



**Varför spela och varför sluta? En studie av  
fotbollsspelande i ungdomsåren och dess effekter på det  
mentala välbefinnandet, utifrån vuxna mäns  
tillbakablickande**

**Why play and why quit? A study about soccer-playing in  
adolescence and the impact on mental wellness, based on  
adult men's retrospection**

**Författare:** Gabriel Melke  
Johannes Gül

**Handledare:** Lenah Skärstrand

Pedagogik –Examensarbete 15 hp  
Kandidatnivå  
VT 2017

**Titel:** ”Varför spela och varför sluta? En studie av fotbollsspelande i ungdomsåren och dess effekter på det mentala välbefinnandet, utifrån vuxna mäns tillbakablickande.”

**Engelsk titel:** ”Why play and why quit? A study about soccer-playing in adolescence and the impact on mental wellness, based on adult men’s retrospection

**Författare:** Gabriel Melke och Johannes Gül

**Handledare:** Lenah Skärstrand

**Examinator:** Lena Nilsson

**Institution:** Hälsovetenskap, Högskolan Väst

**Arbetets art:** Självständigt arbete i pedagogik, 15 hp

**Program:** Hälsovetare – med inriktning mot Hälsopromotion, 180 hp

**Termin/år:** VT: 2017

**Antal sidor:** 44

## **Förord**

Inledande ord refereras till alla inblandade i denna studie. Högskolan, lärare, respondenter och medstudenter, utan er hade detta arbete inte varit möjligt att genomföra och därför säger vi stort tack för att ni varit med och bidragit. Främst hänvisas den största delen av tacksamheten till *vår härligt inspirerande handledare Lenah Skärstrand*. Vi tackar henne enormt, eftersom att hon gett oss allt vi har behövt för att denna uppsats ska upprätthålla en god kvalité. Genom ständigt intressanta hummande tankegångar, frekvent stöd vid behov och konstanta kritiska kommentarer har vi kunnat producera ett ordentligt arbete. Vidare har vi förhoppning och intention att detta arbete ska generera i någonting betydelsefullt för fotbollsspelande ungdomar och samhället i övrigt.

*Angenäma hälsningar,*

Gabriel Melke och Johannes Gül

## Abstrakt

**Nivå/Arbetsnivå:** Kandidatnivå/Examensarbete 15hp

**Ämne:** Pedagogik

**Högskola:** Högskolan Väst – 2017

Studiens huvudsyfte är att belysa innebörden av ett medlemskap i en fotbollsförening med fokus på aktivitetens betydelse för det mentala välbefinnandet. Empirin utgörs av intervjuer med vuxna män som är eller varit aktiva spelare. Ambitionen har varit att försöka fånga orsaker till att man börjar spela, att man fortsätter men också orsaker till varför man slutar. Fokus ligger på den mentala hälsan och vår avsikt har varit att undersöka vilka effekter aktiviteten har. Metoden är kvalitativ i det att vi genomfört intervjuer med 16 män födda mellan 1987-1991. respondenterna är således mellan 26 och 30 år gamla, några har slutat spela, några håller fortfarande på, men gemensamt är att de ”i backspeglarna” kan se tillbaka på medlemskapets/aktivitetens betydelse för det mentala välbefinnandet. Den teoretiska ramen utgörs främst av ett pedagogiskt perspektiv, ett socialt perspektiv samt till viss del av hälsoperspektiv.

Resultatet har främst delats upp i tre teman, med anknytning till lika många frågeställningar i denna studie. Dessa teman innehåller totalt 6 underkategorier, vilkas information förklarar att det mentala välbefinnandet påverkas av fotbollsspelande i ungdomsåren. Underkategorierna är bland annat, positivt: gemenskap och familjekänsla, negativt: krav och utanförskap.

Slutsatsen av denna studie är att fotbollsspelande i ungdomsåren har en effekt avseende det mentala välbefinnandet, i negativ och positiv bemärkelse.

**Nyckelord:** Fotboll, ungdomsår, mental hälsa, kvalitativ studie, män.

## **Abstract**

**Level:** Bachelor Degree/Bachelor Thesis

**Subject:** Pedagogy

**University:** University West – 2017

The study's main aim is to enlighten the meaning of a membership in a soccer-club, with a focus on the importance to mental wellness. Empirical consists of interviews with the adult men who are or have been active players. The aim has been to try to capture the reasons why they start to play, to continue but also reasons why they quit. The focus is on the mental health and our intention has been to examine the impact of the activity. The method is qualitative in what we conducted interviews with 16 men born between 1987-1991. The respondents are thus between 26 and 30 years old, some have stopped playing, some are still on, but the common thing is that they can look back in the “rear-view” on the membership/activity and the importance to mental wellness. The theoretical part consists mainly of a pedagogical perspective, a social perspective and partially of a health perspective

The result has been divided in to three themes, which are linked to the issues of the study. These categories contain a total of 6 subcategories, whose information explaining that soccer-playing in adolescence has an impact on mental wellness. The subcategories include, positive: fellowship and family feeling, negative: performance requirements and alienation.

The conclusion of this study is that soccer-playing in adolescence has an impact on mental wellness, in negative and positive terms.

**Keywords:** Soccer, adolescence, mental health, qualitative study, men.

## Innehållsförteckning

1.	Inledning - Individ, samhälle och föreningsliv .....	1
2.	Bakgrund .....	2
2.1	Svenska fotbollförbundet (SvFF) .....	2
2.1.1	Västergötlands Fotbollförbund – VFF .....	3
2.2	Folkhälsa .....	3
2.3	Problemformulering .....	4
2.3.1	Syfte och frågeställningar.....	5
3.	Teoretisk referensram.....	5
3.1	Pedagogiska aspekter .....	5
3.1.1	Sociala relationer och socialt kapital.....	5
3.1.2	Deweys syn på lärande .....	6
3.1.3	Delaktighet .....	7
3.2	Hälsoaspekter .....	8
3.2.1	Vad är hälsa och välbefinnande?.....	8
3.2.2	Vad påverkar hälsa? .....	9
4.	Tidigare forskning .....	10
4.1	De kvarvarande ungdomarna .....	10
4.2	Målgruppens perspektiv på föreningsliv .....	10
4.3	Att behålla ungdomarna .....	11
5.	Metod .....	11
5.1	Trovärdighet/tillförlitlighet .....	12
5.2	Kvalitativ metod.....	12
5.3	Datainsamlingsmetod – intervjuer .....	13
5.4	Urval.....	13
5.5	Intervjusituation .....	14
5.6	Analysmetod och ansats .....	15
5.7	Forskningsetik .....	16
5.8	Metoddiskussion.....	17
6.	Resultat och analys.....	18
6.1	Varför börjar-/fortsätter man? .....	19
6.1.1	Från lek till arrangerad aktivitet.....	19
6.1.2	Den familjära upplevelsen och betydelsefulla gemenskapen.....	20

6.2 Varför slutar man?.....	23
6.2.1 Krav och prestation .....	23
6.3 Hur påverkas välbefinnandet? .....	24
6.3.1 Individuell harmoni .....	24
6.3.2 Identitet.....	25
6.3.3 Utanförskap .....	25
7.    Slutdiskussion.....	26
Gabriels slutdiskussion; den sociala interaktionen.....	29
Johannes slutdiskussion; samhällsperspektivet.....	30
Referenslista .....	32
Bilagor .....	34
Intervjuguide – Spelare idag.....	34
Intervjuguide – Tidigare fotbollsspelare .....	35





## **1. Inledning - Individ, samhälle och föreningsliv**

I Sverige finns idag ca 200 000 ideella föreningar, varav 3184 fotbollsföreningar (Svenska fotbollförbundet [SvFF], 2015). Det stora intresset för föreningsliv samt relevansen till individen och samhället har varit betydande för val av område. Vi har själva under hela vårt liv, på ett eller annat sätt, varit aktiva i olika föreningar. Främst har den aktiviteten styrts av intresset för fotboll. Detta har också gjort att inriktningen styrts till att avgränsas kring fotbollsföreningar i relation till individ och samhälle.

Med vår hälsovetarbakgrund anses det vara angeläget att lyfta fram vissa hälsoteoretiska, men framförallt pedagogiska perspektiv i relation till själva fotbollsutövningen som medlemskapet i en förening. I det pedagogiska perspektivet läggs tyngdpunkten starkt på att en fotbollsverksamhet är en arena var individer socialiserar med varandra. Genom samspel och socialisering skapas också sociala relationer (Aspelin 2010) samt förutsättningar och hinder för lärande (Dewey, 1999). Socialisering och fotbollsverksamheter är även delar var ungdomar kan finna en känsla av delaktighet. Detta då det är en plats dit de tar sig för att vara delaktiga, utöva ett intresse och lära sig. Delaktighet handlar om att känna sig betydelsefull och att man tillför någonting (Statens ungdomsråd, 1985). Vidare kan delaktighet också vara en förutsättning för lärande (Ahlberg, 2001). Sociala relationer är en del av hälsans bestämningsfaktorer (Dahlgren & Whitehead, 1991), vilka har en påverkan på hälsa. De fungerar som en förutsättning för hälsa. Utbildning och lärande ur den pedagogiska synvinkeln har också en inverkan på hälsa. Att bli utbildad och lära sig är sådant som också ingår i hälsans bestämningsfaktorer, enligt Dahlgren och Whitehead (1991). Vidare kan en känsla av delaktighet också vara betydelsefullt för hälsa. Att få känna sig betydelsefull och att man tillför någonting kan göra att man subjektivt upplever att man mår bra, då bland annat det egna sättet att tänka påverkas positivt (Winroth & Rydqvist, 2008).

Fotboll är vidare en fysisk aktivitet. Fysiska aktiviteter har flertalet positiva effekter på individens fysiska hälsa i olika åldrar, och är framförallt betydelsefullt för personer som befinner sig i sina ungdomsår. Ett frekvent träningsupplägg innehållande regelbundenhet i form av fysisk aktivitet ett antal gånger i veckan har en positiv effekt på kroppen. Dessa positiva effekter är funktionen för hjärt-kärlsystemet och muskelsystemet, såsom förbättrad balans i systemet. Med detta sagt, kan med en regelbundenhet, och en reducerad frekvens av fysisk aktivitet, i detta fall fotbollsspelande 3 gånger i veckan, ha en fortsatt hög och god effekt på den fysiska hälsan (Buchan m.fl., 2011).

Den intressanta frågan blir då en annan aspekt av hälsan. Detta är då vilka effekter, positiva som negativa, fotbollsspelande har för det upplevda välbefinnandet. En fysisk aktivitet, i detta fall fotbollsspelande, sätts här i ett föreningssammanhang och fokuserar inverkan på det mentala välbefinnandet. Fotbollsspelande i en förening kan skapa positiva eller negativa förutsättningar för ungdomar, något vi vill lyfta fram och undersöka. För att klargöra kommer fokus i detta arbete att ligga på fotbollsspelande i föreningar där lag- och samarbete är grundpelare.

Ungdomarna är viktiga här för att de blir ledda av vuxna, vilka lär ut och vägleder, både sportsligt och individuellt. I det här stadiet i livet är ungdomarna i en utvecklingsfas och denna bör då observeras för att både se positiva och negativa faktorer i området. Individerna väljer av någon anledning att delta i en förening och det kan handla om alltifrån intresse för sporten till känslan av gemenskap. Dock väljer många också att sluta av olika anledningar, och därför vill vi också försöka fånga orsaker till att man slutar spela fotboll.

Individerna och gruppen ungdomar ska få de bästa förutsättningarna för att lyckas och ett av syftena med ett föreningsliv är att ge dem stöd till detta (SvFF, 2017). De är samhällets framtid. Ur främst det pedagogiska perspektivet är detta centralt på det sättet att en viss målgrupps förutsättningar i det sociala, i tryggheten och i utveckling lyfts upp – med fokus på hur detta inverkar på hälsan. Föreningsliv utgör, som tidigare nämnt, en stor roll i dagens samhälle och där en stor del av landets befolkning är aktiva.

## **2. Bakgrund**

Fotbollsföreningar är i dagens samhälle väldigt många och växer hela tiden sett till antal samt storlek. Idag finns det totalt ca 1 miljon medlemmar i fotbollsföreningar, där 600 000 av dessa är spelande individer (SvFF, 2015). Av dessa är en stor del ungdomar, både över och under 15 år (SvFF, 2015). I landet har man bildat Svenska fotbollförbundet, med intentionen att främja och administrera sporten samt uppnå en dopingfri fotboll. Föreningarna under SvFF ska inneha ledare med aktuell utbildning. Organisationen har en vilja att möta samhället i dagsläget, vilket bland annat omfattar mångfald. SvFF har en vilja att inbjuda nya individer, genom att vara öppna för alla. De bortser från nationalitet, ålder, kroppsliga och mentala nedsättningar samt sexuell läggning, då man har en vilja att inkludera alla individer. Förbundet erbjuder även en pedagogisk miljö som ska generera hälsofrämjande i givande mening.

Fotboll handlar om väldigt mycket för väldigt många. I fotbollen finns både problematik, som exempelvis avhopp, men även positiva aspekter i form av gemenskap. Detta gör att detta arbete kommer att beröra både problematiken, kring varför fotbollsspelare i sina ungdomsår väljer att sluta spela fotboll, samt det positiva kring vad som förmår dem att börja-/fortsätta spela. Sport och idrottsutövning tar stort utrymme i Sverige och samhället (Franzen & Peterson, 2004:3). Med detta menas både sett till antal utövare och antal följare. Enligt Franzen och Peterson (2004:3) utgör idrotten den socialisationsmiljö som anses vara viktigast för barn och ungdomar, om man inte räknar med familj och skola. Vidare menar Franzen och Peterson (2004:3) att idrotten får stort stöd i samhället, och att man hoppas att det ska leda till en fostran, bidra till integration, jämlikhet och motivera till fysisk aktivitet.

### **2.1 Svenska fotbollförbundet (SvFF)**

Idrottsförbundet för svensk fotboll startades år 1904 och kallades för Svenska fotbollförbundet. Det är idag det framstående idrottsförbundet och står, med alla föreningar och spelare, för en majoritet aktiviteterna inom idrotten. Var tredje av landets idrottsaktiviteter är fotboll. Nationalarenan för herrar är Friends Arena och för damer Gamla Ullevi (SvFF, 2017). Förbundet är kopplat till landets Riksidrottsförbund och Fédération

Internationale de Football Association (FIFA) samt Union des Européennes de Football (UEFA). Detta innebär att SvFF har skyldighet att efterleva föreskrifter uppsatta av organisationerna. SvFF utgår ifrån följande motto i sitt sätt att arbeta: "Fotboll, nationalsporten för alla överallt" (SvFF, 2017). Med detta som motto arbetas det för att alla ska få vara med, oavsett kön, etnicitet och vad man har för ursprung (SvFF, 2017).

