elitenivå var manglende motivasjon, skader og mangel på tid.

6.5 Validitet, reliabilitet og generalisering

Validitet (gyldighet) knyttes til spørsmålet om hvorvidt de svarene vi finner i vår forskning, faktisk er svar på de spørsmål vi forsøker å stille (Tjora, 2021). Dataene vi kommer frem til må altså være relevante i forhold til forskningsspørsmålet. På bakgrunn av min yrkesbakgrunn har jeg erfaring og kunnskap knyttet til å møte mennesker med et sammensatt utfordringsbilde. Jeg er dermed vant til å møte mennesker og å prate med dem på en fortrolig og lyttende måte. Det bidro til å gjøre meg mer trygg i intervjusituasjonen.

Fotball er en idrett jeg ikke hadde så mye kjennskap til, og det var derfor nødvendig å diskutere forskningsspørsmålet med andre som kjenner til kvinnefotballen for å danne et bedre helhetsbilde samt bedre innsikt og kunnskap. Jeg har vært bevisst på at egen forforståelse, engasjement og yrkesbakgrunn kunne ha innvirkning på studien. Min yrkesbakgrunn som psykomotorisk fysioterapeut bidrar naturligvis til at jeg er opptatt av blant annet et helhetlig fokus på mennesket. Gjennom min yrkespraksis og tidligere erfaringer fra idrettsmiljø, hadde jeg gjort meg opp noen tanker angående hvilke funn jeg sannsynligvis ville finne når det gjelder vektingen mellom fysiske og psykiske forhold. Jeg har derfor drøftet studien med kolleger og veileder underveis i prosessen for å få et syn utad. Det handler om evne og vilje til å se hva som virker annerledes når man ser det hele utenfra (Stensland, 2003). Malterud (2017) kaller dette å innta en metaposisjon og hensikten er å bringe inn utkikksposter som kan bidra til at kunnskapen blir noe annet enn en privat, selvbiografisk fortelling med begrenset gyldighet.

I kvalitative studier er fortolkning av dataenes meningsinnhold det som danner grunnlaget for forståelsen for fenomenet som studeres. Validitet knyttes derfor også til spørsmålet om i hvor stor grad forskerens tolkninger anses som gyldige i forhold til virkeligheten. Det er derfor viktig at forsker redegjør for sitt teoretiske ståsted (Thagaard, 2018).

Når det gjelder reliabilitet (pålitelighet), ble praktiske forhold ved intervjusituasjonen gjennomgått i forkant av intervjuene. Jeg lastet ned diktafon-appen, lagde profil på nettskjema og testet ut alt utstyr i forkant for å være sikker på at alt fungerte. Det var svært nyttig å gjennomføre to pilotintervjuer. Da fikk jeg testet ut både teknisk utstyr og intervjuguiden. Det ga en trygghet når jeg gikk inn i den virkelige intervjurunden.

Reliabilitet behandles ofte i sammenheng med spørsmålet om hvorvidt et resultat kan reproduseres på andre tidspunkter av andre forskere (Kvale et al., 2015). Min forforståelse og

bakgrunn har nok hatt innvirkning på hvilke spørsmål jeg har valgt å følge opp med i intervjuene og hvilke kategorier jeg valgte å se nærmere på i analysen. En annen forsker ville kanskje ha valgt å se nærmere på andre temaer. Min kunnskaps og- erfaringsbakgrunn har naturligvis hatt betydning for hvordan jeg har fortolket informasjonen til informantene som deltok i studien. For eksempel har jeg nok spesielt vektlagt svar i retning av at det er lite fokus på psykisk helse i fotballsatsingen fordi min erfaring både gjennom jobb og som tidligere idrettsutøver, har ført til en forforståelse som tilsier at dette ofte stemmer. Jeg kan ikke utelukke at jeg har lagt mer i disse utsagnene enn det som faktisk er tilfelle.

