



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# **”För även om jag skulle bryta armen så skulle jag åka upp varje tisdag och torsdag ändå.”**

**En kvalitativ intervjustudie om unga kvinnors möjligheter till fortsatt  
engagemang i idrottsföreningar**

**Martin Myhrén  
Maria Wällersten**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Kandidatuppsats | 15 hp  |
| Program:        | Hälsopromotionsprogrammet<br>inriktning idrottsvetenskap |
| Termin:         | Vt 2015  |
| Handledare:     | Eva-Carin Lindgren                                       |
| Examinator:     | Beatrix Algurén  |
| Rapportnummer:  | VT15-21  |



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

## Kandidatuppsats 15 hp

|                |  |
|----------------|--|
| Rapportnummer: | VT15-21  |
| Titel:         | ”För även om jag skulle bryta armen så skulle jag åka upp varje tisdag och torsdag ändå.” - En kvalitativ intervjustudie om unga kvinnors möjligheter till fortsatt engagemang i idrottsföreningar |
| Författare:    | Martin Myhrén<br>Maria Wällersten  |
| Program:       | Hälsopromotionsprogrammet<br>inriktning idrottsvetenskap   |
| Nivå:          | Grundnivå  |
| Handledare:    | Eva-Carin Lindgren   |
| Examinator:    | Beatrix Algurén  |
| Antal sidor:   | 41 (inklusive bilagor)   |
| Termin/år:     | Vt2015   |
| Nyckelord:     | unga kvinnor, idrottsförening, empowerment, delaktighet, salutogenes   |

## Sammanfattning

Bakgrunden till studien ligger i att ungdomars och framför allt unga kvinnors deltagande i idrottsföreningar har minskat de senaste åren. Idrottsrörelsen får ekonomiskt stöd av staten för att behålla ungdomar inom föreningsidrotten längre upp i åldrarna och de har förväntningen på sig att främja ett livslångt och hållbart förhållande till fysisk aktivitet samt främja en demokratisk utveckling hos barn och ungdomar. Syftet med studien var att belysa unga kvinnors upplevda erfarenheter och möjligheter att fortsätta idrotta i sin idrottsförening. Detta gjordes utifrån ett salutogent perspektiv med hjälp av empowerment. Studien har ämnat ta reda på de unga kvinnornas upplevelser på ett djupare plan för att försöka få en ökad förståelse av vad som får dem att fortsätta idrotta och vilka positiva upplevelser de uppger sig ha av sitt föreningsidrottande. Fem stycken kvalitativa intervjuer genomfördes med fem unga kvinnor i åldern 19-24 år. De representerade fem olika föreningar som alla är duktiga på att behålla ungdomar i sin verksamhet. En kvalitativ innehållsanalys genomfördes på transkriberat material och detta resulterade i sju kategorier. Dessa var “Gemenskap”, “Utveckling”, “Välbefinnande”, “Identitet och uppväxt”, “Möjlighet till inflytande”, “Föreningen ger goda förutsättningar att utöva idrotten” och “Ledarnas betydelse”. De unga kvinnorna uppgav ett flertal anledningar till sitt fortsatta idrottsengagemang, varav gemenskap och välbefinnande var de största anledningarna. Det framkom även att de unga kvinnornas upplevda delaktighet var en betydande faktor för deras fortsatta engagemang i idrottsföreningarna. Känslan av delaktighet utmynnade i gemenskap, glädje, tillhörighet och välbefinnande. Detta möjliggjordes av föreningen och dess ledare då de involverade de unga kvinnorna i föreningens verksamhet på både ett högre plan och ett personligt plan.

# Förord

Kandidatuppsatsen görs på Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet. Vi är två studenter som skriver uppsatsen under den sista terminen på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap. Ämnet för uppsatsen valdes då chansen uppkom att skriva inom det forskningsprojekt som görs av Eva-Carin Lindgren, docent vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, på uppdrag av Riksidrottsförbundet. Projektet berör vad idrottsföreningar gör för att behålla ungdomar. Detta stämde väl överens med vår uppfattning av att fysisk aktivitet är till för alla och att idrottsföreningar är en bra plats att lägga grunden för ett livslångt engagemang för fysisk aktivitet. Vi anser att idrottsföreningar har stor potential att nå olika individer med olika målsättning och olika förutsättningar.

Vi vill börja med att tacka vår handledare, docent Eva-Carin Lindgren och John Dohlsten för ert engagemang och kloka handledning. Vi vill även tacka de andra grupperna som ingick i projektet för bra feedback under grupphandledningarna. Tack Estelle, Ida, Jenny och Nathalie!

Ett stort tack till de unga kvinnorna som ställde upp med sina berättelser, utan er hade vi inte haft någon uppsats alls och mötet med er har gett oss väldigt mycket. Tack! Tack även till de föreningar som bidrog med snabb hjälp med att hitta respondenter.

Ett stort tack till varandra för att vi har stått ut med varandra under stressiga situationer och att vi suttit så många timmar och skrivit och funderat så tegelpannorna i A-huset skakat. Det har varit en gemensam process där vi har delat på ansvaret för alla delar i uppsatsen.

Till sist vill vi tacka familj och vänner som har stått ut och stöttat oss när vi drunknat i artiklar och svåra formuleringar! Nu är vi tillbaka i verkligheten igen!

Tack Astrid och Alma!

Tack Elin!

Tack,

Martin Myhrén och Maria Wällersten, 8/6 2015

# Innehållsförteckning

|  |           |
|--|-----------|
| <b>SAMMANFATTNING</b> .....                                  | <b>2</b>  |
| <b>FÖRORD</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</b> .....                            | <b>4</b>  |
| <b>INTRODUKTION</b> .....                                    | <b>5</b>  |
| <b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....                      | <b>6</b>  |
| <b>BAKGRUND</b> .....  | <b>6</b>  |
| EN ALTERNATIV SYN PÅ HÄLSA .....                             | 6         |
| SVENSKA IDROTTENS UPPDRAG .....                              | 7         |
| LEVER IDROTTSFÖRENINGARNA UPP TILL FÖRVÄNTNINGARNA? .....    | 8         |
| VISSA STANNAR ÄNDÅ KVAR .....                                | 10        |
| <b>TEORETISK REFERENSRAM</b> .....                           | <b>10</b> |
| SALUTOGENES.....   | 11        |
| EMPOWERMENT .....  | 11        |
| MAKT.....  | 12        |
| <b>METOD</b> .....   | <b>13</b> |
| DESIGN .....   | 13        |
| URVAL .....  | 13        |
| DATAINSAMLING .....  | 14        |
| DATABEARBETNING OCH ANALYS.....                              | 15        |
| ETISKA HÄNSYN.....   | 16        |
| <b>RESULTAT</b> .....  | <b>17</b> |
| GEMENSKAP .....  | 17        |
| UTVECKLING .....   | 18        |
| VÄLBEFINNADE.....  | 18        |
| IDENTITET OCH UPPVÄXT .....                                  | 19        |
| MÖJLIGHET TILL INFLYTANDE .....                              | 19        |
| FÖRENINGEN GER GODA FÖRUTSÄTTNINGAR ATT UTÖVA IDROTTEN ..... | 21        |
| LEDARNAS BETYDELSE.....                                      | 21        |
| <b>DISKUSSION</b> .....                                      | <b>23</b> |
| METODDISKUSSION .....  | 23        |
| RESULTATDISKUSSION .....                                     | 24        |
| SLUTSATS.....  | 29        |
| IMPLIKATIONER.....   | 30        |
| <b>REFERENSER</b> .....                                      | <b>31</b> |
| <b>BILAGOR</b> .....   | <b>36</b> |
| UTSKICK TILL DELTAGARNA     BILAGA 1.....                    | 36        |
| MISSIVBREV     BILAGA 2.....                                 | 37        |
| INTERVJUGUIDE     BILAGA 3 .....                             | 39        |

# Introduktion

Fysisk aktivitet för barn och ungdomar är av yttersta vikt för att främja en god uppväxt och för att lägga grunden till en livslång hälsa (SOU 2008:59). Idrottsföreningar anses inte bara vara en lämplig arena att bygga detta engagemang i utan idrottsföreningar är även särskilt lämpliga för att lära barn och ungdomar demokratiska värderingar. Dessa båda faktorer anses främja ett gott liv och därför har staten och Riksidrottsförbundet sedan 2007 genomfört en gemensam satsning för att öka barn och ungdomars deltagande i idrottsföreningar i Sverige (SOU 2008:59). Förutsättningarna är goda, för så mycket som 90 % av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit medlemmar i en idrottsförening (Riksidrottsförbundet, 2005 & Trondman, 2005).