Förbundet har intentionen att kontinuerligt arbeta för att fortsätta vara den största idrotten i riket. Det innebär att både sportsligt och ekonomiskt ha en god nivå där de är den största publiksporten, och att man har ett herrlandslag som tar sig till de största av mästerskap samt ett damlandslag som tar medalj. På ungdomssidan är viljan att utvecklas genom att öka antalet medlemmar, och att bland annat väcka intresse hos ungdomar på gymnasiet (SvFF, 2017).

### **2.1.1 Västergötlands Fotbollförbund – VFF**

För att få en insyn i hur det allmänt kan se ut i ett distrikt i Sverige, kommer här en kort introduktion av ett sådant. Västergötlands Fotbollförbund (VFF) är ett distrikt av många här i Sverige som har runt 252 medlemsföreningar, där cirka 31 000 är aktiva spelare (VFF, 2014). Förbundets mål är att anordna en föreningsverksamhet så att alla med viljan att spela fotboll kan göra det under arrangerade situationer samt enligt gällande regler och beslut. VFF har varje år ett distriktsmöte, var alla föreningar som är medlemmar har rösträtt, där tanken är att välja ledamöter till själva distriktsstyrelsen, bestående av 8 personer (VFF, 2014).

Föreningar inom VFF kan ansöka medel för att utveckla organisationen, med hjälp av nya kunskaper för tränare, föräldrar samt angående hur det både ska drivas i en förening och kring själva fotbollsverksamhetens funktion (VFF, 2014).

## **2.2 Folkhälsa**

Det allmänna hälsotillståndet i en befolkning är folkhälsa. Ett sätt att försöka förbättra hälsan och förhindra ohälsa på befolkningsnivå i samhället, ingår i detta område (Winroth & Rydqvist, 2008). Folkhälsoarbete omfattar många nyanserade frågor och typiska problemområden i samhället, vilket är viktigt för att befrämja hälsan hos befolkningen (Winroth & Rydqvist, 2008). Det kan vara exempelvis omfatta frågor angående arbetsmiljö, ekonomi eller stress.

Det har beslutats att dela upp det övergripande kring folkhälsa i 11 stycken olika folkhälsomål (Folkhälsomyndigheten, 2017). Majoriteten av Sveriges kommuner har egna folkhälsosamordnare och folkhälsoråd, vilka har i uppgift att komma med idéer för att göra befolkningens hälsotillstånd bättre (Winroth & Rydqvist, 2008).

För detta arbete utgör de aktuella folkhälsopolitiska målen 4 stycken av dessa 11. Detta är 1,2,3 och 9 (Folkhälsomyndigheten, 2017). (1) Delaktighet och inflytande i samhället. Vikt läggs vid att stärka förmågan och möjligheten till social och kulturell delaktighet för ekonomiskt och socialt utsatta personer samt på barn och ungdomars samt äldres möjligheter till inflytande och delaktighet i samhället. (2) Ekonomiska och sociala förutsättningar. Fokus läggs här mer specifikt på de sociala förutsättningarna och ekonomiska förutsättningarna samt

ungdomars och andra gruppers möjligheter i det sociala samt ekonomiska livet. (3) Barn och ungas uppväxtvillkor. Tyngdpunkten läggs här tydligt på de förutsättningar som barn och unga har i uppväxten, vilka kan ha att göra med hur uppväxten ser ut i det egna hushållet. (9) Fysisk aktivitet. Denna del handlar om att individer är aktiva för att uppnå en god fysisk hälsa, en fysisk aktivitet är en förutsättning för att ha ett fysiskt välmående.

Folkhälsa måste ses över ur ett etiskt perspektiv (Brülde, 2011). Inom folkhälsoarbetet kan det uppstå etiska komplikationer, och måste tas hänsyn till. Dessa ska hanteras på rätt sätt. Etik och moral handlar i första hand om att fatta beslut i olika skeenden (Brülde, 2011). Det berör ofta det moraliskt korrekta att genomföra någonting och detta gör att etiska problem även blir beslutsproblem. Enligt Bengt Brülde (2011) kan folkhälsans etiska problem delas in i tre komponenter. Den första handlar om folkhälsan och folkhälsoarbetets mål. Där fokuseras vad som ska prioriteras gällande förbättring hos en vald grupp samt hur det ska fördelas i exempelvis hälsotermer. Det andra gäller hur resurserna man har att tillgå ska fördelas, mer riktigt vilka som ska prioriteras. Här kan det vara kostnadseffektivitet eller valet att fokusera på det mest utsatta. Det tredje avser vilka medel som är godtagbara ur ett moraliskt perspektiv att ta tillhanda, för att uppnå de uppsatta målen (Brülde, 2011).

### **2.3 Problemformulering**

Det vi vet är att många väljer att avsluta medlemskapet i idrottsföreningar när de är väldigt unga. Detta vet vi genom att 80 procent av alla ungdomar går med i en ungdomsförening, men vid 20 års ålder är endast 50 procent av dessa kvar (Franzen & Peterson, 2004:3). Vidare för att förstå detta kan svensk fotboll ges en beskrivning i antal, för att ge en klarare bild av hur det ser ut. Antalet registrerade spelare över 15 år är en bra bit över en kvartsmiljon. Nästan hälften av landets 9-åriga pojkar och 35 % av landets 14-åriga är aktiva fotbollsspelare. (Svff, 2017).

Riksidrottsförbundet (2013) skriver också på sin hemsida att ungdomar som idrottar upplever en känsla av att det är en avstressande miljö. Det är någonting som påverkar den mentala hälsan positivt. Därför är det spännande att undersöka vad orsakerna är till att individer börjar, men även slutar samt positiva respektive negativa effekter avseende den mentala hälsan. Fokus är då fotboll som idrott och fotbollsspelande i ungdomsåren.

I första hand handlar detta arbete om mentalt välbefinnande och främjande av ungdomars mentala välbefinnande då fotbollsspelande kan ha positiva effekter enligt Riksidrottsförbundet (2013). Det är många individer som både väljer att binda sig till och vara aktiva i föreningar (Svff, 2017) för att kunna spela fotboll. Samtidigt väljer många ungdomar att tidigt avsluta ett idrottsdeltagande i föreningar (Franzen & Peterson, 2004:3).

Avsikten med studien är att undersöka varför personer i sina ungdomsår börjar, fortsätter och väljer att avsluta såväl spelandet som medlemskapet och till syvende och sist hur det påverkar det mentala välbefinnandet till det bättre och till det sämre. Samtidigt kan denna studie möjligtvis visa på fördelar och nackdelar med fotbollsspelande i en förening, vilket i sin tur kanske kan öka intresset. Det är tänkt att fotbollsverksamheter, enligt Svenska

fotbollförbundet (2017), ska vara en plats där ungdomar vill befinna sig, oavsett vilken bakgrund de har. Detta ska enligt dem vara en nationalsport för alla (SvFF, 2017).

Utgångspunkten är att ett aktivt föreningsliv främst påverkar den fysiska hälsan i positiv riktning, men intentionen är också att undersöka om fotbollsspelande kan ge ett sämre eller bättre mentalt välbefinnande. Därför väljer vi att både rikta in oss på män som valt att sluta spela fotboll och därmed avslutat sitt medlemskap, samt män som är elitspelare idag.

Studien kan vara viktig då resultatet förhoppningsvis kan ge arbetssätt för fortsatt ungdomsarbete inom fotbollsföreningar.

### **2.3.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med detta arbete är att undersöka fotbollsspelande i ungdomsåren och dess effekter på det upplevda välbefinnandet, utifrån vuxna mäns tillbakablickande.

Vi utgår från följande frågeställningar:

- 1. Vad gör att man i ungdomsåren väljer att ansluta sig till en fotbollsförening?
- 2. Vad är det som gör att vissa tar beslutet att sluta spela fotboll i sina ungdomsår?
- 3. Hur påverkas det upplevda välbefinnandet av fotbollsspelande i ungdomsåren?

## **3. Teoretisk referensram**

I detta avsnitt tas de valda teoretiska utgångspunkterna upp. Fokus har främst lagts på pedagogiska aspekter och delvis på hälsoaspekter. Genom det pedagogiska perspektivet ges en presentation av aspekter i form av sociala relationer och socialt kapital, Deweys syn på lärande samt delaktighet. Ur hälsoperspektivet erhålls en definition av hälsa. Här presenteras även relevant hälsoteori med koppling till individen.

### **3.1 Pedagogiska aspekter**

Detta område handlar om lärande och hur utbildning samt bildning går till, vilket vi väljer att lyfta fram, för att belysa dess betydelse för det mentala välbefinnandet. Dessa sätts sedan i relation till målgruppen och det sammanställda resultatet genom en analys. Pedagogikens bredd sträcker sig långt och därför har det här avgränsats till att endast handla om specifika ting med stark koppling till arbetet. I denna del av det teoretiska ramverket kommer sociala relationer och socialt kapital, John Deweys syn på lärande samt teorier kring delaktighet.

#### **3.1.1 Sociala relationer och socialt kapital**

Innan man talar om socialt kapital bör man först tala om sociala relationer, vilka tillsammans utgör en summa av det som sedan kallas individens sociala kapital. Sociala relationer kan förklaras som band mellan individer, vilka också håller dessa samman (Aspelin, 2010). Dessa relationer och band mellan individer handlar om många olika saker. Detta handlar då om att kunna tolka och ha förståelse för vad den andre tänker, känner och vad denne har för avsikter och drivkrafter. Individen har behov av sådana relationer, enligt Aspelin (2010), för att uppleva ett välbefinnande, och på så sätt utvecklas på ett individuellt plan. Med andra ord kan det förklaras att dessa relationer är föreningar mellan individer. Vidare kan man tala om hur dessa sociala relationer och band uppstår. Detta menar Aspelin (2010), sker genom att

kommunicera. Relationerna och banden mellan individerna varierar och formas olika beroende på företeelse och plats. Genom samspel och kommunikation tillsammans med andra individer, skapas en relation, var individer upplever en utveckling på emotionell nivå. Samtidigt kan personer också få en bild av anseendet man innehar, sett till position och status. Sammanfattningsvis kan det sägas att sociala relationer omfattar samspel och kommunikation, innehållande tolkning och medkänsla för medparten (Aspelin, 2010).

Det kan talas om socialt kapital. I detta är gemenskapen och den pedagogiska betydelsen centralt. Det sociala kapitalet är användbart för individen, gruppen och samhälleligt arbete. Socialt kapital definieras på följande sätt: "band mellan individer – sociala nätverk och normer för ömsesidighet och pålitlighet som uppstår ur dem" (Putnam, 2000, s. 18). Denna definition härstammar från en känd samhällsvetare, Robert Putnam (Putnam, 2000). Det denna aktör menade var att ett socialt nätverk utgör grunden för ett socialt kapital. Med detta sagt menas att genom att ha sociala relationer och sociala nätverk så utökas också på så sätt det sociala kapitalet. Det handlar om relationer och interaktioner mellan individer som inkluderar normer samt värderingar. Det som kan lyftas upp är att sociala normer byggs upp i en grupp genom ett gott engagemang, vilket bidrar till en gemenskap (Marmot, 2006). Ett bra socialt kapital bidrar till en god funktion i samhället.

### **3.1.2 Deweys syn på lärande**

Man kan lära sig på flera sätt och det går att ta fram allt möjligt om hur man lär sig. Centralt i denna studie är John Deweys syn på lärande, då han ser på lärande som ett fundamentalt moment (Dewey, 1999). Pedagogen förklarar att människor hela tiden försöker utnyttja det som finns runt omkring för att kunna fortsätta sitt liv på ett bra sätt. Det handlar mycket om varför man finns till och det som motiverar en att leva, vilket han syftar till handlar om aspekter som glädje/lycka, ideal och förhoppningar om saker, med mera. Vidare menar han också att utbildningen och uppfostran utgör det mest väsentliga för individen, då människan kommer till livet utan några redskap eller kunskaper i form av språk eller specifikt tänk (Dewey, 1999).

Ytterligare förklarar Dewey (1999) att utveckling och lärande uppstår genom samspel med andra individer. Med detta syftas till att miljön och omgivningen har en viktig betydelse för utvecklingen och lärandet hos individen. Det som är nödvändighet att läras sig förklarar Dewey (1999) som omöjligt att påtvingat banka in i individers hjärnor. Han menar tvärtom att en viss och specifik miljö, var en individ upplever en känsla av att denne trivs är var lärandet kan uppstå (Dewey, 1999). Att en individ har igenkänning med en viss miljö blir därför viktigt, i den mån att man väljer att ta till sig saker som intresserar en. Vidare menar därför Dewey (1999) på att miljöer antingen kan skapa svårigheter eller stimulera en individ i lärandet och utvecklingen av specifika egenskaper. Det som kan utvecklas här är Deweys syn på miljön. Han menar även att på denna fysiska miljö, som innehåller förutsättningar och hinder för individen, finns även en så kallad social miljö (Dewey, 1999). I samspelet kring den sociala miljön handlar det om att individen förhåller sig till andra. På det sättet att man möter förväntningar och krav, vilka man anpassar sig till, något som i sin tur innebär att vissa av de egna intressena sorteras bort. I den sociala miljön menar Dewey (1999) att individen har

ett behov av medverkande för att utvecklas. Med detta sagt syftar pedagogen till att genom medverkan kunna utläsa framgång och motgång i olika situationer, som gör att denne sedan kan ta ytterligare steg och utvecklas. Genom framgång och motgång bildas individen och anpassas till den sociala miljön, var en grupp finns.

Utifrån Deweys (1999) syn på hur individen lär sig, bildas och utvecklas i en grupp, blir därmed gruppen i den sociala miljöns utformning väsentlig. Vad förhåller man sig till? Med det sagt innebär vilka gruppens normer och aktiviteter är, vilka som är avvikande och vilka som är inkluderade. Sådana saker gör att individen, genom en anpassning till den sociala miljön och gruppen, även sorterar bort sådant som enligt gruppen anses vara olämpligt. Allt detta är ofta en omedveten influerande effekt ifrån en miljö, med en inverkan på individs kompletta sätt att vara. Han benämner tre delar som mest influerande i den sociala miljön, vilka är språkvana, uppförande och estetiskt omdöme.

Dialoger var någonting pedagogen, John Dewey (1999), talade om. Han talade om att personen utvecklas genom att vara i samspel med andra individer i sin omgivning. Främst fokuserade han på skolan och inläringen, där han inriktade sig på att utbildning bör omvandlas till att eleven är mer delaktig, då de upplever en större meningsfullhet i det och lär sig mer. Genom delaktighet, dialog och diskussion på olika platser utvecklas människor som individer. Vidare talade Dewey om att eleverna själva bör sätta upp de personliga målen (1999).