Med tanke på at informantene representerer samme klubb, kan man diskutere hvorvidt resultatene er overførbare til andre utvalg. Resultatene kan være påvirket av blant annet lag kultur, personlige variasjoner, tilgjengelige ressurser i laget og hvilken divisjon laget representerer. Den interne validiteten er sannsynligvis derfor større enn den eksterne. Utvalget bestod kun av kvinner som spilte fotball på høyt nivå i noenlunde samme alder. En kan derfor tenke at flere kvinnelige fotballspillere, også fra andre lag i ulike divisjoner, vil kunne kjenne seg igjen i funnene informantene presenterer. Det vil derfor sannsynligvis også være en ekstern validitet. Utvalget bestod av fem informanter som anses å være et begrenset utvalg. Resultatene fra studien vil derfor ikke være representativt for alle kvinnelige fotballspillere som gruppe. En vil likevel anta at studien kan ha noe overføringsverdi til andre kvinnelige fotballspillere. Det er forsket generelt lite på kvinnefotball, spesielt psykologiske forhold som kan ha innvirkning på deres satsing, og studien vil på denne måten kunne bidra til kunnskapsutvikling.

7 Avslutning

Denne studien viser at universelle behov for å bli ivaretatt kommer til uttrykk hos kvinnelige fotballspillere gjennom å være en del av et lag der de kan oppleve trygghet, tilhørighet og samhold. De ønsker god relasjon til trenere og støtteapparat, å være under kontinuerlig utvikling som fotballspillere og å kunne prestere best mulig til enhver tid. Samtidig har de behov for å bli sett som enkeltindivider og ikke bare som en del av et lag. Informantene ønsker videre en balansert hverdag der det lar seg gjøre å kombinere fotballsatsing med studier, jobb, kjæreste familie og venner og det betyr mye at fotballsatsingen innehar en balanse mellom lek og alvor.

Studien viste at det er prestasjonsfokus i fotballsatsingen. Spillerne opplevde at det var lite fokus på psykisk helse og psykososiale forhold som kan ha betydning for livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen. Dette til tross for at det har betydning for prestasjon. Trenerne bryr seg om spillerne og bruker sannsynligvis det de har av tilgjengelige ressurser og tid til å ivareta sine spillere så godt de kan. Spillerne ga uttrykk for at emosjonell støtte og omsorg fra trenerne tidvis kan oppleves som overfladisk og lite satt i system og at det foregår for sporadisk og tilfeldig. Det framstår som at enkelte spillere ikke føler seg tilstrekkelig ivaretatt når det gjelder emosjonell støtte og omsorg i fotballsammenheng.

Ingen av informantene hadde deltatt i spillerutviklingssamtaler og de opplevde at trenerne av den grunn ikke kjente godt nok til dem. Slike samtaler vil kunne være en viktig arena for å utvikle relasjon mellom trenere og utøvere, samt styrke spillernes følelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet slik at fotballsatsingen blir så helhetlig som mulig og at man reduserer frafall i kvinnefotballen.

Funnene i studien vil kunne være overførbare i mange ulike kontekster, eksempelvis personer som jobber med unge og for de som er opptatte av helseforebygging enten det er i idrettssammenheng, i arbeidslivet, i helsevesenet eller i andre sammenhenger.

For å komplettere resultatene fra denne studien og for å få en enda mer nyansert forståelse, kan det være interessant å studere hvordan trenere og folk i støtteapparatet opplever hvordan de fokuserer på mentale faktorer hos fotballspillere og i fotballsatsingen som helhet. Andre veier å gå i videre forskning kan være å studere forskjeller mellom kvinne- og herrefotball, andre divisjoner (nivåer) samt andre og individuelle idrettsgrener.