En samstämmig forskarkår menar att ungdomar främst idrottar för att det är roligt (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Goncalves, Carvalho & Light, 2011; Thedin Jakobsson, 2014 & Thedin Jakobsson, Lundvall & Redelius, 2014). Övriga faktorer som anses vara bidragande orsaker till idrottsengagemanget är att ungdomar upplever att de utvecklas och att lite fokus läggs på tävling. De tränar för att ha kul. Styrdokumentet *Idrotten vill* som Riksidrottsförbundet (2009) tog fram år 2009 lägger stor vikt vid delaktighet, demokrati och lust till att idrotta. Trots detta beskrivs bristande inflytande i idrottsverksamheten som en av flera anledningar till varför många barn och ungdomar avslutar sitt idrottande i föreningar (Trondman, 2011). Idrottsrörelsen i Sverige ökade sitt medlemsantal bland barn och ungdomar ordentligt fram till mitten på 1980-talet. Denna ökning gällde främst flickor vars deltagande ökade drastiskt i jämförelse med tidigare (Riksidrottsförbundet, 2007). Aktuell forskning tyder dock på att deltagandet överlag i idrottsföreningar minskat och de som sticker ut mest i statistiken är de unga kvinnorna (Norberg, 2014; Trondman, 2005 & Wagnsson, 2009). Det är främst unga kvinnor i åldern 17-20 år som avslutar sitt idrottsengagemang i idrottsföreningar (Norberg, 2014).

Det efterlyses mer forskning i hur idrottsföreningar ska tillmötesgå ungdomar och på så sätt få dem att stanna kvar eftersom mycket av den tidigare forskningen har fokuserat på anledningar till varför ungdomar väljer att avsluta sitt idrottande i föreningar och inte varför de väljer att fortsätta (Thedin Jakobsson, 2013). Därför ställer sig den här studien frågorna: Vad är det som får unga kvinnor att stanna kvar i idrottsföreningar? Vad är det de unga kvinnorna upplever som har bidragit och påverkat dem att stanna kvar när så många andra hoppar av? Genom ett salutogent perspektiv ämnar vi belysa de unga kvinnornas anledningar att stanna kvar i idrottsföreningar. Studien vill dels utveckla mer kunskaper om vad som får unga kvinnor att fortsätta idrotta i föreningar, och dels belysa deras upplevelse av delaktighet gällande att själva kunna påverka sin idrottsförening.

# Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att belysa unga kvinnors upplevda erfarenheter och möjligheter att fortsätta idrotta i sin idrottsförening.

- Hur beskriver de unga kvinnorna anledningarna till att de vill stanna kvar i idrottsföreningen?
- Hur ser de unga kvinnorna på de egna möjligheterna att vara med och påverka och utforma idrottsföreningen?
- Hur beskriver de unga kvinnorna att idrottsföreningen och dess ledare möjliggjort för deras fortsatta engagemang i idrottsföreningen?

## Bakgrund

Bakgrunden börjar med en förklaring av det salutogena synsättet och dess relation till hälsopromotion med tillhörande begrepp. Detta för att skapa en vidare förståelse för studiens utgångspunkt. Sen följer en genomgång av statens och Riksidrottsförbundets gemensamma satsningar som ligger till grund för den svenska idrottens uppdrag och riktlinjer. Efter detta följer en genomgång av aktuell forskning angående ungdomars idrottande och anledningar till varför många ungdomar slutar medan vissa stannar kvar i idrottsföreningar.

### En alternativ syn på hälsa

Det salutogena synsättet etablerades av Aaron Antonovsky (1987) som i sin forskning ställde sig frågan om vad som bidrog till individers hälsa. Detta synsätt skiljer sig från det patogena synsättet som istället väljer att belysa varför folk är sjuka eller ohälsosamma. Vidare presenterade Antonovsky (1987) en syn på hälsa som en rörelse mellan ohälsa och hälsa. I detta synsätt ses hälsa som ett kontinuum och skiljer sig från det dikotoma synsättet där individen istället beskrivs som sjuk eller frisk. Hälsa är alltså något individen alltid har, det är bara en fråga om vart på kontinuumet personen är. Salutogenes är inte bara den andra sidan av myntet jämfört med patogenes, utan det är snarare ett alternativt sätt att se på saker och ting.

Den salutogena hälsoteorin, där studien tar sitt avstamp, ses som en viktig del i hälsopromotion (Antonovsky, 1996). Till grund för hälsopromotion ligger WHO:s (2014) klassiska definition av hälsa, nämligen att: "health is a complete state of physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity." (s. 1). Hälsopromotion har således en holistisk syn på hälsa vilket innebär att hälsa ses som någonting mer än frånvaro av sjukdom och det handlar inte bara om fysisk hälsa utan vikten av psykisk hälsa, social hälsa och välbefinnande betonas. Grunden till det perspektiv på hälsopromotion som används idag etablerades under WHO:s första internationella konferens om hälsopromotion i Ottawa, Kanada, 1986, och sammanfattades i policydokument Ottawa Charter for Health Promotion. Där definierades hälsopromotion som: "... the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health." (WHO, 1986). Denna definition betonar således både ett bemäktigande av människor och människors eget ansvar att ta kontroll över sin hälsa. Detta brukar inom hälsopromotion benämnas empowerment (Rootman, Goodstadt, Potvin & Springett, 2001).

Empowerment är ett av de viktigaste begreppen inom området hälsopromotion och ses som dess minsta gemensamma nämnare. Som chefen för WHO:s europakontor i Köpenhamn, Erio Ziglio, uttrycker det, citerad i Macdonald & Davies (1998): "If the activity under consideration is not enabling and empowering then it is not health promotion." (s. 6). En förklaring av empowerment kan sägas vara att en person i en maktlös position skaffar sig styrka och kraft för att ta sig ur den positionen och på så vis få mer inflytande och kontroll över sitt eget liv. Empowerment är i och med detta både en resurs, som används för att ta sig ur vanmakten, och ett mål i sig, att kunna bestämma över sitt eget liv (Askheim, 2007 & Starrin, 1997). Empowerment-begreppet har i grund och botten en positiv innebörd. Empowerment är lösningsfokuserat istället för problemfokuserat och utgår från människors styrkor och möjligheter istället för deras svagheter (Kieffer, 1984). Likt den salutogena synen på hälsa anses empowerment också verka på ett kontinuum (Hansson, 2005). Begreppet är associerat med företeelser som egenmakt, delaktighet, självkänsla, kompetens, socialt stöd och autonomi (Askheim & Starrin, 2007 & Kieffer, 1984). Delaktighet beskrivs som en möjlighet för individen att påverka sin livssituation och är en avgörande förutsättning för hälsa. Delaktighet anses vara en betydande del i empowerment då ökad delaktighet ger mer makt och inflytande (Hanson, 2004). I denna studie används Riksidrottsförbundets (2009) definition av delaktighet från *Idrotten vill*: "Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet." (s. 12).

## Svenska idrottens uppdrag

Idrottsrörelsen ska med statliga medel främja folkhälsa i form av att verka för ett bra och hållbart förhållande till fysisk aktivitet. Idrottsrörelsen ska även bidra till barn och ungdomars demokratiska utveckling genom att de ska ges möjlighet att utöva inflytande (SOU 2008:59). Få andra fritidsverksamheter för barn har fått lika stort ekonomiskt stöd som föreningsidrotten. Svenska staten och Riksidrottsförbundet (RF) arbetar aktivt med att få ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten längre upp i åldrarna. Detta genom exempelvis bidrag som det statliga lokala aktivitetsstödet, LOK-stödet, som utbetalas till lokala idrottsföreningars barn- och ungdomsverksamhet men även satsningar så som Handslaget och Idrottslyftet (SOU 2008:59). Idrottslyftet (2007- 2015), som ersatte Handslaget (2004 - 2007), är statens ekonomiska satsning för att engagera fler barn och ungdomar i föreningsidrotten. Inte bara att få dem att börja idrotta utan även att få dem att fortsätta. Dess syfte lyder: "Idrottslyftet ska stärka och utveckla världens bästa barn- och ungdomsidrott så att fler flickor och pojkar väljer att idrotta i föreningar där verksamheten bedrivs utifrån *Idrotten vill*". Den åldersmässiga målgruppen är 7-25 år (Riksidrottsförbundet, 2012).

Idrottens värdegrundsarbete tar sig uttryck genom styrdokumentet *Idrotten vill*, antaget av RF-stämman 2009. Det utgår från de fyra hörnstenarna *glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med* samt *rent spel*. Glädje och gemenskap innebär att alla ska ha möjlighet att ha roligt, må bra och prestera mer. Demokrati och delaktighet innebär att alla röster är lika mycket värda och att alla ska få vara med att bestämma över verksamheten på ett jämställt och jämlikt vis. Med allas rätt att vara med menas i detta sammanhang att alla som vill vara med ska kunna vara med utifrån sina egna förutsättningar oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar. Rent spel innebär bland annat ärlighet och att idrotta på lika villkor, samt att detta ska ske utifrån god etik och moral där mobbning och trakasserier inte ska förekomma (Riksidrottsförbundet, 2009). I *Idrotten vill* poängterar Riksidrottsförbundet (2009) genom sina riktlinjer för breddidrott för ungdom bland annat att:

Övergången mellan barn och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt ... Idrottsrörelsen ska i större utsträckning utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojks behov av breddidrott ... Idrottsrörelsen ska ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet. (s. 24).