### **3.1.3 Delaktighet**

Att uppleva en känsla av delaktighet är väldigt betydelsefullt. Det handlar om att förena individer, och grunden i det hela menar statens ungdomsråd (1985) är demokrati, för att en delaktighet överhuvudtaget ska kunna existera. Vidare handlar därför delaktighet om att kunna vara fri i en grupp och i ett socialt sammanhang, och inte vara kontrollerad. Med detta menas inte att delaktighet inte har några vägledande tankegångar. En fungerande delaktighet innehåller olika delar av att uppfylla en viss uppgift, kunskap och att ta ansvar sett till det inflytande och de förpliktelser som finns (Statens ungdomsråd, 1985). Väsentligt inom delaktigheten blir också att känslan av att tillföra och påverka, för att individen ska motiveras till att bidra till samhället. Att få uppleva en känsla av att tillföra, genom att individer lyssnar på en och tar till sig det man förmedlar kan även självförtroendet förhöjas, då det återigen ger en känsla av tillförande. Upplever man sådana positiva känslor, kan individen bli bättre i den väg att senare vilja bidra till samhället genom utveckling, förändring och inflytande (Statens ungdomsråd, 1985).

Delaktighet kan även sättas i relation till lärande på ett annat vis. Detta är specifikt genom kommunikation och relation (Ahlberg, 2001). Mer specifikt kallas detta enligt Ahlberg (2001), för kommunikativt relationsinriktad delaktighet. Genom att samspeja och vara delaktig, stimuleras även individen till ett lärande genom att få en känsla av gemenskap. Detta kan sättas i den relation till att individer i skolmiljö ofta blir undervisade i sådant som inte stimulerar elevens vilja, i och med brist av intresse. Deltagaraspekten handlar om att eleven ska få vara med och bidra i undervisningen, genom kommunikation och relationsskapande. Vidare menar Ahlberg (2001) att delaktighet motiverar den unga, då ungdomarna ska få ta

ansvar, initiativ och på ett arbetssätt som är självständigt också kunna lösa eventuella problemfrågor. Genom att få vara delaktig och inkluderad så stimuleras viljan hos ungdomarna på det sättet att de får vara med och bidra, samtidigt som det egna intresset kan lyftas upp (Ahlberg, 2001).

## **3.2 Hälsaspekter**

Nedan presenteras teorier kring vad hälsa är, vilket främst stöds med en definition av hälsa, samt hur det kan ses på välbefinnande. Vidare redogörs under denna del för aspekter som påverkar hälsa. Här presenteras hälsans bestämningsfaktorer och olika kategorier med betydelse för hälsan.

### **3.2.1 Vad är hälsa och välbefinnande?**

Att förklara vad hälsa är kan vara en utmaning då det består av så många betydelsefulla delar. Upplevelsen av att man innehar en god hälsa är enskilt och därmed subjektiv, då individer reagerar olika på samma saker. Upplevelsen av välbefinnande är därför individuell och beror på olika saker. Vägen mot eller ifrån ett välbefinnande kan ses som en process, vilken ständigt är pågående genom hela livet. Det går att sätta de fysiska och de psykiska delarna med koppling till varandra, och vilka har en inverkan på välbefinnandet. Med det sagt kan tydliggöras att ifall en individ är fysiskt sjuk, i form av en lindrig tumör, behöver detta inte betyda att personen mår mentalt dåligt. Det går även att vända på det hela. Man kan må mentalt dåligt, i form av mental stress, men ändå vara fullt friskt fysiskt sett med avsaknad av funktionellt hinder eller sjukdom. Det handlar om att upplevelsen är att man innehar ett välbefinnande (Winroth & Rydqvist, 2008).

Det finns olika sätt att definiera hälsa. Den definitionen som har valts här är: ”Hälsa är att må bra – och att ha tillräckligt med resurser för att klara av vardagens krav – och för att kunna förverkliga personliga mål.” (Winroth & Rydqvist, 2008, s.18). Här nämns tre centrala och viktiga delar. Först och främst handlar det om välbefinnandet och hur individen upplever att denne mår. Det är detta som lyfts fram när vi talar om det mentala välbefinnandet. Här fokuseras aspekter om hur individen upplever att denne mår. Detta kan handla om både upplevelsen angående den fysiska hälsan och den psykiska hälsan. Men det mentala välbefinnandet är det som fokuseras främst (Winroth & Rydqvist, 2008).

De andra två aspekterna i definitionen är inte lika fokuserade här, men kan tydliggöras. För det andra handlar det om handlingsförmåga och funktionsförmåga, där fokus ligger på hur individen klarar av sin vardag. Slutligen handlar det om personliga mål, vars främsta syfte är att individen ska kunna uppfylla drömmar eller dylikt. En annan del är även hälsa som klinisk status, där kontentan är det anatomiska (Winroth & Rydqvist, 2008). Hälsa handlar också om kärnan att se individen ur ett helhetsperspektiv inkluderande det fysiologiska, psykiska, existentiella och sociala (Winroth & Rydqvist, 2008)

Hälsa kan även redogöras för genom att presentera de två perspektiven det arbetas utifrån idag. Beroende på vilket perspektiv av man har, fås också olika konsekvenser för hur man arbetar med hälsa. Först och främst finns det ett dikotomt sätt att se på hälsa. Detta är Patogenes och handlar om riskfaktorer och att man antingen är sjuk eller frisk (Eriksson red,



2015). Därför handlar det också om att eftersöka eventuella sjukdomar och symtom. Dessa testas och eventuella hypoteser formuleras för att prövas (Winroth & Rydqvist, 2008). Den andra dimensionen står för hälsans ursprung, Salutogenes (Winroth & Rydqvist, 2008). Istället för sjukdom och riskfaktorer handlar det här om friskfaktorer. Fokus läggs på det friska hos individen, för att främja detta och att – i likhet med den valda definitionen – ha resurser och kapacitet i tillfredsställande omfattning (Eriksson red, 2015). Man jobbar inom det salutogena arbetsfältet med ett processinriktat arbete (Winroth & Rydqvist, 2008). I det här arbetet has ett salutogent perspektiv och tankesätt.

### **3.2.2 Vad påverkar hälsa?**

Det finns olika saker som inverkar på hälsa. Det man inledningsvis kan tala om är hälsans bestämningsfaktorer, vilka är omfattande och kan förklaras som olika nivåer av strukturer eller lager. Först och främst finns det ålder, kön och arv, vilka alla är opåverkbara faktorer och kan ses som grundläggande för individen. Därefter finns två lager som kan ses som individ fokuserade och mer eller mindre är påverkbara av individen själv. Det första av dessa handlar om socialt nätverk, socialt stöd och barn och vuxenkontakter. Det andra lagret, med nära relation till det senast nämnda har att göra med levnadsvanor likt alkohol, matvanor, motion, sex och samlevnad, med mera. Vidare finns ytterligare ett lager som omfattar levnads- och arbetsvillkor, vilka inte är lika lätta att påverka av individen, eftersom de är styrda av politiska beslut, men kan påverkas av de individuella val man gör tidigare i livet. Sådana levnads- och arbetslivsvillkor kan vara arbetslöshet, utbildning, boende, fritid och trafik, med mera. Det översta och sista lagret är miljö och samhällsekonomiska strategier, omfattande miljö, socioekonomi och kultur. Dessa kan endast påverkas genom politiska beslut. Alla dessa har en relation till varandra, exempelvis har man ett bra socialt stöd innebär det högre förutsättningar att göra goda val i livet sett till levnadsvanor, utbilda sig och ha ett arbete med ett intresse (Dahlgren & Whitehead, 1991).

Vidare i denna del kring vad som påverkar hälsa har det även valts ut ett antal aspekter, vilka har en koppling till hälsans bestämningsfaktorer. Dessa påverkar hälsan, i positiv och negativ bemärkelse. Dessa aspekter delas in i form av kategorier där alla påverkar hälsa och är: villkor, livsstil/levnadsvanor, relationer, arv och det egna tankesättet (Winroth & Rydqvist, 2008). Inledningsvis handlar villkor om de olika förutsättningar individen har att leva utefter. Det kan exempelvis handla om arbetslivsvillkor eller samhällsvillkor, vars struktur har en inverkan på individens möjligheter. Därefter handlar livsstil/levnadsvanor om de dagliga rutinerna och sättet att leva. Detta omfattar goda eller negativa vanor och kan exemplifieras som snusning och styrketräning. Vanorna en individ har utformar också en livsstil som denne lever efter. Den tredje komponenten, relationer, har att göra med människans förbindelser till andra, där dessa även här kan vara både positiva och negativa. Ser en individ upp till en människa med trygghet, kan detta påverka individens mående på ett gott sätt. Det handlar mycket om gemenskap och support. Arvet handlar om det genetiska, vilket inte är möjligt att specifikt påverka, då det kan handla om medfödda genetiska störningar. Det egna sättet att tänka lägger fokus på tankens kraft och hur individen tänker i olika situationer (Winroth & Rydqvist, 2008).

Dessa aspekter finns alltid med hos individen, var än denne befinner sig. I denna studie läggs fokus främst på relationer, livsstil/levnadsvanor och det egna tankesättet.

## **4. Tidigare forskning**

Inför detta arbete har tidigare forskning samlats in kring det som berör och är närliggande till ämnet. Det finns idag utförda studier kring mental hälsa och sportutövning. För att centrera det hela kring det valda ämnet, syftet med studien och frågeställningarna har tre rapporter valts ut. Detta material är baserat i Sverige. De sammanställda rapporterna är utförda uppdrag ifrån Svenska riksidsrottsförbundet.

### **4.1 De kvarvarande ungdomarna**

Den första centrala studien är, Forskning och utvecklings-rapport (FoU-rapport) 2008:4 (Jakobsson & Engström). Denna studie genomfördes med avsikt att ta reda på vilka ungdomar som väljer att stanna kvar inom idrottsföreningar och deras anledningar till varför de fortsätter. Tyngdpunkten läggs här på varför man fortsätter och mindre på varför man slutar.

Jakobsson och Engströms (2008:4) studie delades upp i tre olika delar, där delstudie 1 utgjorde data i form av lokal aktivitetsstödstatistik kring antal deltagartillfällen, i olika åldrar, i 13 specialidrottsförbund. Ytterligare data i delstudie 1 var intervjuer av representativa individer från några specialidrottsförbund i riksidsrottsförbundet. I den lokala aktivitetsstödstatistiken presenteras att antalet deltagartillfällen minskades vid tonårsåldern i 11 av de 13 studerade idrotterna.

Delstudie 2 inriktar sig på kännetecknen hos ungdomar som stannar kvar i föreningsidrotten mellan åldrarna 13 och 16. Resultatet här utställde en reduktion av andelen föreningsmedlemmar från skolår 6 till skolår 9. Vid dessa åldrar påvisar resultatet att ungdomarna i allt större utsträckning väljer privata träningsformer.

Den 3:e delstudien – intervjuer från ungdomar i åldrar mellan 15 och 18 år som är föreningsaktiva, lyfter fram ungdomarnas syn på idrott och anledningar för fortsatt föreningsdeltagande. De som valde att stanna kvar var alla ungdomar (utom en), enligt denna studie, som var föreningsaktiva genom tävling/match tre eller fler gånger per vecka. Många höll även på med fler idrotter än en.

Enligt författarna, Jakobsson & Engström (2008:4), kan ungdomarna benämnas som breddidrottare. De nämner vidare att föreningsliv bidrar till att göra ungdomarnas liv begriplig, hanterbar och meningsfull. Ungdomarna tyckte det var betydelsefullt att få befinna sig i ett sammanhang med andra aktiva, spelare och ledare, med samma mål.

### **4.2 Målgruppens perspektiv på föreningsliv**

Hedenborg och Glaser har genomfört en undersökning och skrivit FoU-rapport 2013:2. Syftet som helhet med undersökningen var en kartläggning av ungdomarnas perspektiv på föreningsidrottsorganiseringen. Detta med en intention att möjliggöra ett arbete för Riksidsrottsförbundet att bilda en plattform för den framtida organiseringen av ungdomsidrotten.

Det Hedenborg och Glaser (2013:2) har studerat har gjorts med både kvantitativ och kvalitativ metod i form av enkätundersökning och fokusgruppsintervjuer, vilka omfattats av samma individer. Den kvantitativa metoden gav främst data kring ungdomarnas bakgrund. Urvalet är utvalt från gymnasieskolor och utgjorde 28 fokusgrupper.

Resultatet av Hedenborg och Glasers (2013:2) studie visade att flertalet ämnen inverkar på individen gällande föreningslivet. Främst handlar det om aspekter i positiv bemärkelse, sammanhållning, glädje och hälsa. Att få umgås med vänner och uppleva känslan av samhörighet driver på individerna. Sedan tas prestation och tävling upp, både i positiv och negativ bemärkelse. Här nämner ungdomarna att den aspekten gör att man utmanar sig själv – samtidigt som många nämner att de ökade kraven och graden av seriositet leder till att de slutar. Ytterligare en sak som nämns i resultatet är delaktighet, där det handlat om att man upplever en känsla av medbestämmande, bland annat på träningar.

### **4.3 Att behålla ungdomarna**

Vidare har Svenska riksidsrottsförbundet konstruerat en undersökning kring ungdomar och dess deltagande i föreningar (Lindgren m.fl., 2016:2). Här har undersökningen gjorts i syfte att få en fördjupning kring faktorer som varit avgörande för föreningar att behålla ungdomar i verksamheten. I studien har det arbetats med föreningar som utgått ifrån SvFF:s tankesätt kring mångfald. Studien baseras på en kvalitativ metod i form av 14 fokusgruppsintervjuer.

Väsentliga komponenter, vilka Lindgren m.fl. (2016:2) benämner som behållarfaktorer är sociala möten, delaktighet, stöd, inflytande och goda villkor. Delaktigheten handlar om att få göra sin röst hörd och att folk inom föreningen lyssnar på en. Det handlar också om deltagande och att alla individer får vara med, där ord som gemenskap nämns, vilket också går vidare till komponenten sociala möten. I föreningen får man även en klubbkänsla och känsla av tillhörighet, stöd känslomässigt och känslan av trygghet. Goda villkor handlar om intentionen från ledare och klubbar att ha låga kostnader, så att alla individer ska kunna bli medlem, och att kunna utveckla anläggningen.

Från ovan drar författarna (Lindgren m.fl. 2016:2), bland annat slutsatsen att de nämnda behållarfaktorerna har en samhörighet och bidrar till sådant som kan göra att ungdomarna väljer att stanna kvar i idrottsföreningarna. Författarna drar också slutsatsen, utifrån det gemensamma i resultatet att ungdomarna – oavsett målmedvetenhet eller bakgrund ingår i den gemenskap som finns i föreningarna.

## **5. Metod**

För denna studie har vi valt en kvalitativ metod som tillvägagångssätt i genomförandet. Den form av kvalitativ metod som har valts är intervjuer. Vidare har dessa intervjuer utförts på ett semi-strukturerat vis. Urvalet har bestått av 16 män födda mellan åren 1987-1991, för att få en vuxen persons syn i "backspegeln" gällande fotbollsspelande i ungdomsåren. Forskningsetiska överväganden har gjorts genomgående i detta arbete, med hänsyn till den berörda gruppen. Denna del avslutas även med en kortare diskussion.