Referanseliste

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen* (A. Sjøbu, Overs.). Gyldendal akademisk.
- Bahr, R. (2009). *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. I. Helsedirektoratet.
- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. Nasjonale resultater* (8). NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2767874>
- Berg, N. B. J. (2012). *Føre var! : forebyggende psykisk helsearbeid i skolen*. Gyldendal akademisk.
- Brandt-Hansen, M. & Ottesen, L. S. (2019). Caught between passion for the game and the need for education: a study of elite-level female football players in Denmark. *Soccer and society*, 20(3), 494-511. <https://doi.org/10.1080/14660970.2017.1331161>
- Brandt-Hansen, M., Therkelsen, G. & Ottesen, G. (2014). *Fra talent til landsholdsspiller - talentudvikling af kvindelige fodboldspillere*. Dansk Boldspil-Union/Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. <https://nexs.ku.dk/english/research-files/boeger/dbu-talent.pdf>
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2020). *Kvalitative metoder : en grundbog* (3. utgave. utg.). Hans Reitzel.
- Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbilde : teori og helsefremmende behandling* (4. utgave. utg.). Gyldendal akademisk.
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European physical education review*, 15(1), 115-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X09105214>
- Clark, T. & Williamon, A. (2016). Chapter 4 - Applications within Performance Psychology. I (s. 45-63). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803377-7.00004-1>
- Dalland, O. & Keeping, D. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave. utg.). Gyldendal.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. I (s. 53-73). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 year study.
- Enoksen, E., Fahlström, P. G., Johansen, B. T., Hageskog, C.-A., Christensen, J. B. & Høigaard, R. (2014). Perceptions of leadership behavior and the relationship to athletes among Scandinavian coaches.
- Fasting, K. (2003). Small country - big results: Women's football in Norway. *Soccer and society*, 4(2-3), 149-161. <https://doi.org/10.1080/14660970512331390885>
- Felton, L. & Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scand J Med Sci Sports*, 23(2), e130-e139. <https://doi.org/10.1111/sms.12029>
- FFRC. (2022). *Female Football Research Centre*. The Arctic University of Norway. Hentet 19.04.2022 fra <https://uit.no/research/ffrc>

- Gagné, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *J. Organiz. Behav.*, 26(4), 331-362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Gretland, A. (2007). *Den relasjonelle kroppen : fysioterapi i psykisk helsearbeid*. Fagbokforlaget.
- Hemmetad, L. (2021, 30.november). *Prestasjon og helse i et toppidrettsperspektiv - en balansekunst*. Hentet 24.04.2022 fra <https://olympiatoppen.no/kronikker/prestasjon-og-helse-i-et-toppidrettsperspektiv--en-balansekunst/>
- Henriksen, K. (2010). *The Ecology of Talent development in Sport: A Multiple Case Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia* [PhD, University of Southern Denmark]. http://www.sportspsykologen.dk/pdf/Henriksen_The_ecology_of_talent_development_in_sport.pdf
- Huta, V. & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of happiness studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Høigaard, R. (2020). *Gruppedynamikk og ledelse i idrett* (1. utgave. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Jones, R. L. & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, education and society*, 10(1), 119-134. <https://doi.org/10.1080/1357332052000308792>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *Psychologist (London, England : 1988)*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2009). Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. *Measurement in physical education and exercise science*, 13(1), 34-51. <https://doi.org/10.1080/10913670802609136>
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S. & Wylleman, P. (2006). Interpersonal relationships in sport and exercise settings: Crossing the chasm. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 119-123. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.001>
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality & social psychology bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Keathley, K., Himelein, M. J. & Srigley, G. (2013). Youth soccer participation and withdrawal: gender similarities and differences. *Journal of Sport Behavior*, 36(2), 171.
- Kristiansen, E., Berntsen, H. & Kristiansen, E. (2021). *Idrettspsykologi : motivasjon, ledelse og prestasjon*. Universitetsforlaget.
- Kuvaas, B. & Dysvik, A. (2020). *Lønnsomhet gjennom menneskelige ressurser : evidensbasert HRM* (4. utgave utg.). Fagbokforlaget.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utgave. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *J Epidemiol Community Health*, 59(6), 440-442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promot Int*, 21(3), 238-244. <https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>