Dessa riktlinjer utgår från FN:s barnkonvention (Unicef SVERIGE, 2009) om att alla barn och ungdomar har rätt att få sin röst hörd i frågor som berör dem. Då *Idrotten vill* följer FN:s barnkonvention innebär det att det även ska gälla *Idrottslyftet*. Därför ingår det sedan 2013 i *Idrottslyftets* satsningar att idrottsföreningarna ska ha ett barnrättsperspektiv. Föreningsidrott för ungdomar i Sverige ska med andra ord anpassas efter ungdomarnas olika behov och förutsättningar samt att ungdomar ska vara delaktiga i utvecklingen av föreningsidrotten. Då statistiken pekar på att fler ungdomar hoppar av föreningsidrott så satsas nu mer utav *Idrottslyftets* föreningsstöd till just att behålla ungdomarna i idrottsföreningarna, framför allt med fokus på ungdomar 13-25 år. Detta ska göras genom att erbjuda ungdomarna en verksamhet där de känner att deras önskemål och förväntningar tillgodoses (Riksidrottsförbundet, 2012).

## Lever idrottsföreningarna upp till förväntningarna?

Trots de tidigare nämnda satsningarna är det få barn som börjar idrotta efter 12 års ålder och under tonåren slutar dessutom många ungdomar att idrotta (Blomdahl & Elofsson, 2006; Thedin Jakobsson, Lundvall, Redelius & Engström, 2012 & Trondman, 2005). Enligt statistik baserat på LOK-stödet har det skett en minskning i antalet idrottsaktiva ungdomar i åldern 7-20 år mellan åren 2008-2012. Den största nedgången har skett bland unga i åldern 17-20 år och framförallt bland flickor. Minskningen av antalet idrottsaktiva flickor startar redan vid 13-16 år och tilltar sedan i åldrarna 17-20 år (Norberg, 2014).

Anledningar till unga kvinnornas avhopp från idrottsföreningar är av skiftande karaktär och studier visar på många olika faktorer till att ungdomar överlag och unga kvinnor i synnerhet avslutar sitt idrottsengagemang. I en studie utförd på kanadensiska ungdomar engagerade i simning framkommer att tidig resultatfokusering och av ungdomarna upplevt negativt stöd från familjen i form av pressande föräldrar och syskonrivalitet har bidragit till att deltagande i föreningen avslutats (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008). En studie på flickor och unga kvinnors idrottsdeltagande i Australien visade att minskning av deltagande i idrott berodde på tidsbrist på grund av skola, arbete och andra fritidsintressen. Dessutom fann studien att stödet från föräldrar, vilka några ansåg att idrotten tog för mycket tid från studierna, var viktigt för fortsatt engagemang i idrott (Craike, Symons & Zimmermann, 2009). När det gäller kvinnliga innebandyspelare i Sverige framkommer i en studie att en rad faktorer samspelar i det skede när dessa väljer att avsluta deltagandet i sin idrott. De faktorer som anges betydande i sammanhanget är bland annat brist på tid, ökade prestationskrav samt förändringar i laget och dess ledare (Eliasson & Johansson, 2014).

Inte alla barn och ungdomar upplever idrottsföreningen som glädjefylld utan föreningen kan bidra till en rad faktorer som stressar och påverkar barn och ungdomar att sluta. Faktorer som lyfts upp är att ungdomar upplever att utövandet är för dyrt ekonomiskt och att de inte anser sig tillräckligt bra på idrotten (Wagnsson, 2009). I tidigare studier har det framkommit att flera faktorer är av betydelse för ungdomars idrottande, såsom socioekonomi, bostadsort och kön. Ungdomar från de övre socioekonomiska grupperna med välutbildade föräldrar med god ekonomi tenderar vara mer engagerade i idrottsföreningar än barn och ungdomar från lägre socioekonomiska grupper (Blomdahl & Elofsson, 2006; Larsson, 2008; Thedin Jakobsson et



al., 2012 & Wagnsson, 2009). Var någonstans ungdomarna bor kan ha betydelse för deras idrottande, då idrottskulturen bland ungdomar är starkare inom vissa områden än andra (Larsson, 2008). Sett till kön tilldelas flickor och pojkar olika förutsättningar att utöva idrott. Könen skiljs åt i tävlingsammanhang och i många fall även träningsammanhang. Dessutom fördelas många gånger idrottsföreningens resurser till pojkarnas fördel vilket anses vara starkt traditionsbundet i den svenska idrotten (Larsson & Johansson, 2012). Dessa faktorer verkar både enskilt och tillsammans och påverkar ungdomars möjligheter till engagemang inom föreningsidrotten.

Det finns studier som visar på att det räcker inte att ungdomar har de fysiska förutsättningarna och intresset för idrotten för att de ska stanna kvar inom föreningen, utan den sociala och kulturella kontext som ungdomarna lever sitt liv i och som råder inom föreningen har minst lika stor betydelse (Larsson, 2008; Thedin Jakobsson et al., 2012; Trondman, 2005 & Wagnsson, 2009). Faktorer som har betydelse för den sociala och kulturella kontexten är bland annat om ungdomarna har idrottat mycket som barn, om de har provat på många olika idrotter och om de har idrottat mycket tillsammans med sina föräldrar, vilket ökar deras fysiska kompetenser och skapar en identitet som idrottare. Detta är egenskaper som har setts gynnas i en idrottsförening (Thedin Jakobsson, 2014 & Trondman, 2005). Om ungdomarna lyckas anpassa sig till den kultur som råder inom föreningen, som gynnar individer med hög ambitionsnivå, har de större möjligheter att fortsätta sitt idrottande. Enligt dessa studier är idrottsföreningarna med andra ord inte anpassade efter ungdomars olika behov och förutsättningar så som *Idrotten vill* har som mål att de ska vara. De erbjuder således inte idrott för alla på olika ambitionsnivåer som målet är, utan riktar sig idag främst till dem som redan passar in i den sociala och kulturella kontext som idrottsföreningen utgör. Då svenska staten och Riksidrottsförbundet har som mål att främja ett livslångt och hållbart förhållande till fysisk aktivitet bland svenska ungdomar så kan det ses som avgörande att allas möjligheter till idrott i idrottsföreningarna tillgodoses (Thedin Jakobsson et al., 2012 & Trondman, 2011). Wagnsson (2009) beskriver idrottsmiljön som en social selektionsarena där barn och ungdomar som inte passar in i den sociala och kulturella kontexten försvinner och att de som då blir kvar är de som passar in i den norm som råder i föreningen.

Barn och ungdomars rätt till delaktighet och inflytande i idrottsföreningen, som Riksidrottsförbundet (2009) via *Idrotten vill* betonar vikten av, är inte en självklarhet för många idrottsledare. Även om barnen får komma med åsikter ibland så är det till stor del idrottsledarna som bestämmer över barnens idrottande (Redelius, 2012). Ungdomarna själva känner heller inte att de har något större inflytande på idrottsverksamheten i föreningarna. Många ungdomar som inte känner så stor delaktighet är visserligen nöjda med detta, men samtidigt visar det sig att de i högre grad även slutar idrotta tidigare. Det visar på vikten av delaktighet och inflytande för ungdomars vilja att fortsätta vara aktiva i idrottsföreningar (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008 & Trondman, 2011).

Trondman (2011) talar om ungdomars delaktighet i idrottsföreningar som ett idrottspolitiskt dilemma. Detta dilemma ligger i att det finns två sorters kulturer inom föreningsidrotten för hur idrott tänks och görs. Dels det som han kallar *det normativa rummets kärnbetydelser* och dels *idrottens interna kärnlogik*. *Det normativa rummets kärnbetydelser* är allt det som idrotten säger sig vilja vara när det kommer till ungdomars delaktighet och *idrottens interna kärnlogik* är hur idrotten faktiskt är och hur den gör i vardagen. Trondman menar att dessa två kulturer krockar med varandra. Föreningsidrotten som den är idag tenderar bland annat att bli mer resultatnriktad, mer tävlingsinriktad, mer selekterande och mindre inriktad på breddidrott som anpassas efter olika individers självbestämda ambitionsnivå. Detta står i kontrast mot vad

idrotten säger sig vilja göra för ungdomar och deras delaktighet i föreningsidrotten. Nämligen att alla ungdomar ska ha rätt till inflytande genom att bli hörda och bli tagna på allvar och att föreningens verksamhet anpassas efter deras behov så att de kan utöva idrott på den ambitionsnivå som de vill. Detta ska uppfylla hela verksamheten så att de tack vare sin delaktighet kan känna välbefinnande, genom glädje, trygghet, tillhörighet och gemenskap. Denna delaktighet ska uppmuntras av ledare, vars uppgift ska vara att fostra ungdomarna till ytterligare vilja till delaktighet.