## 5.1 Trovärdighet/tillförlitlighet

Vårt att nämna är även begreppet trovärdighet. Begreppet har att göra med kvalitén i arbetet. Detta fungerar som ett kontrollerande begrepp, på grund av att det handlar om att det som avses att undersökas också är det som undersöks (Fejes & Thornberg red., 2009). För att denna studie ska ha en trovärdig och tillförlitlig ingång har vi genomgående arbetat med hjälp av detta begrepp. Vi har valt en metod som avser att undersöka det som vi vill nå, samt för att få den data som behövs. Denna data analyseras sedan, såsom Fejes och Thornberg (2009) nämner. Vilket sker med hjälp av den ansats och analysmetod som vi har inspirerats av.

Vidare gällande trovärdighet och tillförlitlighet har i detta arbete även flertalet saker följts. Detta utifrån Graneheim och Lundmans (2004), tankar kring ämnet. Vi har i arbetet arbetat med en tillförlitlighet var vi som forskare diskuterat materialet, tolkat och tillsammans enats om någonting. Vi har även ett specifikt urval, noga utvalt för detta arbete. Studien har gjorts noga, på ett sätt där överförbarhet har satts högt värde på och en liknande studie kan genomföras av utomstående. Giltighet har också värdesatts högt, var det insamlade datamaterialet är nytt och har en aktualitet idag. Slutligen har vi också arbetat med verifierbarhet, var vi plockat ut citat som stärker och förklarar vår tolkning. Alla dessa delar tar Graneheim och Lundman (2004) upp och det är dessa vi arbetat med.

Gällande trovärdigheten i studien har detta, likt Fejes och Thornberg (2009) och Graneheim och Lundman (2004) beskrivning av ämnet, värderats högt genomgående i arbetet. Desto högre trovärdighet, med andra ord att man studerar det som avses att studeras, desto pålitligare blir studien, då kvalitén höjs. Det som har gjorts för att uppfylla syftet är att intervjua vuxna män, och fokusera på att få deras bild av det hela i ”backspiegeln”.

## 5.2 Kvalitativ metod

För att besvara forskningsfrågan och uppfylla syftet med detta arbete, det vill säga fotbollsspelande i ungdomsåren och dess betydelse för det upplevda mentala välbefinnandet har en kvalitativ metod valts. Inledningsvis kan det talas om kvalitativ metod i form av terminologi. Kvalitativ term kan förklaras vara övergripande för kvalitet och/eller egenskaper (Hartman, 2004). Här läggs fokus därmed på klassifikationer med stöd från egenskaper som inte är numeriska. Det handlar främst om att något inte kan vara numeriskt lägre eller högre (Hartman, 2004).

Vidare skriver Fejes och Thornberg (2009) att den kvalitativa forskningen handlar om att få fram ”orddata”, genom studerade inspelningar, fältanteckningar, observationer av händelser eller samspel och liknande. Denna data analyseras därefter, med syftet att skapa förståelse för den frambringade informationen. Forskaren har, enligt Fejes och Thornberg (2009), en närhet till det som studeras, en tolkning i sitt arbetssätt och går gärna in för djupgående information. Samtidigt menar författarna att det är svårt att sätta ord på vad kvalitativ forskning är, då det baserar sig på många olika traditioner. Istället fungerar det som ett paraplybegrepp.

Enligt Eliasson (2006), används kvalitativa metoder för att få en djupgående förståelse för någonting som inte endast kan ses på ytan. Kvalitativ metod inkluderar vidare flexibilitet, djup och är kombinationsanpassade. Med detta menas att kvalitativa metoder kan vara bra för

att förklara och undersöka olika företeelser. Exempel på de vanligaste undersökningstyperna i den kvalitativa forskningen är intervjuer och observationer (Eliasson, 2006).

### **5.3 Datainsamlingsmetod – intervjuer**

De olika intervjusätten brukar delas upp i ostrukturerad intervju, semistrukturerad intervju och strukturerad intervju. Görs intervjun i grupp brukar det talas i termer som gruppintervjuer eller fokusgruppsintervjuer, vilka enligt Eliasson (2006) har en tendens att generera i annan data än enskilda intervjuer. Detta då individerna samspelar i en grupp. Vidare menar Eliasson (2006) att intervjuer bör dokumenteras i någon form, digitalt eller med reella anteckningar. Om intervjun ska spelas in bör respondenten även tillfrågas och meddela sitt samtycke för detta och ifall denne senare ska bli citerad (Eliasson, 2006).

Den ostrukturerade intervjun kan förklaras som ett alldagligt prat mellan två individer, i detta fall respondent och intervjuaren (Eliasson, 2006). Ständigt går intervjun ifrån ämnet för att sedan röra sig tillbaka mot det intervjuaren vill beröra. Den semistrukturerade intervjun har en skarpare styrning än den ”fria” ostrukturerade intervjun. Här innehas en intervjuguide med flertalet frågor. Denna typ av intervju blir mer kontextuell och täcker på så sätt in fler områden, samt går in mer på djupet (Eliasson, 2006). Slutligen är den strukturerade intervjun väldigt detaljerad (Eliasson, 2006). Denscombe (2016) menar att den strukturerade intervjun innehåller ett antal frågor med mer enkelhet och mindre påverkan på respondenten. Den fungerar likt att följa ett schema (Eliasson, 2006).

I detta arbete har intervjutypen semi-strukturerad intervju (Eliasson, 2006) valts. Detta då viljan är att i denna studie gå in på djupet hos de intervjuade och på så sätt få fram användbara data för undersökningen. Semi-strukturerad intervju kan ses som ett mellanting mellan den ostrukturerade och den strukturerade varianten. Den semi-strukturerade intervjun erbjuder flexibilitet, vilket passar denna studie där en viss upplevelse hos respondenten vill nås. En frågeguide har formulerats, men inte alltid följts slaviskt, något som varit väldigt positivt genom detta arbete.

### **5.4 Urval**

I denna studie har 16 personer intervjuats. En uppdelning gjordes inför detta arbete, där intentionen var att intervju 8 individer som tidigare varit fotbollsspelare och 8 individer som är elitpelare idag. Detta uppnåddes och har då utgjort urvalet för detta arbete. För att avgränsa arbetet ytterligare har personer födda mellan 1987 och 1991 valts som ett relevant åldersspann. Vi har ett brett kontaktnät inom föreningsfotbollen, efter alla år som aktiva i föreningsfotboll. Utifrån detta kontaktnät inom föreningsfotboll har individer i urvalet kontaktats. Per telefon och genom fysiska möten har fotbollsföreningar kontaktats, där vi förklarat vilka vi är och vad vår studie handlar om. Vidare ställdes en förfrågan om vi kunde intervju ett antal individer för vår studie. Det valda ämnet ansågs av de kontaktade föreningarna vara väldigt intressant. Föreningarna tog frågan vidare i klubben och presenterade sedan ett antal spelare som är intresserade att ställa upp för intervjuer. Processen skedde på samma sätt både gällande såväl elitpelare som tidigare spelare, där föreningarna presenterade tidigare fotbollsspelare för oss, som de tagit kontakt med och tillfrågat.

Föreningarna har utgått ifrån namn som tidigare varit inskrivna som aktiva spelare i klubben. Alla deltagande personer har varit män.

Anledningarna till varför denna grupp valts ut är flertalet. Först och främst har det delats upp i 8 aktiva elitspelare och 8 tidigare spelare för att få olika individers perspektiv. På detta sätt fås ett perspektiv av en individ som slutat och möjligtvis vad anledningen kan vara. Den aktive elitspelarens perspektiv är viktig, eftersom att denne fortfarande spelar av olika orsaker som kan delges.

För det andra har åldersspannet 1987–1991 valts för att få en vuxen individs insyn på hur det är att vara ung och fotbollsspelare. Dessa personer har en relativt nära ålder till ungdomslivet. Med det sagt menas att det inte var en lång tid sedan de var i tonåren. Att intervjua och fokusera på ungdomar i åldrar under 18 år medför olika komplikationer, i form av etiska aspekter och att de sätts i en situation där de möjligen inte är lika kapabla till att uttrycka sig. Den valda gruppen minskar etiska komplikationer, samtidigt som de får möjlighet att tänka tillbaka till sin ungdomsperiod inom fotbollen och kunna reflektera på ett annat sätt.

För det tredje har detta arbete valt att fokusera män eftersom att detta är vad kontaktnätet främst har erbjudit. Det blev därför även en medveten avgränsning som gjordes, där studien kom att centreras kring män. Vi valde därför att göra det bästa av situationen.

## **5.5 Intervjusituation**

Precis som Denscombe (2016) och Eliasson (2006) nämner så bör en semistrukturerad intervju innehålla en bra intervjuguide. Detta har skapats (se bilagor) för att användas till denna studie och i intervjuerna med målgruppen. Intervjuguiden har gjorts, med många vältänkta och grundliga eftertankar, anpassat till syftet med detta arbete. Valet av att dela upp målgruppen i tidigare spelare och aktiva elitspelare gjorde även att intervjuguiden delades upp och anpassades till delgrupperna. Den första intervjuguiden var till för aktiva spelare idag, där frågorna kategoriserades i bakgrundsfrågor, upplevelse/-insiktsfrågor, gemenskapsfrågor, drivfrågor och framtidsfrågor. Den andra intervjuguiden var till för tidigare spelare och föreningsaktiva där kategoriseringen var likadan, men frågeinnehållet anpassades till den gruppen. Enligt Eliasson (2006) kan semi-strukturerade intervjuer ha en tendens att täcka in flertalet områden, men däremot inte alltid tömma var och en av frågorna, något som väl funderades över.

Valet av kategorisering och delgrupper gjorde det enklare som intervjuare, genom att det gav utrymme för mer information (Eliasson, 2006). Att anpassa frågorna till gruppen gjorde det även lättare för de individer som tillfrågades. Kategoriseringens olika delar funderades över noggrant och valen var väl anpassade till studien. Denna typ av kategorisering gjorde det även lättare i transkriberingen av inspelningarna, där det som nämndes kunde sättas under olika punkter och ge struktur. Dessa intervjuer utfördes både genom fysiska möten, och där detta inte var möjligt sköttes det per telefon, via högtalare. Genom att använda högtalare kunde samtalet spelas in.

Det är viktigt att förstå att intervjuer och en intervjusituation är kontextberoende (Alvesson & Deetz, 2000). Dessa görs i en specifik social situation och här används ett specifikt språk,

både av respondenten och intervjuaren (Alvesson & Deetz, 2000). Fejes och Thornberg (2009) menar att intervjusituationen inte sker på lika villkor samtalsmässigt. Här styr den som håller i intervjufrågorna och respondenten är där för att besvara, samtidigt som intervjuaren har tolkningsföreträde. Detta kan göra att respondenten undviker frågor eller ger sådana svar som tros vara förväntade. Vidare menar Fejes och Thornberg (2009) att forskarens person och arbetets syfte även har en inverkan på intervjun. Dessa aspekter gör att intervjusituationen påverkas och inte kan ses som "fri".

Dessa saker är vad som funnits i åtanke före, under och efter intervjuerna. Viktigt att nämna kring de specifika intervjuerna är flertalet saker. Först och främst att det klart och tydligt visades uppskattning för det uppmärksammade ämnet. Vid vissa tillfällen upplevdes en viss känslighet kring vissa frågor, dock var det inget som skapade en dålig stämning i och med ett professionellt bemötande från båda parter. Detta gjorde också att det överlag var en god stämning under intervjuerna. Många gånger gavs respondenterna kortare pauser, där de fick reflektera, humma och återge i egen takt. Vilket uppskattningsvis gav mer information. Vid förklaring av olika känsloladdade ämnen kunde respondenterna använda små gestikulerande aktioner för att tydliggöra det de menade. Förövrigt var kroppsspråket inte speciellt bemerkande. Intervjuerna genomfördes främst i miljöer där individerna själva ansåg att de trivdes efter överenskommelse per telefon. Vid fysiska möten handlade det om klubbarnas kansli eller omklädningsrum.

## **5.6 Analysmetod och ansats**

Denna undersökning har inspirerats av den hermeneutiska metodansatsen. Denna ansats handlar i grunden om att eftersöka en förståelse för individers uppfattning av världen (Hartman, 2004). Dessa uppfattningar kan endast tolkas av människan och kan inte mätas. Uppfattningarna kan komma i olika typer av meningsuttryck, och på så sätt även i form av tal, handlingar eller text (Allwood & Eriksson red, 1999). Denna metodansats handlar i helheten därför om att få större förståelse för någonting genom tolkning (Allwood & Eriksson red, 1999). Det kan handla om att händelser återges och tolkas (Fejes & Thornberg, 2009)

Förförståelse och ingångar är viktigt inom hermeneutiken. Detta då man, inom hermeneutiken, anser att individen bär olika typer av övertygelser, förutfattade meningar och fördomar. Det gäller att man som forskare förhåller sig till dessa genom hela tolkningsprocessen, och ha god koll på dessa för att vara med om vilka ingångsvärden som finns med (Fejes & Thornberg red, 2009). Vår förförståelse av fenomenet fotbollsspelande, är i princip våra egna erfarenheter av att ha spelat fotboll i en förening. Vi är båda vuxna idag, och har under hela vårt liv varit aktiva inom fotboll. Detta kan vara att vi har förutfattade meningar om att fotboll ska vara någonting positivt, då vi alltid velat vara aktiva. Men vi väljer trots allt att göra denna studie, då vi vill ta reda på alla effekter, positiva som negativa. Ytterligare är att vi har en hälsovetarbakgrund, som gör att vi har god kunskap om pedagogik, samt kunskaper om mental och fysisk hälsa.

Utifrån hermeneutiken har vi valt att fokusera på den allmänna tolkningsläran, vilket handlar om att förstå budskapet (Fejes & Thornberg red, 2009) av de intervjuer vi har genomfört. I vår studie eftersöks därför olika upplevelser, genom tal och återgivande berättelser, vilka

analyseras via tolkning. Dessa upplevelser kommer ifrån intervjuerna av den valda målgruppen. Det handlar om att fånga upp vuxna mäns upplevelser kring fotbollsspelande i ungdomsåren, och genom tolkning förstå hur de inverkar på det upplevda välbefinnandet. Förståelse för varför personer är kvar eller slutar i sina ungdomsår ska fångas upp.