- MacNamara, A., Button, A. & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport psychologist*, 24(1), 52-73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utgave. utg.). Universitetsforlaget.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 142-156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>
- McGreary, M., Morris, R. & Eubank, M. (2021). Retrospective and concurrent perspectives of the transition into senior professional female football within the United Kingdom. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101855. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101855>
- Melhus, J. M. & Eriksen-Deinoff, M. (2018). *Fiks fotballen : slik gjør klubben suksess med den forhatte fotballtreneren*. Melhus Communication.
- Miller, P. S. & Kerr, G. A. (2002). Conceptualizing Excellence: Past, Present, and Future. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 140-153. <https://doi.org/10.1080/10413200290103464>
- NESH. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* (4. utgave. utg.). De nasjonale forskningsetiske komiteene.
- NFF. (2016, 16.04.2018). *Samfunnsansvar*. Hentet 19.04.2022 fra <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/2016/samfunnsansvar/>
- NFF. (2022). *NFFs visjon og verdier*. Hentet 02.04.2022 fra <https://www.fotball.no/fotballens-verdier/fair-play/nffs-visjon-og-verdier/>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.91.3.328>
- Pensgaard, A. M. & Høgmo, P.-M. (2004). *Mental trening i fotball*. Akilles forlag.
- Pettersen, S. D., Adolfsen, F. & Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
- Riise, A. J., Stensbøl, B., Pensgaard, A. M. & Riise, H. K. (2019). *Norske vinnerkaller : veien til mental styrke og gode prestasjoner*. Cappelen Damm.
- Ronglan, L. T. (2017). Sports teams as complex social entities: Tensions and potentials. I (1. utg., s. 188-197). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315670300-21>
- Ronglan, L. T. (2018). *Lagspilltreneren : å lede unge i lag*. Akilles.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, 43(3), 450-461. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.43.3.450>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Am Psychol*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (Positive Psychology)
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2006). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Williams Geoffrey.C., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Schäfer, J., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Heinrich, A., Zimmermann, P., Siegel, S. & Schönfeld, S. (2015). Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional

- bias to emotional stimuli and attentional control? *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 48, 133-139. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.03.010>
- Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? : om frafallet i norsk idrett* (Bd. 2005:3). Institutt for samfunnsforskning.
- Seippel, Ø. N. (2002). *Idrett og sosial integrasjon* (9788277631721,8277631723).
- Stensland, P. (2003). Action research on own practice - Methodological challenges. *Scand J Prim Health Care*, 21(2), 77-82. <https://doi.org/10.1080/02813430310001653>
- Svartdal, F. (2020, 12.06.2020). *Psykososial*. Hentet 02.04.2022 fra <https://snl.no/psykososial>
- Sæther, S. A. (2017). *De norske fotballtalentene : hvem lykkes og hvorfor?* Universitetsforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Thornquist, E. (1992). *Fysioterapeuters funksjon og rolle innen psykisk helsevern*. Norske fysioterapeuters forbunds faggruppe for psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi.
- Thornquist, E. (2006). Face-to-Face and Hands-On: Assumptions and Assessments in the Physiotherapy Clinic. *Med Anthropol*, 25(1), 65-97. <https://doi.org/10.1080/01459740500514489>
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag* (2. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Thorsen, R. (2011). Trygghet. I N. J. Kristoffersen, L. Nordtvedt & E.-A. Skaug (Red.), *Grunnleggende sykepleie. Pasientfenomener og livsutfordringer*. (Bd. 3, s. 105-132). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utgave. utg.). Gyldendal akademisk.
- Tjønndal, A. & Fylling, I. (2021). *Digitale forskningsmetoder* (1. utgave. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Tjønndal, A. & Hovden, J. (2016). Kjønn som sparringspartner - Ledelsesformer og betydninger av kjønn blant norske boksetrenere. *Sparring with gender. Leadership and meanings of gender among Norwegian boxing coaches*, 39(3-04), 38-55. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2016-03-04-04>
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P. & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. I (Bd. 16 Part A, s. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Wallhead, T. L., Garn, A. C. & Vidoni, C. (2013). Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical education and sport pedagogy*, 18(4), 427-441. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690377>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (Seventh edition. utg.). Human Kinetics.
- Westgaard, H. (2021). Kommentarer til podcasten Lateralt og medialts episode om psykomotorisk fysioterapi. *Fysioterapeuten*. <https://www.fysioterapeuten.no/fagkronikk-psykomotorisk-fysioterapi/kommentarer-til-podcasten-lateralt-og-medialts-episode-om-psykomotorisk-fysioterapi/138321>

Wifstad, Å. (2018). *Vitenskapsteori for helsefagene*. Universitetsforlaget.
Williams, P. (1997). *The magic of team work*. Thomas Nelson Publishers.