## Vissa stannar ändå kvar

Ungdomar som har lyckats anpassa sig till den tävlingsidrott med fokus på prestation som allt som oftast råder inom idrottsföreningar och som har lärt sig att hantera och uppskatta tävling och konkurrens som en naturlig del av idrotten stannar oftare kvar längre i idrottsföreningarna (Goncalves, Carvalho & Light, 2011 & Thedin Jakobsson, 2014). Även om ungdomarna själva betonar andra värden i idrotten först och främst, så som att ha roligt, social gemenskap och att utvecklas och lära sig nya färdigheter (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Goncalves, Carvalho & Light, 2011; Thedin Jakobsson, 2014 & Thedin Jakobsson et al., 2014). Vikten av en god relation till sin tränare och till sina kamrater samt en stöttande miljö inom föreningen poängteras ytterligare som viktiga faktorer som möjliggör för ett långt engagemang inom idrottsföreningen (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Goncalves, Carvalho & Light, 2011 & Thedin Jakobsson, 2014). När det gäller tränare uppskattas en god kommunikation mellan dessa och deltagarna. En uppmuntrande och motiverande tränare som möjliggör för kommunikation och som lyssnar på den aktiva anses främja ett fortsatt idrottande (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008). Även relationerna till föräldrarna och deras stötning och uppmuntran i idrottsutövandet har visat sig ha betydelse för ungdomarnas fortsatta involvering i idrottsföreningarna (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Craike, Symons & Zimmermann, 2009; Thedin Jakobsson, 2014 & Ullrich-French & Smith, 2009). Föräldrarnas idrottsutövande har också det betydelse för ungdomarnas fortsatta engagemang, då de ungdomar som har föräldrar som idrottat, särskilt om de varit idrottsledare, stannar kvar längre inom föreningsidrotten (Trondman, 2005).

Precis som nämndes tidigare så tyder det på att ungdomar som har börjat idrotta tidigt som barn, som har provat på flera olika idrotter och som redan från start har en stor vilja att träna och tävla mycket uppskattar idrotten och de villkor som råder där mer än de som inte gör det. Med andra ord, att växa upp i en idrottsmiljö har stor betydelse för ungdomars fortsatta engagemang i idrottsföreningar senare under tonåren (Thedin Jakobsson, 2014 & Trondman, 2005). Idrotten kan även vara en del i att skapa struktur i ungdomarnas liv och ge dem en trygg plats i tillvaron som de känner att de behöver (Thedin Jakobsson, 2014).

## Teoretisk referensram

I den här studien kommer resultatet att belysas utifrån ett salutogent perspektiv där friskfaktorer uppmärksammas i syfte att fånga anledningar till att de unga kvinnorna fortsätter sitt idrottande. Empowerment och dess perspektiv på makt kommer att användas i syfte att fånga hur deltagarna i studien upplever sig delaktiga. De olika perspektiven kommer att användas för att kunna tolka de empiriska resultaten, vilket kommer att göras i diskussionsavsnittet.

## Salutogenes

Som tidigare nämnt fokuserar mycket av dagens forskning på varför ungdomar slutar idrotta i idrottsföreningar, vilket kan ses som ett problemfokuserat sätt att se på frågan. Denna studie intar istället en övergripande salutogen infallsvinkel och ställer sig frågan varför ungdomar stannar kvar. Antonovskys (1987) salutogena synsätt, som ser bortom det patogena och alltid uppmärksammar de avvikande fallen, kommer genomsyra studien och synas i resultatet där fokus kommer ligga på friskfaktorer som i det här fallet är de unga kvinnornas positiva upplevelser av föreningsidrott och vad som bidragit till deras fortsatta engagemang. Detta synsätt är inte särskilt mycket använt inom idrottsforskning och en ansats med salutogent perspektiv kan möjliggöra för nya infallsvinklar och idéer (Thedin Jacobsson, 2015).

## Empowerment

Studiens användning av empowerment baseras på de resultat som framkom ur intervjuerna där glädje, gemenskap och tillhörighet var stora anledningar till att de unga kvinnorna fortsatte idrotta. Detta kan sammanfattas i en känsla av delaktighet (Trondman, 2011). Delaktighet anses vara en betydande del i empowerment då ökad delaktighet ger mer makt och inflytande (Hanson, 2004 & Laverack, 2004).

Begreppet empowerment uppmärksammades i 1970-talets självhjälpsrörelse och den sociala aktivismen och innefattade sådant som social mobilisering, lokalt självstyre och lokal utveckling. Det handlade om att byta ut föreställningen om att människor var passiva, okunniga och behövde styras till att de är kapabla till att styra sina egna liv. Begreppet empowerment växte sig starkare under 1980- och 1990-talen och började då användas på flera skilda håll, så som inom politiken, ekonomisektorn, socialt arbete och inte minst inom folkhälsoarbete, och fick i och med detta olika innebörd (Askheim & Starrin, 2007 & Starrin, 1997).

Empowerment är starkt påverkat av den kontext som det upplevs i. Det är ingen oberoende personlig variabel, utan är ett resultat av samspelet mellan individens förutsättningar och den omgivande miljön och är på så vis kulturellt betingat (Rappaport, 1984 & Zimmerman, 1990). Så som i en idrottsförening där ungdomarnas engagemang är beroende av den sociala och kulturella kontexten som råder i föreningen (Larsson, 2008; Thedin Jakobsson et al., 2012; Trondman, 2005 & Wagnsson, 2009). Den nivå av empowerment som individen upplever kan bara förklaras av det sammanhang som det upplevs i och det maktförhållande som råder där. Med andra ord så är empowerment situationsberoende och utvecklas utefter de premisser som gäller för stunden (Gibson, 1991; Rappaport, 1984 & 1987). Gibson (1991) uttrycker angående definiering av empowerment: "When a concept lacks a clear definition, each person defines it within the context of his or her personal experience to give it meaning. Therefore, exactness of concepts in a scientific sense is thwarted." (s. 354). Då empowerment är ett svårdefinierat begrepp som kan användas på flera olika sätt beroende på forskningsområde är en definition av begreppet som det används i den här studien på sin plats. Denna studie kommer att använda Simmons & Parsons (1983) definition: "Empowerment är den process som möjliggör för individer att bestämma över sina egna villkor och nå självbestämmande." (s. 193). Denna definition anses lämplig då studien ämnar belysa de unga kvinnornas upplevelser och möjligheter till engagemang och påverkan i sin idrottsförening.

Empowerment kan delas in i tre nivåer, individuell, grupp- och samhällsnivå (Lord & Hutchinson, 1992). Empowerment på den individuella nivån beskrivs som en långsiktig process där individen baserat på personliga upplevelser utvecklar kontroll i livet och

självbestämmande (Keiffer, 1984 & Zimmerman & Warschausky, 1998). På gruppnivå, eller kollektiv empowerment, är empowerment istället den gemensamma kraft som en samling individer har för att uppnå mål och behov viktiga för gruppen (Askheim & Starrin, 2007 & Zimmerman & Warschausky, 1998). När det gäller samhällsnivå är det istället kollektivets handlingar som avser förbättra villkoren i ett samhälle men även förbindelser mellan samhällen och organisationer (Zimmerman & Warschausky, 1998). Denna studie kommer att belysa de unga kvinnornas personliga upplevelser av att få vara med och påverka föreningen och kommer därför att analysera resultatet utifrån empowerment på individuell nivå.

Enligt en sammanställning av Fitzsimons och Fuller (2002) kan empowerment ta sig uttryck hos individen som en känsla av självbestämmande över mål som är viktiga för individen och självförtroendet att nå dessa, samt en känsla av att vara uppskattad och värdefull och känna tillhörighet. Dessa inre personliga upplevelser har ett samspel med en rad yttre faktorer som socialt stöd för att nå dessa mål, införskaffande av kompetens för att uppnå personliga och praktiska mål, bevis på positiva resultat och deltagande i för individen relevant organisation. Det innebär även att engagera sig i andras känsla av egenmakt för allas gemensamma bästa. Den sociala ställningen i förhållande till andra när det gäller maktfördelning har även betydelse. Genom att fånga deltagarnas upplevelser baserat på deras erfarenheter av hur föreningen möjliggjort för deras engagemang vill studien belysa hur detta påverkat de unga kvinnorna att fortsätta idrotta.

## Makt

Precis som det hörs på begreppet empowerment så är det starkt förknippat med makt. Det finns en aktiv del i empowerment som har betydelse för maktaspekten. Det handlar om att enskilt eller i grupp aktivt ta makten, inte att passivt vänta på tillstånd att få den (Starrin, 1997). Det innebär således både ett tagande och ett givande av makt och det är viktigt att fokusera både på hur de maktlösa tillkämpar sig makt och hur de med makt delar med sig av makt (Hess, 1984). Makt definieras inom den samhällsvetenskapliga litteraturen enklast som när en person har inflytande och kontroll över någon annan. Den enklaste formen av makt är möjligheten att välja. Allt från det enklaste valet i vardagen till de stora livsavgörande valen (Laverack, 2004).