I denna ansats talar man ofta om den hermeneutiska spiralen, där data som samlats in sorteras i olika delar, vilka tillsammans utgör en helhet. Här kommer en redogörelse för tillvägagångssättet i förhållande till den hermeneutiska spiralen. Först och främst har vi arbetat med att ge respondenterna utrymme att utveckla sina erfarenheter och dela med sig av dem. Respondenterna har fått vara fria, men samtidigt hållit sig till frågorna. Analysen och transkriberingen har sett ut på det sättet att vi har transkriberat intervjuerna genom att få ner talförmedlingen till text. Detta har gjorts genom att lyssna på intervjuerna och skriva ner det som sägs i relation till intervjufrågorna. Vidare har det sett ut på det sättet att materialet har lästs igenom flertalet gånger, och samtidigt lagt fördomar åt sidan. Såsom Fejes och Thornberg (2009), gällande att ge materialet en chans, gjorde vi alltså det, genom att läsa materialet gång på gång för att försöka se sådant som kan vara betydelsefullt. Därefter har viktiga, frekvent upplyfta och starkt belysta saker eftersökts. På detta sätt arbetar man för att se om respondenten är engagerad. Om liknande ord, meningar eller teman dyker upp upprepar gånger ska dessa räknas och tas till vara på. Det upptäcktes flertalet saker som frekvent dök upp i de olika intervjuerna. Dessa räknades och kategoriserades, i det som sedan presenteras i resultatet. Positiva och negativa aspekter hittades och kategoriserades olika, efter att vi har jämfört de frekvent förekommande kommentarerna. De upprepar och frekvent upplyfta kommentarerna som handlade om samma sak, bedömde vi som en del av helheten likt det Fejes och Thornberg (2009) talar om. Dessa blir huvudbudskap som förekommer mer frekvent än andra delar. Vi har även gjort en så kallad mogen tolkning, var vi satt de frekvent nämnda delarna i relation till helheten som var välbefinnande och fotbollsspelande. Detta är ett av arbetssätten inom hermeneutiken, att ta fram delar som utgör bitar av helheten, vilka sätts i relation till varandra (Fejes & Thornberg red, 2009). Helheten i detta fall är fotbollsspelande i ungdomsåren och dess inverkan på det upplevda mentala välbefinnandet, i likhet med den hermeneutiska spiralen. Detta har tolkats och satts i relation till den teoretiska referensram vi har formulerat och den valda tidigare forskningen som vi har redovisat. Denna anknytning har visat sig stärka tolkningen, då mycket av det vi hittat kan speglas i vad som finns i den tidigare forskningen och teoretiska referensramen. I vår tolkning har specifikt sökandet efter de vuxna männens tankar och erfarenheter kring varför man slutar, varför man börjar spela fotboll i ungdomsåren samt hur fotbollsspelande i ungdomsåren inverkar på det upplevda välbefinnandet.

## **5.7 Forskningsetik**

I forskningsstudier och vetenskapliga undersökningar är det ett krav att se över de forskningsetiska bitarna. Forskningsetik handlar enligt Fejes och Thornberg (2009) främst om flertalet olika principer och tankesätt. Det handlar om informerat samtycke från respondenterna, konfidentialitet för respondenterna, att inte förvanska eller fabricera data samt undgå att felutnyttja ett producerat resultat (Fejes & Thornberg red, 2009). Det är viktigt



att man som forskare följer dessa forskningsetiska tankegångar för att undgå att begå misstag, vilka kan visa sig vara kostsamma på ett eller annat sätt.

Vetenskapsrådet (2002) benämner och förklarar forskningsetiken som fyra forskningsetiska principer att följa. Dessa är att (1) informationskravet, (2) samtyckeskravet, (3) konfidentialitetskravet och (4) Nyttjandekravet.

Tydligt ska vara att dessa 4 ses som krav. Vi har hela tiden varit försiktiga och varsamma genom att följa dem forskningsetiska principerna och tankegångarna. Vi har arbetat med noggrannhet och ständig aktsamhet. Gällande samtyckeskravet har vi, vid intervjuerna, erhållit ett muntligt informerat samtycke att få genomföra våra intervjuer tillsammans med individerna som respondenter. Respondenterna har även blivit informerade, utifrån samtyckeskravet, att de får avbryta när de känner för det och att intervjun görs på deras villkor. Vidare har, utifrån informationskravet, fakta kring den berörda frågan i arbetet förmedlats. Syftet med intervjun, studien och resultatet har även förmedlats till de respondenterna. Vid intervjuerna har också respondenterna tillfrågats om tillåtelse att banda intervjuerna, vilket godkänts. För att arbeta och garantera ett konfidentiellt arbete har individerna anonymiserats för att man inte ska veta vem respondenterna är, något som uppskattades varmt. Detta genom att i resultatet inte benämna vem/vilka som förmedlat en specifik upplevelse. Personliga uppgifter har lagrats och avrapporterats så att utomstående inte kunnat ta del av det. Slutligen har information getts till intervjupersonerna kring hur arbetet kommer att läggas upp samt analyseras. Detta syftar till att vi har förmedlat att vi inspirerats av hermeneutiken och kommer att tolka deras upplevelser. Vi har även förmedlat vad detta arbete kommer att vara till användning för i framtiden. Med det sagt menas att arbetet kommer att publiceras och förhoppningsvis bidra med någonting för samhället. Vidare har vi förklarat att data endast kommer att användas i forskningssyfte och vi har fått medgivanden. Gällande allt detta har vi utgått ifrån vetenskapsrådets principer (2002).

Vidare har det hela tiden agerats med försiktighet kring den fria viljan och intervjupersonerna har alltid velat delta och utföra intervjun, utifrån informationskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Öppenhet och ärlighet har visats genom ständig förklaring av varför intervjuerna är viktiga och vad de kommer användas till, med stor uppskattning från respondenterna. Något som även setts över är att respondenterna är vuxna som möjligtvis kan vara i ett sårbart läge (Eliasson, 1995). Därför har det tagits stort ansvar genom att hålla sig till ämnet, med avsikten att intervjun inte ska eskalera till oönskade nivåer.

## **5.8 Metoddiskussion**

Det kan nämnas några tankar kring den valda metoden. Tanken var till en början att få med både kvinnor och män i urvalet för tidigare spelare och aktiva elitpelare. Detta var en stark intention med tanken att det, möjligtvis, hade kunnat medföra ytterligare aspekter. Med tanke på att kontaktnätet främst gav utrymme för att genomföra studien på män, gjordes också en medveten avgränsning till detta. Detta handlar främst om att det ser ut på det sättet inom fotbollsföreningarna att lagen är uppdelade i män och kvinnor, och är därmed inte ”mixade”. En sådan fördelning gjorde att det inte blev möjligt att nå ut till rätt urval, sett till ålder, aktivitet och tidigare aktivitet.

En annan tanke var att, som ett tillägg för intervjuerna, genomföra ytterligare en kvalitativ metod (Eliasson, 2006). Detta var observation som metod, där tanken var att följa ett lag eller ett antal spelare i en informell miljö, exempelvis omklädningsrummet. Genom att följa urvalet i en miljö där de på ett helt informellt, eget och personligt sätt interagerar med varandra kan ytterligare information fås. Detta hade kunnat ge en ytterligare injektion till studien. Det kan också sägas att finns också för- och nackdelar med intervjuer. fördelarna är att man kan gå in djupgående, såsom Fejes och Thornberg (2009) beskriver, kring olika frågor och få ordentliga beskrivningar av upplevelser, vilket även är något som vi anser att vi erhållit i arbetet. Anledningen till att vi valde att fokusera på just denna typ av metod, var för att få den data som behövs, och det möjliggjordes genom att gå in på djupet kring respondenternas upplevelser. Vi har fått fram många betydelsefulla saker ur upplevelserna som har en koppling till studiens syfte och frågeställningar. Det man kan gå miste om, och på så sätt också en nackdel kan vara kvantitet och statistik kring olika specifika saker. Detta är någonting som en kvantitativ metod i form av exempelvis enkätundersökningar (Denscombe, 2016) erbjuder. Kvantitet och statistik var inte vad vi sökte i första hand, utan vi ville gå in på djupet och studera respondenternas upplevelser, där de gavs visst utrymme. Därför valde vi bort en kvantitativ metod.

Något som kan nämnas kring denna studie, i form av självkritik, är att svaren ifrån respondenterna kan ha styrts av de ställda frågorna. Detta är någonting man bör ha i åtanke, då ett visst ämne ville nås, och uppnå en god trovärdighet (Fejes & Thornberg red, 2009), och detta gjorde att frågorna var upplagda på ett visst sätt. Detta var svårt att motverka, då ett visst ämne berördes och respondenterna skulle få ge sin fulla syn på det centrala i studien. Ytterligare som kan nämnas här är att förförståelse är något som kan ha betydelse för och påverka analysen samt tolkningen (Fejes & Thornberg red, 2009). Vår förförståelse baseras på aktivt fotbollsspelande i större delen av vårt liv. En sådan förförståelse kan göra att intervjusituationen vinklats till en positiv inställning gentemot fotbollsspelande, då vi möjligtvis är positivt inställda till sporten med tanke på vår långa aktivitet. Samtidigt kan förförståelsen också gjort att vi gjort övervägande positiva tolkningar av respondenternas upplevelser ifrån fotbollsspelande i ungdomsåren.

Förövrigt blev den valda metoden lyckad och förutsättningarna var betydelsefulla i detta arbete. Med förutsättningarna menas det breda kontaktnätet i föreningsfotbollen, där målgruppen på ett enkelt sätt kunde nås ut till. Ytterligare en sak är att metoden genomfördes i en miljö och omgivning där vi trivs och har en trygghet, vilket gjorde att denna utmaning väl kunde genomföras. Syftet med studien har uppfyllts, då många aspekter kring fotbollsspelande i ungdomsåren möjligtvis har erhållits.

## **6. Resultat och analys**

I detta kapitel presenteras de utvalda delar vilka under analysen trätt fram i relation till helheten, det vill säga studiens syfte. Dessa delar har placerats som underkategorier för frågeställningarna, vilka inför denna studie formulerades som stöd för att besvara syftet.

Vi väljer att presentera resultatet utifrån studiens frågeställningar, med tillhörande underkategorier:

1. *Varför börjar-/fortsätter man?* – 1. Den familjära upplevelsen och betydelsefulla gemenskapen. 2. Från lek till arrangerad aktivitet.
2. *Varför slutar man?* – 1. Krav och prestation.
3. *Hur påverkas välbefinnandet* – 1. Personlig harmoni 2. Identitet 3. Utanförskap

## **6.1 Varför börjar-/fortsätter man?**

I denna del kommer vi att redogöra för de faktorer som framkommit i datamaterialet, som har en koppling till varför man börjar och/eller fortsätter spela fotboll.

### **6.1.1 Från lek till arrangerad aktivitet**

Majoriteten av respondenterna uttrycker att det hela handlar på många olika sätt om att lek senare omvandlas till att bli en aktivitet på arrangerad basis. Med detta menas att målgruppen oftast till en början har börjat spela fotboll genom att leka, för att sedan vilja nå antingen högre upp eller göra det tillsammans med andra på en föreningsverksamhet. Det börjar oftast med ett intresse för sporten i kombination med en engagerad omgivning.

*”Jag har alltid tyckt om att spela fotboll heh ... Jag spelade alltid med mina syskon och kusiner ute på baksidan och det var så mitt intresse utvecklades för fotboll.” (Tidigare spelare)*

*”Jag tror att min omgivning gjorde så jag valde att spela fotboll, mina vänner. Jag har en fotbollskultur och det är en dröm inom sporten ... Vännerna motiverade mig till att spela fotboll.” (Elitspelare)*

Citaten ovan pekar ut att det handlar om att intresset och vännerna fungerar som driv, till att fotbollsspelande utvecklas från lek till arrangerad aktivitet.

Individen utvecklar, tillsammans med vänner, en gemenskap där de i grupp utövar en aktivitet. Detta kan ses som en slags vana som blir till en livsstil. Levnadsvanor och livsstil är rutiner i vardagen som kan vara både positiva och negativa hos individerna (Winroth & Rydqvist, 2008). I det här fallet kan det ses positivt var leken är en levnadsvana till en början, för att senare bli en mer omfattande och seriös vardaglig rutin. Det är en mer eller mindre förenad kollektiv livsstil. Vänner fungerar, enligt ovan, som en motivationsfaktor för den enskilde att söka sig till fotbollsspelande på arrangerad nivå. Hedenborg och Glaser (2013:2), skrev i sin forskning att denna aspekt var pådrivande. Personerna väljer att söka sig till sportutövning på arrangerad basis, i form av föreningar, för att få umgås med vänner. Det handlar om att få känna en samhörighet med de individer man befinner sig med. De sociala relationerna visar sig här vara betydelsefulla för individen. Som Aspelin (2010) skriver är sociala relationer samspel mellan individer, som sker via kommunikation och kan ses som band personerna emellan. Dessa band är så pass starka här att de möjligtvis fungerar som en motivationsfaktor för individerna att börja spela fotboll i en förening. Det kan tolkas som att vännerna får den enskilde att känna sig betydelsefull. Statens ungdomsråd (1985) skriver om att delaktighet är viktigt, eftersom att man kan få känna sig betydelsefull och att man tillför

något. Här känner sig möjligtvis ungdomarna betydelsefulla, genom att delta i det sociala sammanhanget tillsammans med sina vänner. Vidare kan detta sociala sammanhang, i form av fotbollsverksamheten som en social miljö också upplevas som en stimulerande miljö av ungdomarna. Gällande en god social miljö kan detta kopplas till Deweys (1999) syn på lärande och att han skriver att en stimulerande social miljö också kan bidra till ett lärande.

### **6.1.2 Den familjära upplevelsen och betydelsefulla gemenskapen**

En av de mest tydliga aspekterna som respondenterna lyfte fram var känslan av att vara en del av någonting som liknar en familj. De kände att gemenskapen var det som lyfte fotbollen och att den delaktigheten och inkluderingen gav dem väldigt mycket.

*”Sen har jag gillat fotboll och gemenskapen i en förening och det är det som har fått mig att fortsätta.” (Tidigare spelare)*

*”... man kände sig sedd och att man tillhör något och att man är delaktig i något. En mötesplats och familjär känsla...” (Tidigare spelare)*

Här kan vi tydligt se den familjära upplevelsen hos respondenterna. En upplevelse av att bli sedd, känna en gemenskap och finna meningsfullhet i föreningen. Individerna upplever en meningsfullhet i sitt fotbollsspelande, där de får interagera med varandra och känna en gemenskap. Gemenskapen och den familjära känslan här beskrivs av respondenterna som att bli sedd och en chans att få vara delaktig i något. Detta är något som kan associeras med flertalet pedagogiska aspekter. Först och främst kan det associeras med statens ungdomsråds (1985) tankar om. De skriver om att delaktighet kan leda till att man känner sig betydelsefull och att man tillför någonting, vilket senare också kan höja självförtroendet. Detta kan associeras med respondenternas upplevelser där de nämner att gemenskapen i en förening, att bli sedd och att man känner att man tillhör någonting är viktigt. Respondenterna nämner också att de utövar fotboll, vilket de tycker om, och kan kopplas till Ahlbergs (2001) tankar om att intresse och delaktighet kan stimulera utvecklingen hos individen. Samtidigt får individerna ett utbrett och utvecklat socialt kapital i form sociala relationer individer emellan (Putnam, 2000). Detta blir betydelsefullt för dem och är en av anledningarna till att de spelar fotboll. Vidare är gemenskapen någonting som även tas upp som en viktig faktor i tidigare forskning (Lindgren m.fl., 2016:2). Där nämns det att gemenskap är en av de bidragande faktorerna till att man i ungdomsåren fortsätter, något som också tas upp av respondenterna som en god faktor. Detta kan påverka ungdomars välbefinnande på ett positivt sätt då lärandet och utvecklingen stimuleras, samtidigt som relationer främjas, vilket är bra för välbefinnandet.