Vedlegg 1: Intervjuguide

«Hvilke psykososiale forhold opplever kvinnelige fotballspillere på toppnivå som viktige for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen?»

Psykososiale forhold:

- Hvordan trives du i fotballmiljøet?
- Hva er viktig for deg i fotballsatsingen?
- Hvorvidt er det det fokus på å skape et godt lagmiljø i ditt lag/klubb og hvordan ivaretas eventuelt dette?

Av hvem? Eksempler som beskriver miljøet i din klubb?

- Hvordan tenker du at et trygt og godt lagmiljø kan skapes?
- Hvorvidt opplever du at trenere/støtteapparat og medspillere fanger opp hvordan spillerne har det? (stresset, frustrerte, trist/nedstemt, ensom).
- Hvorvidt opplever du at trenere/støtteapparat er opptatte av spillernes meninger og innspill?
- På hvilken måte opplever du at dere får være med på å bestemme?
- Hvorvidt opplever du at trenere og støtteapparat forstår det sosiale miljøet mellom spillerne på laget?

For eksempel hvem som er venner, om noen blir utestengt, om det forekommer mobbing etc.?

- Hva tenker du fremmer trivsel i fotballsatsingen?
- Hvordan opplever du at trivsel blir fokusert på og ivaretatt i laget?
- Hva tenker du fremmer mestring i fotballsatsingen?
- Noe du mener kunne vært bedre eller vært gjort annerledes?

Psykisk helse:

- Hva tenker du inngår i psykisk helse?
- Hvorvidt opplever du at psykisk helse er et tema som det blir snakket om i fotballmiljøet du er en del av?

- Hvorvidt opplever du at spillernes psykiske helse blir ivaretatt av trenere og støtteapparat på laget?
Hvis ikke, hvorfor tror du det er slik?
- Hva er det viktigste arbeidet din klubb gjør av forebyggende arbeid knyttet til psykisk helse?
- Hva tenker du betydningen av å ha fokus på psykisk helse i fotballsatsing på høyt nivå kan være?
- Hva kunne eventuelt ha blitt gjort annerledes og på hvilken måte?

Forhold som påvirker psykisk helse:

- Hva tenker du påvirker hvordan man har det som aktiv fotballspiller på toppnivå?
- Hvordan tenker du at trenere og støtteapparat kan påvirke spillernes psykiske helse (positivt/negativt)?
- Hvorvidt opplever du at trenere/støtteapparat får med seg og er opptatte av det som skjer i fotballmiljøet og på spillernes fritid?
Konkrete eksempler?
- Hvordan tenker du at trenere/støtteapparat kan bidra til at spillerne opplever økt mestring og motivasjon?
Rom for individuelle tilpasninger og ekstra oppfølging for eksempel ved skader?
- Nevn et eksempel fra en hendelse/episode der psykisk helse og psykososiale forhold har spilt en rolle i fotballsatsingen. Hvordan har din klubb møtt og håndtert situasjonen?

Tilleggsspørsmål:

- Hvis du som aktiv fotballspiller skulle ha gitt råd/tips til hvordan en kan fremme kvinnelige fotballspilleres psykiske helse, hva ville du ha vektlagt?
- Er det andre ting som du ønsker å tilføye?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Til potensielle deltakere

Vil du delta i forskningsprosjektet:

«Livskvalitet og trivsel i kvinnelig toppfotball»?

Bakgrunn og formål:

Livskvalitet og trivsel handler om å ha det godt og fungere godt. Høy livskvalitet har sammenheng både med bedre fysisk helse og færre psykiske plager og lidelser. Psykisk helse innen idretten er langt mindre fokusert til fordel for fysisk helse og det å forebygge eller behandle idrettsrelaterte skader. En grunn til en slik forskjell kan være at man har antatt at det å drive idrett i seg selv er helsefremmende. Hensikten med dette mastergradsprosjektet er å øke kunnskap om viktige fokusområder i kvinnelig elitefotball gjennom å se på hvilke psykososiale forhold spillerne selv opplever som viktig for å fremme livskvalitet og trivsel i deres fotballsatsing. Prosjektet som danner utgangspunktet for min masteroppgave i psykisk helsearbeid ved Norges arktiske universitet (UiT), er en del av et overordnet forskningsprosjekt om kvinnefotball som er forankret ved Norges arktiske universitet (UiT) og Senter for kvinnefotball (<https://uit.no/research/ffrc>).