Makt kan delas upp i tre olika former: *personlig makt*, *makt över* och *jämställd makt/makt med*. *Personlig makt* innebär en individs förmåga att påverka de önskade följderna genom sitt agerande, att kunna påverka sin omgivning. Inom en idrottsförening skulle ett exempel på detta kunna vara att en individ kan påverka sitt eget idrottsutövande men även andra frågor i verksamheten. Det är starkt förknippat med en persons psykologiska egenskaper, så som känslan av att kontrollen över sitt eget liv ligger inom en själv, intern locus of control. Makten kommer inifrån en själv och inte från yttre resurser. *Makt över* är en variant av social auktoritär makt, som bygger på hierarkier och ojämlikheter i relationer. Det innebär att någon får någon annan att göra något trots att de inte vill och även om det inte alltid är det bästa för dem. I en idrottsförening skulle detta kunna vara att en idrottsledare baserat på sin maktposition ser till att en idrottsutövare inte får spela en match. *Jämställd makt/makt med* däremot är en variant av social makt där alla inblandade är jämlika. I en grupp som karaktäriseras av *jämställd makt* dominerar en respekt för varandra och uppskattning av andra medlemmar i gruppen. Det kan även förklaras som att den som innehar *makt över* väljer att lyssna på och föra en diskussion med den andre vilket då ökar dennes *personliga makt*. I en idrottsförening innehar ledarna naturligt en viss del *makt över*, men genom att lyssna på de aktiva ungdomarnas önskemål och låta dem vara delaktiga i verksamheten så delar de med sig av makten och ett mer jämlikt maktförhållande uppstår. Empowerment kan sägas inbegripa

både *personlig makt* och *jämställd makt*. *Jämställd makt* är dessutom en viktig del i att utveckla *personlig makt*, då en stöttande miljö i en grupp med *jämställd makt* kan hjälpa till att utveckla personliga egenskaper så som självförtroende och känsla av att kunna ta kontroll över sitt liv (Laverack, 2004 & Neath & Schriener, 1998).

Ett annat sätt att se på makt är att se på det som ett statiskt och begränsat fenomen, nollsummeperspektiv, eller ett dynamiskt och expansivt fenomen, icke-nollsummeperspektiv. *Makt över* har ett statiskt sätt att se på makt, där makt är en begränsad resurs och en individ kan endast vinna mer makt på bekostnad av de som har makten idag. Med andra ord, om någon får mer makt måste någon annan få mindre makt. *Personlig makt* och *jämställd makt* har en mer dynamisk syn på makt, där ökad makt hos en individ eller grupp inte nödvändigtvis behöver betyda minskad makt hos någon annan. Makten är med andra ord inte begränsad (Laverack, 2004). Studien avser att använda dessa olika perspektiv på makt för att analysera de unga kvinnornas upplevelser av att föreningen delar med sig av makten och låter dem vara delaktiga och vara med och påverka idrottsföreningen.

## Metod

### Design

Då syftet med studien var att belysa unga kvinnors upplevda erfarenheter och möjligheter inom föreningsidrotten och hur det har påverkat dem att fortsätta idrotta så var en kvalitativ intervjustudie med tolkande ansats ett användbart utgångsläge. Detta för att finna de bakomliggande faktorerna och se det som ligger under ytan, för att förstå de fenomen som kan påverka att unga kvinnor stannar kvar inom föreningsidrotten. Ett tolkande synsätt innebär att forskaren inte nöjer sig med respondenternas beskrivningar av sina upplevelser utan försöker utforska och förklara bakomliggande orsaker (Thorne, Reimer Kirkham & O'Flynn-Mcgee, 2004).

Empirin har bearbetats abduktivt, vilket skiljer sig från deduktion och induktion. Deduktion innebär att utifrån olika teorier härleda en eller flera hypoteser som sedan prövas för att antingen bekräftas eller förkastas. Induktion brukar ses som motsatsen till deduktion, där generella slutsatser dras utifrån ett antal observationer och bildar en teori (Bryman, 2011 & Svensson, 2011). Som ett alternativ och delvis en kombination till dessa två synsätt finns abduktion, som är den ansats som användes i den här studien. Abduktion utgår precis som induktion från det empiriska materialet, men med ett visst mått av förförståelse och inspiration från olika teorier, vilket gör att det på så vis ligger nära deduktion. I en abduktiv ansats menas att all empiri redan är formad utifrån den förförståelse vi har och det perspektiv vi väljer att se på den. I analysen av empirin handlar det om att se bortom de uppenbara fakta som framkommer och leta efter mönster på ett djupare plan. Analysarbetet pendlar således fram och tillbaka mellan empiri och teori (Alvesson & Sköldberg, 2008). Med inspiration av ett perspektiv som salutogenes och med hjälp av empowerment kunde vi i det empiriska materialet leta efter de underliggande mönster som hjälpte oss att förstå varför unga kvinnor väljer att stanna kvar i föreningsidrotten.

### Urval

Studien pågick våren 2015. Urvalet av deltagare baserades på de idrottsföreningar som valts ut att undersökas inom ramen för ett forskningsprojekt som pågår vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet och som görs på uppdrag av

Riksidrottsförbundet. Detta urval baserades på uppgifter från Riksidrottens utbildningsorgan, SISU Idrottsutbildarna, vars verksamhet involverar kontakt i form av utbildningar och övrigt stöd med idrottsföreningar i Sverige. Idrottskonsulenter från Västsvenska Idrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna Väst valde ut föreningar som ansågs särskilt framgångsrika att behålla ungdomar i Västra Götalands län. Inom forskningsprojektet valdes ett fåtal av dessa idrottsföreningar ut baserat på lag-/individuell idrott samt från områden med olika socioekonomiska förutsättningar. Dessa föreningar kontaktades sedan för fokusgruppsintervjuer med både ledare och ungdomar. Respondenter till denna studie baserades på redan etablerade kontakter i tidigare undersökta idrottsföreningar och via dessa förmedlades deltagare som sedan kontaktades för en djupintervju.

Kriterierna för urvalet i studien var unga kvinnor i åldern 18-25 år som varit aktiva i en idrottsförening en längre tid. Studiens åldersmässiga målgrupp baserade sig på den kategori av ungdomar där den största nedgången i antal utövare inom föreningsidrotten kan ses, nämligen unga kvinnor. I och med *Idrottslyftets* nuvarande behållarperspektiv, där ungdomar 13-25 år prioriteras, valde studien att fokusera på unga kvinnor 18-25 år (Riksidrottsförbundet, 2012). Detta för att belysa deras upplevda erfarenheter och möjligheter till fortsatt föreningsidrottande. Längden på de unga kvinnornas aktiva tid i föreningen avgjordes av tillgången till respondenter hos de utvalda föreningarna. Aktiv tid i idrottsföreningarna hos studiens deltagare varierade från 3 - 21 år. Studiens deltagare var fem kvinnor i åldern 19-24 år. Studien valde att fokusera på unga kvinnor då de enligt flera studier i högre grad avslutar sitt deltagande i idrottsföreningar (Norberg, 2014; Trondman 2005 & Wagnsson, 2009).

Respondenterna representerade olika idrotter och en respondent var verksam i en lagidrott, innebandy, medan de övriga var engagerade i individuella idrotter, vilka var bågskytte, boxning, Muay Thai (Thaiboxning) och ridsport. Ridsport och innebandy är, efter fotboll, de två största idrotterna bland unga kvinnor i Sverige idag (Riksidrottsförbundet, 2011). I Sverige år 2012 har Bågskytte 6784 medlemmar, varav 30 % är kvinnor. Boxning har 14223 medlemmar, varav 30 % är kvinnor. Ridsport har 151000 medlemmar, varav 90 % är kvinnor. Innebandy har 187460 medlemmar, varav 21 % är kvinnor (Riksidrottsförbundet, 2013). Slutligen Muay Thai (Thaiboxning) där medlemsantal är okänt. Tre av fem respondenter var eller hade varit aktiva styrelsemedlemmar i respektive idrottsförening.

## Datainsamling

Insamling av material genomfördes genom intervjuer mellan 12 april - 23 april. En formell inbjudan skickades via e-post (se bilaga 1) till föreslagen deltagare och ett möte bestämdes för intervju där respondenten fick välja en för denne lämplig plats. I samband med de kontakter som etablerades med föreningarna erbjöds möjlighet till ett avskilt rum i anslutning till berörd förening. Två intervjuer genomfördes i sådana lokaler och tre intervjuer ägde rum i en enskild lokal på Göteborgs universitet. Samtliga respondenter fick läsa igenom ett missivbrev (bilaga 2) med information om studien samt skriva under för samtycke. Fem stycken semistrukturerade intervjuer genomfördes och tiden varierade mellan 48 - 75 minuter. En intervjuguide (se bilaga 3) skapades utifrån ett antal centrala teman med underliggande frågor för att fånga upp de svar som eftersöktes i studiens frågeställningar. Denna intervjuguide användes under samtliga intervjuer och dessa genomfördes av de båda studenterna som turades om att hålla i intervjun samt att sitta med som observatör med möjlighet att bryta in och ställa frågor till respondenten. Intervjuerna spelades in med två datorer av typen MacBook Air och tillhörande programvara Garageband.