Respondenterna fortsätter med att nämna gemenskapen i andra kontraster. I detta fall handlar det om att man ofta har samma motiv.

*”Vi är där av samma anledning och vi har samma mål så då känner man gemenskap helt klart.” (Elitspelare)*

*”Man vann som en grupp och förlorade som en grupp där alla hade sin uppgift. Vi strävade tillsammans mot samma mål liksom ...” (Tidigare spelare)*

Här tar respondenterna upp att man är där av samma anledning, vill samma sak och strävar mot samma mål. Man är där som en grupp, var individerna bildat speciella relationer till varandra. En annan sak som kan nämnas och knyts an till här är relationerna. Winroth & Rydqvist (2008) skriver om relationer och att dessa påverkar hälsan. Här skapas positiva relationer skapas, där spelarna kommer närmre varandra i gruppen, något som kan bidra i positiv mening för utövarna. Återigen tar respondenterna upp relationernas betydelse. Man lärde sig tillsammans att man behöver jobba som en grupp och att man förlorar och vinner tillsammans. Denna sociala miljö, var individer är delaktiga och samspelar med varandra gav dem ett lärande likt det Dewey (1999) talar om. Han nämner att lärande sker genom samspel och att man utvecklas i den sociala miljön. Detta är vad individerna gjorde tillsammans, för att uppnå sina gemensamt uppsatta mål. Gruppen formas och den enskilde anpassar sina förmågor och utvecklas därefter. Respondenterna nämner den gemensamma viljan att uppnå mål. Detta kan associeras med den valda definitionen av hälsa i detta arbete, specifikt refererat till delen angående att ”uppfylla personliga mål” (Winroth & Rydqvist, 2008). På fotbollsverksamheten upplever respondenterna att de kunde göra detta, ur den sportsliga synvinkeln.

Likt gemenskap, familjekänsla och att fotbollen inte endast är en sportutövning nämner respondenterna kamratskap inom fotbollen. De intervjuade elitspelarna och tidigare förklarar att det bildas ett kamratskap individerna emellan. Inte endast handlar det om relationer under fotbollsutövning, utan dessa tas med ut i det övriga livet.

*”Man börjar ofta spela i en förening där ens vänner också spelar och det blir ett ställe där man får träffa ens vänner.” (Tidigare spelare)*

*”Man ska ha andra gemensamma aktiviteter som pizzakväll, sällskapsspel eller ... varför inte bara en dag där man har en träff? ... Genom att arbeta på det här sättet kan fler ungdomar få upp ögonen och intresset för föreningslivet samt att fler stannar kvar längre.” (Tidigare spelare)*

*”För att ungdomar ska ha ett längre medlemskap bör man kanske få dem att förstå att de är bra som de är ... Att man inte behöver följa andra utan gå sin egen väg och fortsätta med det man tycker om att göra.” (Elitspelare)*

Till en början nämner individerna att föreningen är mötesplatsen man söker sig till, eftersom att det är en arena dit man tar sig för att socialisera med vänkretsen. Denna aspekt kan kopplas till Aspelins (2010) teori om sociala relationer. Här kan ungdomar samspela och agera tillsammans med andra individer, främst vänkretsen. Därefter nämner respondenterna att aktiviteter kan planeras utanför verksamheten, vilket varit betydelsefullt för dem och anses vara lockande för andra individer. Aktiviteter utöver fotbollsspel kan vara en faktor som gör att man kopplar bort och känner att man är på en annan plats. Det handlar, enligt respondenterna också om acceptans, där varje ungdom är unik och bör tas emot för den de är. Just detta förklarar möjligtvis att fotbollsspelande inte endast är sportutövning, utan även ett kamratskap på utvecklad närliggande nivå. Detta kan associeras med det statens ungdomsråd (1985) skriver, angående att delaktighet handlar om att känna sig betydelsefull och att man

tillför. Här berättar respondenterna sina upplevelser där de förklarar att det inte spelar någon roll vem man är, utan det viktiga är att man kan och får känna sig delaktig. Ytterligare kan aspekten om att umgås med vänner upp, återigen analyseras, genom att Hedenborg och Glaser (2013:2) också belyser detta i sin forskning. Fotbollsspelande handlar oftast om intresse och att få samspela, socialisera, få umgås med andra i sin närhet. Detta kamratskap är relationer som kan föras vidare i flera år, och i vissa fall även resten av livet. Det är betydelsefullt att få umgås med vänner, både sett till denna studies respondenters upplevelser och Hedenborg och Glasers (2013:2) studie.

Fortsättningsvis talar respondenterna om andra liknande aspekter. De benämner tre viktiga begrepp och att dessa är fundamentala för fotbollsspelande. Inte endast för sporten som helhet, utan även för individen som spelare. Dessa begrepp är som en fortsättning på de gemensamma mål och den familjära känslan inom fotbollen.

*”Fotboll utan dessa tre ord (gemenskap, delaktighet, samarbete) funkar inte och kan man inte samarbeta då har man inte på plan att göra .... Man måste tycka dessa tre ord är viktiga liksom för annars funkar det inte .... Hur ska man då spela fotboll?” (Elitspelare)*

Återkommande dyker gemenskap upp och ytterligare kommer delaktighet och samarbete. Tre avgörande begrepp i fotbollsspelande, enligt respondenterna. Det är både avgörande som en förutsättning och kontinuitet för individen och för gruppen. Dessa begrepp kan kopplas med flertalet av de teorier som är utgångspunkter för detta arbete. Starkast relaterat är delaktigheten, där individerna genomför någonting där alla är inkluderade för att det ska fungera. Här får individerna genom sitt intresse, känsla av bidrag och att man är betydelsefull en god delaktighet. Samtidigt är det fundament för att både förstå och ta lärdom kring fotbollsspelande. Som en av respondenterna nämner: ”hur ska man då spela fotboll?”. Detta kan först och främst associeras med statens ungdomsråd (1985) och att de nämner att delaktighet handlar om att känna sig betydelsefull, vilket respondenterna nämner. Det kan även kopplas till Ahlbergs (2001) tankar om delaktighet och lärande, var respondenterna menar att intresse av fotbollen och delaktigheten bidrar till att man överhuvudtaget förstår hur man ska spela. Det är nödvändigt att alla är med, gör sin uppgift och tar del av de aspekter som är nödvändiga för laget. Gemenskapen är även starkt relaterad här, då begreppet tas upp här. Det respondenterna framhäver är att gemenskap möjligtvis är en stor och avgörande del i att man överhuvudtaget spelar fotboll. Detta kan vara en del av helheten i form av att det utifrån respondenternas svar bidrar till att många både fortsätter samt börjar spela fotboll. Begreppet är precis som Lindgren m.fl. (2016:2) skriver, en väldigt viktig faktor. Här är de sociala relationerna komponent där individerna bildar gemensamma normer om att alla måste vara med. Om inte alla är engagerade, samarbetsvilliga och med på noterna finns ingen ömsesidighet och pålitlighet där individerna kan fungera som ett fotbollslag. Detta är någonting som kan sammankopplas med Aspelins (2010) tankar om sociala relationer. Här blir det väsentligt, enligt respondenterna, att stärka banden individerna emellan och kommunikativt samspela med varandra.

## 6.2 Varför slutar man?

Under denna del redogörs för faktorer med koppling till varför ungdomar möjligtvis slutar spela fotboll. Detta är delar som har hittats i datamaterialet och är väsentliga i relation till syftet av detta arbete.

### 6.2.1 Krav och prestation

Tecken på att leken blir för allvarlig kan tydligt ses i uttalandena nedan. Fotbollsspelande förvandlas från att vara någonting roligt, avkopplande, harmoniskt och fridfullt till att bli en stressig vardagssituation. Fotbollsspelande blir mer eller mindre en påfrestande levnadsvana hos individerna där det påverkar deras upplevda välbefinnande.

*”Jag kände att jag inte kunde prestera så bra som jag ville och kunde tidigare .... ↓Det fick mig att tappa motivationen även om jag tyckte om sporten väldigt mycket.” (Tidigare spelare)*

*”Jag hamnade i en ny förening med nya personer där jag inte kände samma gemenskap .... Och då var vänner inte det roliga eller viktiga utan det var prestationen som bara räknades. När det gick dåligt mårde man dåligt. Man jämförde sig endast med andra.” (Tidigare spelare)*

*”Prestationen en viktig faktor, för presterade man inte kunde man känna att platsen var hotad. Min plats fick mig att må bra.” (Tidigare spelare)*

I uttalandena kan det klart ses att både tidigare spelare och elitspelare inser realiteten i fotbollen. Det handlar om att prestera så bra som möjligt, mer precist, bättre än alla andra. Detta gör att kraven höjs, både sett till hur man ser på sig själv och hur andra ser på en som individ. Prestation var den faktor som utgjorde grunden för att vissa valde att sluta, i och med att krav sattes och blev högre. Detta påverkar individerna, då de kände att de förlorade någonting som de höll nära intill. Detta kan, inte minst, ses i ett av de specifika citaten där det nämns att ”min plats fick mig att må bra”. En sak som kan sammankopplas här är det Dewey (1999) skriver om i en stimulerande social miljö. Är kraven rimliga kan dessa anpassas till, och ett lärande samt utveckling kan ske. Istället upplever respondenterna detta som ett hinder. En sak som hinder i den menar Dewey (1999) kan hämma ett lärande. Lycka försvinner och motivationen går neråt för respondenterna. Även detta är någonting som kan associeras med Deweys (1999) syn på lärande. Han menar att lycka och förhoppningar med mera motiverar till att leva och lära. Här blir detta som bortblåst för individerna och istället mårde respondenterna sämre.

En sak som inverkar positivt på en som ungdom blir som bortblåst, på grund av seriositetens uppsving. Med det sagt påverkas det egna tankesättet i den väg att individen känner att denne inte längre räcker till (Winroth & Rydqvist, 2008). Vi kan även koppla de höga kraven vidare. Om vi ska tala om att arbeta pedagogiskt som innefattar Deweys tankar om en god omgivande social miljö, lycka som förutsättning för lärande och dialog samt delaktighet (1999), kan det snabbt konstateras att detta är väldigt långt ifrån det. Istället för att motivera spelare, genom lärande och delaktighet, höjer man istället kraven och detta får många att lägga av med fotbollen helt. Välbefinnande handlar om att må bra mentalt och inte endast fysiskt (Winroth

& Rydqvist, 2008). Detta, prestation och krav är aspekter som istället gör att individerna tappar motivation, och mår psykiskt dåligt.

### **6.3 Hur påverkas välbefinnandet?**

Nedan presenteras respondenternas upplevelser kring sådant som påverkar välbefinnandet, i positiv och negativ bemärkelse. Fokus här lägger respondenterna direkt på inverkan på välbefinnandet och inte endast på om detta har en betydelse för att man börjar/fortsätter eller slutar.

#### **6.3.1 Individuell harmoni**

Att få spela fotboll förklaras av respondenterna som ett sätt att kunna göra någonting man tycker om, och inte tänka på annat. Detta kan ha en effekt på individen. Det kan handla om avkoppling och omväxling omgående efter träning eller match. Det kan även handla om att man utvecklas som individ och har funnit ro under sin barndom genom den avkopplande känslan.

*”Självklart har fotbollen en effekt till hur jag mår ... Att komma till planen och få sparka på bollen ... känna känslan av att allt flyter på .... känna att man har en liten talang som man drivs av.” (Elitspelare)*

*”Jag borde egentligen ha fortsatt på grund av detta, då jag kände att det gav så himla mycket, harmonin gjorde att jag mådde bättre.” (Tidigare spelare)*

Tolkningen av citaten kan vara att respondenterna menar att fotbollsspelande haft en effekt på det upplevda välbefinnandet, utifrån de avkopplande, harmoniska och positiva känslorna som erhållits. Fokus ligger endast på det intresset omfattas av och allt i övrigt kopplas bort helt. Något som Winroth och Rydqvist (2008) talar om är ett subjektivt mentalt välbefinnande, där man känner att man mår bra. Här är detta precis vad respondenterna upplever, genom avkoppling, harmoni och positiva känslor. Vidare beskrivs en känsla av att man ger någonting och har egenskaper som man har användning för, kan ge en känsla av meningsfullhet. Detta kan också anknytas till det egna sättet att tänka. Detta genom att harmonin och positivitet kan inverka på tankesättet i den väg att man får en god inställning till saker och ting. Winroth och Rydqvist (2008) talar väldigt mycket om betydelsen av det egna tankesättet, och vilken vikt tankens makt kan ha i olika situationer. Respondenternas upplevelser kring att man är delaktig i någonting som man känner att man ger någonting i och egenskaper som är betydelsefulla kan sammankopplas till Statens ungdomsråd (1985) och dess tankar om delaktighet. Statens ungdomsråd (1985) menar att man, genom att vara delaktig i någonting också kan känna att man har en viss betydelse, genom att man tillför någonting. Detta är någonting som kan liknas med det respondenterna upplever, var de känner att de drivs av någonting som de har en talang kring. Statens ungdomsråd (1985) menar vidare på att detta senare kan komma att förhöja självtroendet.



### 6.3.2 Identitet

Fotbollsspelande i många år leder även till att sporten och fotbollen blivit en del av deras identitet. Upplevelser förklaras där männen fått ut otroligt mycket av en utövning, som vuxit fram i deras liv utifrån intresse och/eller vänskap. Utan fotbollen upplevs en tomhet och med fotbollen har flera saker uppnåtts.

*”Ja (sporten blivit en del av identiteten). På grund av alla de faktorerna som förhöjt självförtroende, god harmoni, gemenskap med lagkamrater och mitt stora intresse.”  
(Tidigare spelare)*

*”JA, faktiskt en del av min identitet! Ibland brukar jag bara skriva mitt namn på google och så ... och då kan man se bilder på mig vilket motiverar mig till att bli ännu bättre. Folk känner igen dig från fotbollen.” (Elitspelare)*

Det förklaras här hur faktorer som självförtroende harmoni, kamratskap och intresse för sporten varit betydelsefullt. Individerna har utifrån dessa aspekter känt sig sedda, fått en motivation och varit en del av någonting som utvecklats till att de karakteriserar sig med det. Något som kan sammankopplas här är identitetens framkomst ur den sociala miljön. Dewey (1999) som talar om den sociala miljöns betydelse och att en stimulerande sådan kan göra att individen formar en egen karaktär och specifika egenskaper. Detta kan associeras med det respondenterna upplever. De menar att fotbollsspelande bidragit till att fotboll blivit en del av deras identitet. Detta blir som en typ av egenskap för dem, då de kan känneteckna sig med sporten.