Formålet med denne studien er å skape økt kunnskap og innsikt i faktorer som kan bidra til å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsing på toppnivå. Målet er blant annet å avdekke om det er noen områder som skulle vært bedre ivaretatt, om det er områder som ikke blir prioritert i satsingen og utøvernes tanker om årsaken til dette.

I studien tas det utgangspunkt i kvinnelige fotballspillere over 16 år som spiller fotball på toppnivå. Med dette ønsker jeg derfor å spørre deg om du kunne tenke deg å delta i studien.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i dette prosjektet innebærer å delta som informant til kvalitative semistrukturerte intervju. Intervjuet kommer til å ta ca. 30-45 minutter. Spørsmålene omhandler din opplevelse av hvilke psykososiale forhold som er viktig for å fremme livskvalitet og trivsel i fotballsatsingen samt hvordan psykososiale forhold og psykisk helse blir fokusert på og ivaretatt i fotballsatsingen. Data i intervjuene vil bli registrert som lydopptak og notater.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysningene om deg vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg som student og min veileder som vil ha tilgang til personopplysninger. Resultatene vil bli presentert slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Dermed forsikres det om anonymitet som deltaker i prosjektet. Resultatene vil bli brukt i masteroppgaven og til en fagartikkel eller vitenskapelig publikasjon.

Mastergradsoppgaven skal etter planen leveres inn i mai 2022 og datamaterialet blir anonymisert ved prosjektslutt. Ved bestått masteroppgave vil personopplysninger og eventuelle opptak slettes.

Frivillig deltakelse:

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst trekke deg fra studien uten å oppgi grunn. Alle opplysningene om deg vil da bli slettet.

Dine rettigheter:

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene.
- Å få rettet personopplysninger om deg.
- Å få slettet personopplysninger om deg.
- Å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Ivaretagelse av personvern:

Opplysninger om deg behandles basert på ditt samtykke. For å sikre at behandlingen av personopplysninger foregår i samsvar med personvernregelverket klareres dette med NSD – Norsk senter for forskningsdata AS og/eller REK – regionale komiteer for medisinsk- og helsefaglig forskningsetikk.

Informasjon:

For mer informasjon om det overordnede forskningsprosjektet som jeg er tilknyttet, kan du gå inn på hjemmesiden; <https://uit.no/research/ffrc>

Kontaktinformasjon:

- Norges Arktiske Universitet (UiT), Det Helsevitenskapelige Fakultet, Masterprogrammet i psykisk helsearbeid v/mastergradsstudent Katrine Fjelddahl, telefon. 90 56 75 34, mailadresse: kaf026@uit.no og veileder Professor Gunn Pettersen, telefon: 77 66 60 69, mailadresse: gunn.pettersen@uit.no.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, e-post: personverntjenester@nsd.no, telefon: 55 58 21 17.
- Vårt personvernombud: Joakim Bakkevold, mailadresse: personvernombud@uit.no, telefon: 77 64 63 22 og 97 69 15 78.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på e-post personverntjenester@nsd.no eller på telefon: 55 58 21 17.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om studien, har fått anledning til å stille spørsmål og er villig til å delta.

Jeg samtykker til å delta i intervju.

X

Signert av deltaker i masterstudium, dato

Vedlegg 3: Vurdering fra Norsk senter for forskningsdata (NSD)



Vurdering

Referansenummer

737690

Prosjekttittel

Psykisk helse og trivsel i kvinnefotball på toppnivå

Behandlingsansvarlig institusjon

UiT Norges Arktiske Universitet / Det helsevitenskapelige fakultet / Institutt for helse- og omsorgsfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gunn Pettersen, gunn.pettersen@uit.no, tlf: 77666069

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Katrine Fjelddahl, katje@hotmail.com, tlf: 90567534

Prosjektperiode

16.08.2021 - 30.06.2022

Vurdering (1)

21.07.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 21.07.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Njaal H. Neckelmann

Lykke til med prosjektet!