En pilotintervju genomfördes där intervjuguiden testades i syfte att få en uppfattning om frågornas tydlighet och relevans samt att testa inspelningsutrustning. Pilotintervjun genomfördes av oss för att vi skulle få en uppfattning om rollen som både intervjuare och som observatör. Pilotintervjun gav flera värdefulla insikter gällande frågorna och testet resulterade i ytterligare tematisering av frågorna i syfte att enklare skapa sig en överblick som intervjuare. Förutom en tematisering av frågorna utvecklades en fråga samt att en fråga lades till i syfte att vidga kunskapsinsamlingen under intervjun. Pilotintervjun användes inte i studien då den inte passade in i de urvalskriterier som gällde.

Med hjälp av kvalitativa intervjuer gavs en möjlighet till personliga svar som kunde bidra till en djupare förståelse för olika anledningar och faktorer som medverkat till att de unga kvinnorna stannat kvar inom idrottsföreningen. För att öka flexibiliteten i intervjuerna och för att skapa möjlighet för intervjuaren att följa upp de svar som ansågs som extra viktiga för respondenten användes semistrukturerade intervjuer. Vid semistrukturerade intervjuer används ett frågeschema med möjlighet till varierad ordningsföljd på frågorna. Frågorna är ofta mer öppet formulerade jämfört med strukturerade intervjuer och det finns möjlighet att ställa följdfrågor (Bryman, 2011 & Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011). Intervjuer som insamlingsmetod är förhållandevis snabbt och effektivt och därför användbart för att få tillgång till flera individers upplevelser om ett särskilt fenomen (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011 & Kvale & Brinkmann, 2014).

## Databearbetning och analys

Det inspelade ljudmaterialet transkriberades och skrevs ut i text i sin helhet. Transkription av hela intervjuer anses väldigt användbart och rekommenderas att genomföras av forskarna själva i syfte att förstå sammanhang och kontext i utskrivet material. Analysarbetet kan påbörjas under transkriptionen och språket kan göras läsvänligt för genomläsning men även för att framställa intervjupersonen på ett bra sätt (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011). I detta fall delades transkriberingen av intervjuerna upp mellan oss och vi lyssnade igenom varje intervju med utskrivna texter för att säkerställa korrekt utskrivet material och för att möjliggöra för analysarbetet (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011 & Kvale, 1997).

En kvalitativ innehållsanalys utfördes på det insamlade materialet. Kvalitativ innehållsanalys är en process bestående av noggrann genomgång av insamlat intervjumaterial. Kvalitativ innehållsanalys används med fördel när texter analyseras (Bryman, 2011; Graneheim & Lundman, 2004 & Hsieh & Shannon, 2005). Det som från början var en kvantitativ metod för att kvantifiera stora textmassor kom att utvecklas till en metod även användbar för kvalitativ analys av texter (Hsieh & Shannon, 2005 & Lundman & Graneheim Hällgren, 2008). I denna studie användes en konventionell innehållsanalys som avser att analysera insamlat material förutsättningslöst utan bestämda teman eller kategorier att följa (Hsieh & Shannon, 2005).

Analysen bestod av en rad steg där intervjumaterialet först lästes igenom flera gånger för att få en helhetsbild och en övergripande förståelse av texten. Sedan följde en process där meningsbärande enheter plockades ut ur texten. Meningsbärande enheter kan vara ord, meningar eller hela stycken som innehållsmässigt hör ihop och som på något vis har med studiens syfte och frågeställningar att göra. De meningsbärande enheterna kondenserades sedan ned genom att överflödiga texter togs bort och endast det viktigaste i texten blev kvar. Utifrån detta skapades olika koder som fångade innehållet i de nedkortade meningsenheterna. Koder med liknande innehåll grupperades i ett antal kategorier och underkategorier som arbetades fram under hela analysprocessen och som alla svarade på studiens syfte och

frågeställningar (Graneheim & Lundman, 2004 & Svensson, 2011). Exempel på analys, från meningsbärande enhet till kategori, återges i Tabell 1.

Denna första del kallas för den manifesta nivå av analysarbetet och speglar det respondenterna säger till skillnad från den latent nivå där den underliggande meningen i textmaterialet tolkas (Graneheim & Lundman, 2004). Genom att använda ett salutogent perspektiv och empowerment för att se på empirimaterialet med en analytisk blick så kunde nya tolkningar göras som gav materialet ytterligare struktur och mening. Olika mönster framträdde och utifrån dessa kunde olika teman identifieras som röda trådar genom materialet, vilket gav det en djupare mening. Allt för att på bästa sätt kunna tolka och förstå respondenternas upplevda erfarenheter och möjligheter inom föreningsidrotten och hur det har påverkat dem att fortsätta idrotta.

*Tabell 1. Exempel på analys, från meningsbärande enhet till kategori.*

| Meningsbärande enhet  | Kondensering   | Kod                                 | Underkategori              | Kategori  |
|---|--|-------------------------------------|----------------------------|---|
| Man har ändå försökt hålla medlemsavgifterna nere för att alla ska kunna komma dit. Redskapen finns där, tävlingarna kostar inget och klubben betalar för maten om man åker någonstans. | Föreningen bidrar ekonomiskt för att underlätta för idrottsutövandet.  | Föreningen satsar på sina medlemmar | Praktiska förutsättningar. | Föreningen ger goda förutsättningar att utöva idrotten. |
| Jag tror det är viktigt att inte bara ha ett satsande lag utan man ska ha olika lag där folk som tycker det är kul (att idrotta) men ändå vill ha lite tävlingskänsla.                  | Det är viktigt att föreningen erbjuder variation så fler kan vara med. | Olika lag för olika individer       | Något för alla.            |   |

## Etiska hänsyn

Studien har tagit hänsyn till Vetenskapsrådets fyra grundläggande individskyddskrav, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Respondenterna informerades om studiens syfte, att de skulle förbli anonyma genom hela processen och att de inte skulle kunna identifieras i det slutgiltiga resultatet. De tillfrågades om godkännande att spela in intervjun och meddelades att inspelningen endast skulle användas av intervjuarna själva. De informerades om att deltagande i studien var frivillig och att de hade rätt att avbryta sitt deltagande när som helst, utan särskild förklaring och utan att det skulle få några konsekvenser för dem i deras idrottsförening. Respondenterna fick innan intervjutillfället fylla i ett informerat samtycke för



studien där de bekräftar att de har tagit del av informationen och godkänt den. Då alla respondenter var över 18 år behövdes aldrig något samtycke från vårdnadshavare. Respondenterna informerades vidare om att allt material som inhämtats om dem skulle hanteras med konfidentialitet och förvaras på så vis att inga obehöriga skulle kunna ta del av det, samt att de fick information om vem som hade ansvaret för hanteringen av detta. Intervjuerna utfördes på platser som var avskilda från andra störningsmoment, både för att undgå att respondenterna skulle bli påverkade av utomstående personers närvaro och för att respondenterna skulle känna sig trygga i situationen. Forskningsprojektet som studien utgick ifrån har sedan tidigare fått etiskt godkännande av Regionala etikprövningsnämnden i Göteborg, diarienummer: 583-14.

## Resultat

Resultatet som framkommit under studiens gång presenteras i kategorier som skapats under arbetet med den kvalitativa innehållsanalysen. Under analysen framkom sju kategorier som beskriver respondenternas reflektioner. Under några kategorier återfinns underkategorier för att visa på olika dimensioner av kategorierna.

Fyra kategorier svarar på den första frågeställningen, *Hur beskriver de unga kvinnorna anledningarna till att de vill stanna kvar i idrottsföreningen?*. Den första kategorin, *Gemenskap*, där respondenternas berättelser samlas kring deras upplevelser av gemenskap i idrottsföreningen. I nästa kategori *Utveckling* samlas respondenternas upplevelser kring utveckling på olika plan. I den tredje kategorin, *Välbefinnande* så framkommer respondenternas uttryckta glädje till idrotten och det mentala välbefinnandet. I den fjärde kategorin *Identitet och uppväxt* samlas respondenternas svar som berör relationen mellan identitet och idrott samt familjens påverkan på idrottsutövandet i idrottsföreningar. Frågeställning två, *Hur ser de unga kvinnorna på de egna möjligheterna att vara med och påverka och utforma idrottsföreningen?* besvaras i kategori *Möjlighet till inflytande* där respondenternas olika erfarenheter av hur de får vara med att påverka och utforma idrottsföreningen samlas. De två sista kategorierna svarar på frågeställning tre, *Hur beskriver de unga kvinnorna att idrottsföreningen och dess ledare möjliggjort för deras fortsatta engagemang i idrottsföreningen?*. Kategori sex heter *Föreningen ger goda förutsättningar att utöva idrotten*, här samlas respondenternas upplevelser gällande vad idrottsföreningarna gör för att deltagarna ska få rätt förutsättningar att utöva idrotten. I den sista kategorin, *Ledarnas betydelse*, samlas de unga kvinnornas erfarenheter av hur ledarna möjliggör för deras fortsatta engagemang i idrottsföreningen.