I detta skapar individerna, tillsammans med sin omgivning, ett unikt kamratskap, innehållande egna normer och kulturer som är alldeles specifika för dem. Det som åstadkommes i denna kultur blir då denna gemensamma identitet, vilken växer fram i det sociala sammanhanget. De sociala relationerna individerna emellan blir fundamentala. Detta kan kopplas med 2 saker. Först och främst Aspelins (2010), tankar kring de sociala relationerna och att dessa består av starka band mellan individer. Dessa relationer som respondenterna benämner som gemenskap kan associeras med starka band mellan individer. Vidare kan Putnams (2000) teori om socialt kapital också tas upp. Han menar att ett socialt kapital bland annat är summan av band mellan individer och ömsesidighet däremellan. En tolkning som kan göras här, utifrån respondenternas upplevelser är att summan av att de får starkare sociala relationer och möjligtvis sådana, kan det innebära att de får ett utökat socialt kapital. Ett utbrett socialt kapital kan också vara bra för välbefinnandet, vilket kan utläsas i Dahlgren och Whiteheads (1991) tankar om hälsans bestämningfaktorer. Dahlgren och Whitehead (1991) menar att sociala relationer är en förutsättning för och har en inverkan på hälsa.

### 6.3.3 Utanförskap

Vidare nämner respondenterna negativa effekter inom fotbollsspelande. Det kan handla om personligheten hos en ungdom, att denne har ett avvikande sätt att vara, som bryter mot normerna i en grupp. Detta gör att de redan befintliga i gruppen väljer att driva ut ”nykomlingar”.

*”Man kan även bli utfrysst ... asså även en negativ aspekt och också negativ effekt på den mentala hälsan.” (Tidigare spelare)*

*”Ett exempel är att man kan se att man inte längre känner att man är en del av gruppen eller om det blir för seriöst. Tävlingsinriktat, att bara de bästa får spela ... Man blir kategoriserad vilket kan bilda en utanförskap.” (Elitspelare)*

Här lyfter respondenterna upp utfrysning som främst som en av de negativa aspekterna på välbefinnandet, men även som orsak till att de eller närstående slutat spela fotboll. Detta är alltså en negativ inverkan på deras mentala välbefinnande. Detta är något som kan kopplas till det Winroth och Rydqvist (2008) skriver om angående välbefinnande. Det handlar, enligt författarna, om att må bra, och här förklarar respondenterna att det innebär en negativ effekt. Deras välbefinnande påverkades dåligt. Dessutom nämner respondenterna att seriositet är avgörande faktor. Endast de som anses vara tillräckligt bra får spela och detta leder till att man klassificeras, de duktiga och de mindre duktiga. Utanförskap skapas, och ett ”vi och de”-tänk växer fram. Detta är snarare ett hinder än en förutsättning för utvecklade sociala relationer och vidare ett utbrett socialt kapital. Det här kan ses i Aspelins (2010) varpå författaren menar att sociala relationer bygger på samspel och kommunikation. Genom ett ”vi och de”-tänk motverkas kan ett samspel och en kommunikation motverkas, och därmed sociala relationer försvinna. En annan författare, Marmot (2006), skriver i sin bok att sociala normer och engagemang är sådant som kan bidra till en god gemenskap. Utanförskapet är ett stort hinder för gemensamma sociala normer och istället motarbetas gemenskapen genom bristande engagemang. Individerna ställs emot varandra istället för att samverka och skapa goda relationer. Detta innebär vidare att omgivningen som Winroth & Rydqvist (2008) talar om i sin bok påverkar individerna i negativ bemärkelse. Detta kan ge en känsla av att man är annorlunda.

Vidare kan detta associeras med den sociala miljön som Dewey (1999) skriver om i sin bok. En social miljö innehållande hinder och svårigheter är vad respondenterna beskriver. Detta kan kopplas med Dewey (1999) och att det leder till hinder för lärande och utveckling. Vidare kan också nämnas kring det Dewey (1999) nämner om att lärande inte ska bör påtvingat in bankande i individers hjärnor. Här nämner respondenterna krav och seriositet som aspekter som printas in i hjärnorna från ledare, vilket gör att svårigheter uppstår i form av att många inte vill vara kvar.

## **7. Slutdiskussion**

Syftet med detta arbete är att undersöka fotbollsspelande i ungdomsåren och dess effekter på det upplevda välbefinnandet i ungdomsåren, utifrån vuxna mäns tillbakablickande.

Inledningsvis beskrevs att en medvetenhet finns kring den effekt fotbollsspelande har på den fysiska hälsan (Buchan m.fl., 2011). För att uppnå syftet valdes en specifik målgrupp som delades upp i tidigare spelare och elitspelare, vilka nåddes ut till genom föreningsverksamheter. Detta byggdes upp i kombination med tre frågeställningar, vilka skulle besvaras och handlade om; vad som förmår personer till att spela fotboll och vad som

påverkar dem till att sluta, i sina ungdomsår, samt hur det upplevda välbefinnandet påverkas av fotbollsspelande i ungdomsåren.

Det vi har fått fram angående fotbollsspelandets inverkan på det upplevda mentala välbefinnandet är flertalet aspekter, i positiv och negativ bemärkelse, vilka också påverkar ungdomar till att börja samt sluta spela. Faktorer som delaktighet, sociala relationer, socialt kapital, utanförskap, kunskap, motivation och lärande har i denna studie visat sig vara centrala i relation till det upplevda välbefinnandet och bör främst lyftas upp.

Kopplingen är att delaktighet utgör en viktig faktor för individernas utveckling, och att man lär sig i ungdomen. Är delaktigheten låg och man inte inkluderas samt hamnar i utanförskap, blir det svårare i utvecklingen och lärandet för individer i ungdomsåren. De sociala relationerna, är också betydelsefulla. Dessa är, i likhet med det Aspelin (2010) skriver starka band mellan individer och handlar om samspel och kommunikation. Sociala relationer skapas genom fotbollsspelande upplever respondenterna och sådant kan innebära att deras sociala kapital blivit utbrett. Detta har en stark koppling till Putnams tankar (2000) om socialt kapital. Han talade om att det handlar om band mellan individer, vilket skapas genom den interaktionen, och är väldigt betydelsefull för barnen och ungdomarna. Det är viktigt att detta lyfts upp för att motverka den utanförskap som nämns i de negativa kommentarerna ifrån de vuxna respondenterna. Centralt här är även det Dewey (1999) talade om och hans aspekter kring lärande genom samspel. Han talade om att man, genom att samspela, samverka och samtala med varandra så skapas även en stimulerande social miljö, med relevanta krav att uppnå. Detta gör att fotbollsspelare i ungdomsåren stimuleras till att utvecklas och lära sig genom sin sport.

Utveckling var även centralt gällande fotboll i ungdomsåren. Resultatet visade hur männen i sina ungdomsår funnit en identitet via fotbollen. Att finna en identitet genom aktivitet är bra för en individ som kan känneteckna sig med någonting, som denne känner sig trygg med. Det blir inte endast viktiga sociala relationer inom fotbollsspelande, utan även vidareutvecklat en identitet. Hälsans bestämningsfaktorer (Dahlgren & Whitehead, 1991) förklarar att sociala relationer och utbrett social kapital är en god förutsättning för hälsa. Fotbollsspelande kan ur denna synvinkel, möjligtvis ses som någonting positivt för utövarna. Vidare inverkar fotbollsspelande på det mentala välbefinnandet genom att gemenskapen och den familjära känslan kan bidra till ett kamratskap. Detta kamratskap/sociala nätverk innebär att individerna har folk omkring sig, vilka de känner en trivsel tillsammans med. Ett gott välbefinnande handlar om att må mentalt bra, subjektivt sett (Winroth & Rydqvist, 2008), vilket är någonting som respondenterna tar upp.

En anmärkning kan också tas upp med koppling till folkhälsomyndighetens (2017) folkhälsopolitiska mål. Detta är att resultatet och det denna studie har genererat har ett relevant kunskapsbidrag till samhället. Med detta menas mer specifikt att folkhälsomål 1,2,3 och 9. Denna berör främst den första som handlar om delaktighet och inflytande i samhället. Detta arbete berör relationen mellan delaktighet och fotbollsspelande, och det har att göra med delaktighet och inflytande i mål 1. Vidare berör det socialt kapital som kan ses som en social förutsättning, något som mål 2 tar upp. Ytterligare är att barn och ungas uppväxtvillkor,

där fotbollsspelare utgör en stor del aktiva individer (SvFF, 2017), och genom att påverka villkoren här kan man bidra till att hjälpa barnen och ungdomarna - det mål 3 handlar om. Den sista kopplingen här är mål nummer nio, fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2017), vilken kopplas till fotboll, som är en kroppslig utövning. Dessa fyra är viktiga för befolkningen i Sverige och att resultatet har en god koppling till dessa stärker studiens aktualitet. Vidare kan resultatet diskuteras i relation till folkhälsomålen. Respondenterna upplever känsla av gemenskap och delaktighet i fotbollsspelande. Detta kan vara någonting att arbeta vidare på i folkhälsomål 1, gällande delaktighet och inflytande i samhället. Möjligtvis kan det vara så att fler fotbollsspelare i ungdomsåren kan öka en känsla av delaktighet. Vidare upplever respondenterna att fotbollsspelande i ungdomsåren också gett de ett utökat socialt nätverk och därmed socialt kapital. Detta är något som kan relateras till det som nämns i folkhälsomål 2, kring sociala förutsättningar för individen. Flertalet positiva aspekter tas också upp av respondenterna kring varför man börjar och fortsätter spela fotboll. Dessa positiva aspekter är bland annat familjeupplevelse, gemenskap och utveckling. Sådana aspekter kan inverka på uppväxtvillkoren, och med det sagt möjligtvis innebära att barn och ungdomar får hjälp till en bättre uppväxt. Gällande folkhälsomål 9, kring fysisk aktivitet, nämner respondenterna inte någonting djupgående om detta, förutom att den fysiska aktiviteten bidrar till välbefinnande i aspekter likt utveckling, harmoni och gemenskap. Detta är ytterligare en sak som kan tittas vidare på gällande folkhälsomål 9. Möjligtvis kan individer motiveras att vara fysiskt aktiva genom aspekter som harmoni, gemenskap och utveckling.

Anmärkningsvärt är att vissa delar ur denna undersökning även är centrala i tidigare forskningsstudier. Hedenborg och Glaser (2013:2), skriver i sin forskningsstudie att en viktig aspekt för ungdomar är att få umgås med vänner samt uppleva känslan av samhörighet. Detta är något som respondenterna i denna studie också lyfter fram, flertalet gånger kring gemenskap, kamratskap och arrangerad aktivitet. Lindgren m.fl. (2016:2) skriver i en undersökning, där gemenskap, delaktighet och sociala möten är viktiga faktorer för ungdomar. Detta kan ses som en likhet med vår studie, där dessa aspekter benämns även av respondenterna i denna studie som viktiga faktorer i fotbollsspelande.

Vidare finns det aspekter som inte var förväntade inför denna studie. Detta är att svaren skulle skilja sig så lite åt mellan de två uppdelade grupperna, tidigare spelare och elitspelare idag. Tanken var att detta möjligtvis skulle ge olika perspektiv på fotbollsspelande i ungdomsåren och dess inverkan på det mentala välbefinnandet. Så blev inte fallet och svaren ifrån respondenterna skilde sig inte avsevärt, beroende på om de var tidigare spelare eller aktiva spelare idag. Detta behöver inte vara någonting negativt, utan snarare ytterligare en lärdom. Denna lärdom är då att det möjligtvis är liknande upplevelser av fotbollsspelande i ungdomsåren och inverkan på det upplevda välbefinnandet, gällande om man är aktiv eller tidigare aktiv.

Vår slutsats, utifrån denna undersökning, är att fotbollsspelande kan ha en positiv och negativ inverkan på ungdomars upplevda välbefinnande. Den positiva inverkan handlar om att man får en familjeupplevelse, gemenskapskänsla och kan utvecklas. Den positiva kan kopplas till det Riksidrottsförbundet (2013) skriver, om att många ungdomar upplever en avstressande

miljö. Familjeupplevelse och gemenskap, kan bidra till att miljön upplevs avstressande, då det inverkar positivt på det mentala välbefinnandet. En annan anknytning till det som inledningsvis nämndes angående det Franzen och Peterson (2004:3), skriver om att många väljer att sluta. Orsaker som har framkommit ur denna studie är att det kan bero på krav och utanförskap. Vi anser att det är viktigt att lyfta fram både dessa negativa och positiva effekterna av fotbollsspelande avseende det upplevda välbefinnandet. Både det positiva och det negativa väger tungt och kan vara avgörande för det mentala välbefinnandet. Klart är trots allt att den negativa inverkan bör motverkas och den positiva främjas, för att samhällets ungdomars upplevda mentala välbefinnande ska kunna bli bättre, vilket diskuteras vidare nedan.

Avslutningsvis kan det också sägas att resultatet visar på vissa upptäckter som kan vara intressanta att titta vidare på. Detta handlar om delarna kring att det positiva ur resultatet bör främjas och det negativa motverkas. Främst det sistnämnda är en rejäl utmaning och ett förslag för framtida forskning. Fokus bör ligga på att möta ungdomarna i det stadiet de befinner sig och inte förväntas ligga. Som det Svenska fotbollförbundet (2017) redovisar, finns ett stort antal aktiva ungdomar. För att kunna nå ut till fotbollsspelande ungdomar – och därigenom påverka det upplevda mentala välbefinnandet, blir fotbollsföreningarna en viktig arena. Ett starkt förslag på framtida forskning är att genomföra en liknande studie på flickor/kvinnor – och se om det kan generera i ett annat resultat. Ytterligare ett förslag är att genomföra observationer som metod, och följa ett lag för att nå den informella interaktionen. Fotbollsspelande i föreningar blir ett intressant område att studera vidare kring, för att kunna främja ungdomars mentala välbefinnande.

## **Gabriels slutdiskussion; den sociala interaktionen**

Under min del av diskussionen har jag valt att lägga fokus på den centrala aspekten kring fotbollsspelande i ungdomsåren – med fokus på den sociala interaktionens betydelse. Detta är en del som slagit mig väldigt starkt under denna undersökning och berört mig. Betydelsen av ett sociala relationer är att det handlar om starka band mellan individer (Aspelin, 2010). Sådant är alltid bra för individen och behövs för ett utvecklat socialt kapital. Detta då ett socialt kapital handlar om summan av goda band mellan individer och ömsesidighet däremellan, bland annat (Putnam, 2000). Sådana aspekter som alltid bör lyftas fram. Speciellt i detta sammanhang där det berör denna målgrupp, var mobbning och gruppträck bland annat förekommer. Ideal för hur man ska vara, se ut eller bete sig skapas och gör att många upplever en saknad tillhörighet. Dessa är sociala problem som förekommer i dagens, funnits i gårdagens och kommer att existera i framtidens samhälle. Ett arbete som det vi har utfört, med så många aspekter kring det sociala perspektivet, borde vara väldigt nyttigt att lyfta upp.

Istället för att ungdomar ska hamna i utanförskap, ensamhet och liknande kan de delar som lyfts upp i detta sammanhang, fotbollsspelande, möjligtvis vara användbart för andra. Detta då delaktighet är viktigt då det får individer att känna sig betydelsefulla och att de tillför med någonting (Statens ungdomsråd, 1985). Det kan vara användbart på det sättet att andra lockas till att spela fotboll, för att kunna nå och vara en del av det sociala sammanhang som enligt denna studie förklaras finnas. Ett annat användbart arbetssätt är att använda sig av de

grundprinciper som finns inom fotbollsspelande. Med detta menas att det är en kollektiv aktivitet där individer motiveras till att komma samman för att uppnå ett vinnande koncept. På detta sätt erhålls en sammansvetsad grupp, vars vilja är att komma närmare varandra för att kunna utvecklas.

De sociala aspekterna som lyfts fram i resultatet är främst den familjära upplevelsen, kamratskapet och de gemensamma målen. Dessa aspekter omfattar då sociala relationer (Aspelin, 2010). Dessa sociala relationer blir i sin tur väldigt betydelsefulla för ungdomarna. Det är möjligt att många ungdomar har det dåligt ställt i sitt hushåll och detta sociala sammanhang blir deras parallella motsvarighet till den önskade familjen.

Med dessa tankar som grund väljer jag att ställa frågan; varför inte fokusera mer på individers sociala interaktion? Det är inte säkerställt att dessa aspekter på något sätt kommer att lösa något problem alls, men detta har visat sig betydelsefullt, både i denna undersökning och undersökningar likt Lindgrens m.fl. (2016:2), Jakobsson och Engström (2008:4) samt Hedenborg och Glaser (2013:2). Lindgrens m.fl. (2016:2) studie visade att sociala möten, delaktighet, stöd och inflytande är betydelsefulla som behållarfaktorer. Hedenborg och Glaser (2013:2) visade att få umgås med vänner och uppleva känslan av samhörighet driver på individerna. Slutligen visade Jakobsson och Engströms (2008:4) studie att det var betydelsefullt att befinna sig i ett sammanhang med andra aktiva, och sträva mot samma mål. På samma gång som samhället utvecklas ökar chanserna för att ytterligare riskfaktorer/stressorer skapas, återigen; Varför inte fokusera på den sociala aspektens positiva sidor?

Med dessa tankar som bakgrund kan det avslutningsvis sägas att det sociala perspektivet behandlar väldigt mycket och kan vara ett tankesätt som starkare bör lyftas upp.

## **Johannes slutdiskussion; samhällsperspektivet**

Jag har valt att fokusera på resultatets aktualitet för samhället. I intervjuerna så visade sig att det finns många olika aspekter inom fotbollsspelande i ungdomsåren kan inverka på individens mentala välbefinnande. Detta gäller både i dagens samhälle och möjligtvis framtidens samhälle. Det mentala välbefinnandet är viktig att ta upp och har en stor betydelse kring de förutsättningar samhället kan behöva arbeta på, speciellt för ungdomar.

Det viktiga är betydelsen för alla berörda, det vill säga befolkningen i samhället, i synnerhet ungdomar. Många av de individer som har intervjuats pekar på att den sociala faktorn är en viktig del för att få ett bättre liv och må bra. Därför att samspel och kommunikation är det som bygger upp sociala relationer (Aspelin, 2010). Saknas denna sociala faktor så händer det att man blir utstött, och förlorar viljan att spela fotboll. Specifikt detta inverkar på samhället i den aspekten att fler ungdomar kan komma att bli mer deppiga, och kan då tappa motivationen till att vara aktiv i ett föreningsliv. För att samhället ska kunna motverka att allt fler ungdomar slutar måste man motivera dem till att vilja vara aktiva och därmed se över ett framtidsperspektiv. För att motivera behövs ett fotbollsspelande där alla kan och får vara med. Detta leder också till ett större samarbete ungdomar emellan och deltagandet ifrån dem främjas. Detta är positivt för föreningarna, vilket innebär att det även blir bättre för samhället.

En upplevelse som tas upp i resultatet är att en förening är en mötesplats, där man socialiserar i umgängen, vilket kan vara en utgångspunkt i att integrera sig i samhället. En annan utgångspunkt till att det kan påverka positivt är att möten med andra människor i ett sammanhang bidrar till att det utbyts erfarenheter individer emellan. Detta kan ge inflytande till att fler ungdomar väljer att vara med i en förening. Sociala relationer utgör ju tillsammans summan av ett utbrett socialt kapital (Putnam, 2000). Detta kan vara någonting som ungdomarna vill ta till sig.

Av detta skäl så vill jag anknyta till John Dewey (1999) då han lyfter den sociala miljön, vilket är ett fenomen som ger individer positiva effekter, genom att utbyta erfarenheter med varandra. Dewey (1999) menar, genom att samspela med varandra så kan även kunskap utvecklas och på så sätt ett lärande skapas. Spelarna får lärdomar av varandra där det kan komma till användning i framtiden. Detta är viktigt, eftersom samarbeten främjas och även att ett nytt lärande kommer fram, vilket relateras positivt till samhällets förutsättningar för ungdomar.

Resultatets relevans och betydelse för samhället är även att fler kan få upp ögonen för fotbollsspelande, utifrån denna studies positiva aspekter, där det ger en god inblick i vad som gynnar de som utövar sporten. Genom resultatet kan förklaring erhållas kring vad fotboll kan betyda för individen och samtidigt hur det kan gynna en individ inom flera olika perspektiv, såsom avkoppling, meningsfullhet och samarbete. Studien ger en bild av vad som kan brista i fotbollens föreningar, mer exakt, utanförskap och prestation. Därför blir synen på delaktighet betydelsefullt. Enligt Ahlberg (2001) är det bra att stimulera individen genom delaktighet och intresse för att kunna lära sig. Detta kan efterliknas här, där individer kan vara delaktiga och utöva sitt intresse, fotboll, samt utvecklas. Det är också viktigt med delaktighet enligt statens ungdomsråd (1985), var de beskriver att aspekten gör att man känner sig betydelsefull och att man i framtiden kan få förhöjt självförtroende av effekterna. Genom resultatet och intervjuerna så finns det en någorlunda förklaring kring vad som kan vara det negativa, och på så sätt vad som ska motverkas.

Summan av denna undersökning ger även utrymme för att genomföra ytterligare studier för att lyfta kvalitén på fotbollsspelande och dess effekter på ungdomars mentala välbefinnande. Ytterligare studier handlar om att mer specifikt bearbeta de negativa aspekterna kring ungdomars avslutande.

## Referenslista

- Ahlberg, A. (2001). *Lärande och delaktighet*. Lund: Studentlitteratur.
- Allwood, Carl Martin & Eriksson, Martin G. (red.) (1999). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- Alvesson, Mats & Deetz, Stanley (2000). *Kritisk samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Aspelin, Jonas (2010). *Sociala relationer och pedagogiskt ansvar*. Malmö: Gleerups Utbildning AB
- Brülde, Bengt (red.) (2011). *Folkhälsoarbetets etik*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Buchan D.S, S. Ollis, N. E. Thomas, N. Buchanan, S.- M. Cooper, R. M. Malina, J. S. Baker (2011). Physical activity interventions: effect of duration and intensity. [Elektronisk] *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 21(6), ss. e341-e350. Tillgänglig: PubMed [2017-05-08]
- Dahlgren G, Whitehead M, (1991) *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm, Sweden: Institute for Future Studies.
- Denscombe, Martyn (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Dewey, John (1999). *Demokrati och utbildning*. Göteborg: Daidalos
- Eliasson, Annika (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, Rosmari (1995). *Forskningsetik och perspektivval*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur
- Eriksson, Monica (red.) (2015). *Salutogenes : om hälsans ursprung : från forskning till praktisk tillämpning*. 1. Uppl. Stockholm: Liber.
- Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Folkhälsopolitiska mål* [Elektronisk] Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/folkhalsopolitiska-mal/> . [2017-06-03]
- Franzen, Mats & Peterson, Tomas. (2004) *Varför lämnar ungdomar idrotten – en undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13 till 15 år*. [Elektronisk] Stockholm: Riksidrottsförbundet (FoU-rapport 2004:3) <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/varfor-lamnar-unga-idrotten.pdf> [2017-06-03]
- Graneheim, U.H. & Lundman , B. (2004) *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. *Nurse Education Today*. 24,



Hartman, Jan (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Hedenborg Susanna & Glaser Joakim. (2013) *Unga i och om framtidens idrottsorganisering* [Elektronisk] Stockholm: Riksidrottsförbundet (FoU-rapport 2013:2) [http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/16145/Unga\\_om\\_framtidens\\_idrott.pdf;jsessionid=0C10B6674C6480E0134289AF4C93B820?sequence=2](http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/16145/Unga_om_framtidens_idrott.pdf;jsessionid=0C10B6674C6480E0134289AF4C93B820?sequence=2) [2017-03-06]

Jakobsson Thedin Britta & Engström Lars-Magnus (2008) *Vilka stannar kvar och varför? – En studie om ungdomars deltagande i föreningsidrott*. [Elektronisk] Stockholm: Riksidrottsförbundet (FoU-rapport 2008:4) <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/vilka-stannar--ungdomar-i-foreningsidrott.pdf> [2017-03-08]

Lindgren Eva-Carin, Dohlsten John & Annerstedt Claes. (2016). *Individen i centrum när föreningar lyckas behålla sina ungdomar* [Elektronisk] Stockholm: Riksidrottsförbundet (FoU-rapport 2016:2) [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/rapport-2016\\_2.-individen-i-centrum.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/rapport-2016_2.-individen-i-centrum.pdf) [2017-03-08]

Marmot, Michael (2006). *Statussyndromet: hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden*. Stockholm: Natur och Kultur.

Putnam, RD (2000). *Den ensamme bowlaren – Den amerikanska medborgarandans upplösning och förnyelse*. Stockholm: SNS förlag

Riksidrottsförbundet, (2013) *Fysisk, psykisk och social hälsa* [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.rf.se/idrottenssamhallsnytta/Fysiskpsykiskochsocialhalsa> . [2017-06-04]

Statens ungdomsråd (1985) *Uppväxtvillkor 1985:3, Tema: Delaktighet*. Stockholm: Statens ungdomsråd.

Svenska Fotbollförbundet, SvFF. (2016). *Fotbollen i Sverige*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://fogis.se/om-svff/> . [2017-04-03]

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk/samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Västergötlands Fotbollförbund, VFF. (2017). *Fakta om VFF* [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.vastgotafotboll.org/test sida2/kansli/> . [2017-04-02]

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp och organisationsnivå*. Stockholm: SISU idrottsböcker

## **Bilagor**

### **Intervjuguide – Spelare idag**

#### **Bakgrundsfrågor**

Kan du berätta kort om dig själv?

Vid vilken ålder började du spela fotboll i en förening?

Hur länge har du spelat fotboll i en förening?

Var det någon/några som bidrog på något sätt till att du valde att spela fotboll i en förening?

Kan du livnära dig ekonomiskt genom fotbollen?

På vilken nivå spelar du idag?

#### **Upplevelse-/insiktsfrågor**

Hur upplever du att du mår idag, både fysiskt och psykiskt?

Har fotbollsspelande någon effekt för ditt mående?

Anser du att fotbollsföreningar kan ha en effekt på den mentala hälsan?

Känner du att fotboll som sport är en god förutsättning för att må bra?

Upplever du en känsla av att få släppa ut positiv/negativ energi under en fotbollsträning?

Upplever du någon typ av harmoni efter en fotbollsträning?

Bidrar fotbollsträningar- och matcher till ett bättre konflikthanterande ”utanför plan” för dig?

Har deltagandet i en förening påverkat ditt självförtroende?

Känner du att sporten blivit en del av din identitet?

#### **Gemenskapsfrågor**

Har du en upplevelse av gemenskap genom ett deltagande i föreningen?

- Om så är fallet, vilka upplever du gemenskap tillsammans med?

Känner du gemenskap i omklädningsrummet tillsammans med medspelare och andra involverade?

Känner du gemenskap ute på fotbollsplanen?

#### **Drivfrågor**

Varför valde du att inleda ett deltagande i en fotbollsförening?

Vad har fått dig att spela fotboll så länge?

Vad har fått dig, förutom sportsliga ambitioner, att fortskrida ditt deltagande i en förening?

Har ord som gemenskap, delaktighet och samarbete varit viktiga för dig?

### **Framtidsfrågor**

Hur länge kommer du att fortsätta spela i en fotbollsförening?

Vad tror du är viktiga faktorer för ungdomar i ett föreningsliv?

Vad tror du kan vara orsaker till att ungdomar väljer att delta i fotbollsföreningar?

Vad tror du kan vara orsaker till att ungdomar väljer att avsluta sitt deltagande i en fotbollsförening?

Hur tror du att man i framtiden bör arbeta för att fler ungdomar ska binda sig till föreningar och samtidigt ha ett längre medlemskap?

### **Intervjuguide – Tidigare fotbollsspelare**

#### **Bakgrundsfrågor**

Kan du berätta kort om dig själv?

Vid vilken ålder började du spela fotboll i en förening?

Hur länge spelade du fotboll i en förening?

Var det någon/några som bidrog på något sätt till att du började i en förening?

Vid vilken ålder avslutade du ditt deltagande i en fotbollsförening?

#### **Upplevelse-/insiktsfrågor**

Hur upplever du att du mår idag, både fysiskt och psykiskt?

Hade fotbollsspelande någon effekt för ditt mående?

Anser du att fotbollsföreningar kan ha en effekt på den mentala hälsan?

Känner du att fotboll som sport är en god förutsättning för att må bra?

Upplevde du en känsla av att få släppa ut positiv/negativ energi under fotbollsträningar?

Upplevde du någon typ av harmoni under din tid som fotbollsspelare?

Skulle du säga att ditt deltagande i en förening bidragit till ett bättre konflikthanterande i ditt liv?

Påverkade deltagandet i en förening och fotbollsspelande ditt självförtroende på något sätt?

Känner du att sporten blivit en del av din identitet?

### **Gemenskapsfrågor**

Kände du någon typ av gemenskap genom att vara medlem i föreningen?

- Om så är fallet, vilka upplever du gemenskap tillsammans med?

Kände du gemenskap i omklädningsrummet tillsammans med medspelare och andra involverade?

Kände du gemenskap ute på fotbollsplanen?

Har du behållit kontakten med någon från din föreningstid?

### **Drivfrågor**

Varför valde du att inleda ett deltagande i en fotbollsförening?

Vad fick dig att sluta med fotbollen, emotionellt och fysiskt?

Var det något som drev dig till att fortsätta, men inte var tillräckligt?

Har ord som gemenskap, delaktighet och samarbete varit viktiga för dig?

### **Framtidsfrågor**

Vad tror du är viktiga faktorer för ungdomar i ett föreningsliv?

Vad tror du kan vara orsaker till att ungdomar väljer att delta i fotbollsföreningar?

Vad tror du kan vara orsaker till att ungdomar väljer att avsluta sitt deltagande i en fotbollsförening?

Hur tror du att man i framtiden bör arbeta för att fler ungdomar ska binda sig till föreningar och samtidigt ha ett längre medlemskap?