## Gemenskap

I kategorin *Gemenskap* samlas respondenternas tankar kring deras erfarenheter av gemenskap i idrottsföreningen. Deltagarna upplever sig ha positiva erfarenheter av gemenskap i idrottsföreningen och de beskriver sociala situationer tillsammans med sina lag- eller föreningskamrater vid sidan av själva idrotten som värdefull. En av respondenterna säger: ”Många sitter kvar efter att man tränat färdigt för längesen. Alla sitter kvar och pratar.” (Intervju 2). Gemenskapen i föreningen upplevs även ha möjliggjorts för att det finns blandade åldrar i föreningen. Det framhålls att äldre medlemmar kan ta emot och vägleda nya och yngre medlemmar och framstå som förebilder. Idrottsföreningen är öppen för alla och att välkomna alla anses vara betydande för gemenskapen. De upplever även att i idrottsföreningen möjliggörs inte bara en trygg plats för sociala möten, utan även en vilja hos deltagarna att ställa upp för sina lag- eller föreningskamrater. När det gäller gemenskap i

idrottsföreningen framhålls det att individuella idrotter inte utesluter känslan av gemenskap utan att föreningar ändå skapar en grupp som respondenterna känner tillhörighet till. En av respondenterna säger: ”Så det har väldigt mycket med det sociala att göra, att tillhöra någonting” (Intervju 5). Deltagarna beskriver även hur de, trots skada eller sjukdom, besöker sin idrottsförening för att ge sitt stöd till övriga medlemmar vid träning eller tävling. En respondent säger: ”För även om jag skulle bryta armen så skulle jag åka upp varje tisdag och torsdag ändå.” (Intervju 4). Under intervjuerna framkommer det att gemenskapen inom föreningen är det som i första hand bidrar till deltagarnas idrottsengagemang, och inte idrotten i sig. Respondenterna pratar om hur viktigt det är för dem att känna sig behövda även om de varit borta från idrotten, av olika anledningar, under en period. Hur viktigt det är att känna sig välkommen tillbaka och att det alltid finns en plats för dem i föreningen. En respondent berättar att det är en av de avgörande faktorerna för att hon ska fortsätta idrotten; att föreningen och människorna där håller tag i henne och får henne att känna sig behövda och värdefull. ”Om inte jag skulle haft någonting att göra här och ingen som säger: – Kan inte du komma ner hit? Så skulle inte jag åka ner hit.” (Intervju 3).

## Utveckling

Under denna kategori framkommer två underkategorier av utveckling som respondenterna uttrycker som anledningar till att fortsätta idrotta i föreningarna. Den ena är *Utveckling av idrottsliga färdigheter* och den andra är *Personlig utveckling*.

### Utveckling av idrottsliga färdigheter

I denna underkategori beskriver respondenterna att utveckling inom idrotten är en viktig faktor till fortsatt engagemang inom idrottsföreningen. De tillfrågade uttrycker att de vill vara duktiga på sin idrott och känner att tävling är något som bidrar till fokus och motivation. Det framkommer att både vinst och förlust är delar som kan användas som motivation att fortsätta sitt idrottande. En av respondenterna säger: ”Jag tror det hade varit svårt om jag aldrig såg en utveckling, då tror jag att jag tappat suget lite.” (Intervju 4). De tillfrågade säger att de vill utvecklas och bli bättre på idrotten. Under intervjuerna framkommer att vikten av prestationsutveckling ökat med åldern. När deltagarna var yngre idrottade de främst för att det var roligt, tillskillnad från idag då prestationsutveckling är viktigare.

### Personlig utveckling

När det gäller *personlig utveckling* framkommer under intervjuerna att engagemanget i idrotten och idrottsföreningen bidragit till personlig utveckling. Det framkommer att respondenterna påverkats även utanför idrottssammanhanget av den tid de varit engagerade i föreningarna. En respondent säger: ”Vi har fått väldigt mycket med oss i bagaget från just den här föreningen när det gäller ansvarstagande, initiativförmåga och problemlösning.” (Intervju 3).

## Välbefinnande

Under kategorin *Välbefinnande* framkommer två olika dimensioner utifrån respondenternas berättelser, vilket beskrivs i två underkategorier. Det första handlar om *glädjen i själva idrottsutövandet*, den andra behandlar ämnet *mentalt välbefinnande*.

## Glädjen i själva idrottsutövandet

Respondenterna uttrycker en glädje i att utföra själva idrotten i sig och anger detta som en av de viktigaste anledningarna till att de vill fortsätta i idrottsföreningen. Det som gör idrottandet roligt är anledningar som att det är fartfyllt och explosivt, händelserikt, att det finns en möjlighet att kunna variera nivån på idrottandet vilket gör att de kan träna både seriöst men också bara för skojs skull samt att de poängterar att idrotten i sig och glädjen de känner för den ger dem en anledning att fortsätta oavsett om de har haft en dålig träningsdag eller en motig period. En av respondenterna uttrycker: ”Att det ger mig glädje och oavsett om jag har en skitträning så ska jag kunna känna att jag ändå vill gå på nästa träning” (Intervju 5).

## Mentalt välbefinnande

Respondenterna talar om hur viktig idrotten och idrottsföreningen är för deras mentala välbefinnande. De pratar om att det är viktigt att ha något annat att göra än bara jobb och skola, att ha någonstans att ta vägen och att sysselsätta sig med något de tycker om bara för att rensa tankarna och för att kunna koppla av. En av de unga kvinnorna förklarar det som: ”Jag tycker idrott är väldigt viktigt som fritidsintresse. Att ha något annat att göra än att jobba eller plugga.” (Intervju 5).

## Identitet och uppväxt

Under *Identitet och uppväxt* framkommer två underkategorier. Det är *Idrottens påverkan på identiteten* och *Familjen och uppväxtens inverkan på idrottsutövandet*.

### Idrottens påverkan på identiteten

Under intervjuerna framkommer det att respondenterna upplever att idrottssammanhanget de befinner sig i påverkar personligheten. En av respondenterna säger om sin idrott: ”... alltså det är ju så jag identifierar mig...” (Intervju 5). Det talas om hur idrotten påverkat identiteten hos respondenterna, med viss variationsgrad mellan dem. Under intervjuerna nämns att identiteten är så förknippad med idrotten att personligheten kommer att bli påverkad om de slutar med idrotten. En av kvinnorna säger: ”Jag har nog aldrig ens reflekterat över att jag ska sluta med idrotten. Det har nog aldrig ens slagit mig faktiskt.” (Intervju 3). Även om de unga kvinnornas engagemang i berörd förening har pågått under olika lång tid beskriver de att andra idrotter haft en betydande roll under deras uppväxt.

### Familjen och uppväxtens inverkan på idrottsutövandet

Under intervjuerna framkommer att respondenterna har någon familjemedlem som någon gång ägnat eller fortfarande ägnar sig åt den idrott respondenten ägnar sig åt. Respondenterna beskriver hur de växt upp i idrotten och föreningen som ett resultat av att en eller flera i deras familj deltagit i föreningen. Respondenter uppger även att föräldrar gett ett gott stöd under uppväxten. En av respondenterna säger: ”Så ja, mina föräldrar är väldigt idrottsintresserade också och har alltid ställt upp och varit med hela tiden.” (Intervju 5). Bland respondenterna har graden av aktivt engagemang i föreningen varierat under uppväxten, även om familjen eller familjemedlemmens deltagande i föreningen ansågs av respondenterna ha en stor betydelse för deras engagemang.

## Möjlighet till inflytande

I *Möjlighet till inflytande* framkommer respondenternas olika erfarenheter av hur de får vara med att påverka och utforma idrottsföreningen. Tre stycken underkategorier formades utifrån

dessa erfarenheter. Ett *öppet klimat* i föreningen som bidrar till att alla kan få sin röst hörd, *eget engagemang*, där det talas om att möjligheterna till inflytande påverkas av hur engagerade de unga kvinnorna själva är, samt inflytande kopplat till *ledares lyhörddhet*.

## Öppet klimat

Respondenterna berättar att de upplever att alla har chansen att få sin röst hörd i föreningen. De pratar om att föreningen lyssnar på sina medlemmar, välkomnar nya idéer och tar deras önskemål på allvar. Respondenterna nämner det öppna klimatet som de upplever i föreningen, där alla lyssnar på varandra, där de känner att de kan prata med vem som helst och där en känsla av demokrati råder. En av de unga kvinnorna säger: ”Jag känner att det är väldigt öppet ... Vill man säga någonting så gör man det. Alla lyssnar på varandra och det är väldigt mycket demokrati.” (Intervju 1). Respondenterna berättar om föreningarnas olika arbetssätt att lyssna på sina medlemmar. De tar upp styrelsens arbete med att lyssna på sina medlemmars åsikter och att de på så vis får vara med att påverka föreningens aktiviteter. Vidare berättar de om att alla medlemmar får vara med och lämna förslag till styrelsen, antingen anonymt eller öppet, och därigenom få en chans att vara med och bestämma.

## Eget engagemang

Respondenterna nämner att det egna engagemanget i föreningen och viljan av att själva vara med och utforma verksamheten är en viktig del i möjligheten till inflytande. De poängterar att om de verkligen vill något och engagerar sig i det de vill så uppmuntras detta av föreningen och de får på så vis möjlighet att vara med och påverka verksamheten ytterligare. En respondent återkommer flera gånger till detta: ”Så man kan bli sedd om man vill. Så det är vad man själv vill.” (Intervju 1). En annan respondent uttrycker det: ”Om man har en god idé där man tycker att det här är viktigt, det här vill jag faktiskt få igenom, så tas det absolut i anspråk.” (Intervju 3). Respondenterna betonar en upplevelse av att föreningarna inte är rädda för förändring och att de ständigt har ett nytänkande och gärna tar emot förslag för att utveckla verksamheten vidare. De berättar även om olika tillfällen genom åren där de tillsammans med sina jämnåriga i föreningen konkret har fått chansen att vara med att påverka olika beslut både i och utanför styrelsen. Det kan handla om hur idrottsaktiviteterna utförs till vilka kurser som ska anordnas eller utrustning som ska inhandlas. Det kommer till uttryck att de alltid fått mer eller mindre fria händer att pröva olika idéer, men alltid med ett visst styre uppifrån. En respondent ger ett tydligt exempel på när de får möjlighet att vara med och påverka verksamheten: ”Om man har dåliga tränare så säger man ju till liksom. Och om många tycker samma då försvinner ju tränarna och så kommer nya in.” (Intervju 5). Kvinnorna har i olika grad varit eller blivit erbjudna att engagera sig i föreningen utöver aktivt idrottsutövande, då i form av ledar- eller styrelseuppdrag.

## Ledares lyhörddhet

När det kommer till själva utövandet av idrottsaktiviteterna nämner de unga kvinnorna att de upplever att deras ledare och tränare lyssnar på deras önskemål och i den mån det går tar hänsyn till dessa. Respondenterna berättar vidare att de upplever sina ledare som mycket lyhörda och flexibla när det kommer till vad inom idrottsaktiviteten som de vill träna på. De poängterar hur viktigt de tycker att det är att ledarna lyssnar på de aktiva och ser till de olika behov som olika individer har och att de anpassar träningen efter detta. Respondenterna berättar att de uppskattar kommunikationen de har med sina ledare och tränare. De får till exempel vara med att utforma mål tillsammans med ledarna, att ledarna lyssnar när de ifrågasätter någonting med träningen och att deras idéer tas på allvar. En av de unga kvinnorna säger: ”De (tränarna) låter en ifrågasätta saker vilket jag tycker är viktigt.”

(Intervju 5). Under intervjuerna framkommer att kommunikation och flexibilitet från ledarna även är viktigt för att kunna utöva fler idrotter samtidigt. Likaså när det handlar om att förmedla hur det känns i stunden och att kunna anpassa träningen efter det, för att undvika risk för eventuella skador.

## Föreningen ger goda förutsättningar att utöva idrotten

Under *Föreningen ger goda förutsättningar att utöva idrotten* samlas respondenternas upplevelser och erfarenheter i två underkategorier. I underkategori *Praktiska förutsättningar* samlas deltagarnas upplevelser gällande idrottsföreningarnas standard och hur praktiska förutsättningar bidrar till engagemang. I underkategori *Något för alla* redovisas deltagarnas erfarenheter kring vad idrottsföreningarna gör för att de ska känna att de får rätt förutsättningar att utöva idrotten oavsett ambitionsnivå.

### Praktiska förutsättningar

När det gäller *praktiska förutsättningar* framkommer att deltagarna upplever att föreningarna satsar på dem när det gäller utrustning och anläggning. Det talas om en trygg miljö att träna i och en ambition hos föreningarna att hålla priserna nere i syfte att nå fler medlemmar. I intervjuerna talas det även om föreningarnas ekonomiska bidrag till de medlemmar som ska tävla på annan ort. De har också haft möjlighet att låna utrustning om så behövs, vilket är något som respondenterna uppskattat. En av kvinnorna säger: ”Man har ändå försökt hålla medlemsavgifterna nere för att alla ska kunna komma dit. Redskapen finns där, tävlingarna kostar inget och klubben betalar för maten om man åker någonstans.” (Intervju 2).

### Något för alla

I den andra underkategorin, *något för alla*, uttrycker respondenterna vikten av att idrottsföreningen har aktiviteter som är anpassade efter olika ambitionsnivåer, för att de ska kunna fortsätta idrotta även när idrotten ändrar betydelse i livet. Av respondenterna talas det om både verksamhet som riktar sig till deltagare som vill utvecklas vidare men även de som enbart vill träna för att röra på sig och fortfarande få vara en del i föreningen och dess sammanhang. En av respondenterna säger: ”... jag tror det är viktig att man får känna efter själv vart man vill ligga och vad man har tid med och vad man vill...” (Intervju 5). I intervjuerna talas det om andra aktiviteter så som läsläsning och ett café som bidragande orsaker till att deltagande kan möjliggöras. Respondenterna framhåller vikten av att engagemanget anpassas efter behov och att ingen ska behöva pressas fram. Under intervjuerna påpekas att föreningsidrott ska vara jämställt och att det förekommer särskilda satsningar för att tjejer ska få större plats i idrotten.

## Ledarnas betydelse

Betydelsen av ledarna och hur de möjliggör för de unga kvinnornas fortsatta engagemang i idrottsföreningen var ett återkommande ämne under intervjuerna. Olika dimensioner av ledarnas betydelse kunde urskiljas och underkategorierna som konstruerades av dessa var *Betydelsen av rätt kompetens*, *Ledarens betydelse som förebild* och *Den personliga relationen till ledaren*.

### Betydelsen av rätt kompetens

Respondenterna betonar vikten av ledarens kompetens, både vad det gäller det rent idrottsspecifika men också när det kommer till andra faktorer som de uppger som viktiga för

sitt idrottande. Respondenterna pratar om hur viktigt det är med det sociala arbetet för att bygga upp lagkänslan inom föreningen, både inom lagidrotten men också de individuella idrotterna. De pratar då om att ledarna är bra på att bygga upp en ”vi-känsla”, att de är bra på ”team-building”, att det är viktigt att ledarna sätter upp mål tillsammans med de aktiva som de sen ska ges rätt förutsättningar för att nå eller att de helt enkelt är bra på den sociala biten. Respondenterna påpekar hur viktigt det är för dem att ledarna även ser dem som individer i gruppen. Även om det är många i en träningsgrupp så blir de alla sedda som individer och får personlig feedback på sitt utövande. En respondent berättar om hur viktigt det är att ledaren skapar trygghet. Som utövare kan hon känna att hon är i trygga händer och att ledaren vet vad hon är kapabel till och därmed inte utsätter henne för onödiga risker. Hon säger: ”För det spelar ingen roll ifall en tränare har jättemycket erfarenhet, jättemycket kunskaper, ifall jag inte är trygg med den personen så kommer jag inte att lära mig. Så det är prio ett för mig skulle jag nog säga.” (Intervju 1). Samtidigt så poängterar hon att det är viktigt att bli pushad av sin ledare, så att hon kan utvecklas vidare och utmana sina egna gränser. Ledarnas egna erfarenheter av idrotten är något som värderas högt av flera av respondenterna. De anser att ledare som själva varit aktiva länge och på en hög nivå har viktiga kunskaper med sig som de kan få ta del av. Respondenterna anser att tillsammans med den idrottsspecifika kunskapen så är det viktigaste att ledaren är pedagogisk. Att ledaren kan få fram ett budskap och lära ut det till de aktiva så att alla i gruppen förstår. Under intervjuerna framkommer också att kombinationen av olika kompetenser hos olika ledare är något som stärker ledarskapet, att det är positivt om en ledare har kunskaper inom ett område och en annan ledare har kunskaper inom ett annat område och att de kompletterar varandra bra.

## **Ledarens betydelse som förebild**

Respondenterna anser att det är och har varit viktigt med förebilder inom föreningen för deras fortsatta idrottande och att detta är en av de uppgifter som en ledare har. De menar att det är viktigt att det finns trygga vuxna förebilder i föreningen som föregår med gott exempel, som ungdomar kan se upp till. En av respondenterna säger: ”Dem som jag har haft över mig hela tiden, eller som varit äldre och så där, dem har jag alltid sett upp väldigt mycket till och gör fortfarande.” (Intervju 3). De poängterar att det är viktigt att de äldre i föreningen agerar på ett moraliskt riktigt sätt och att de försöker förmedla vidare bra värderingar till de yngre. Deltagarna understryker dock att det är viktigt att det inte blir på ett sätt som kan uppfattas som allt för uppmanande, där någon över dem talar om vad de ska tycka och tänka.

## **Den personliga relationen till ledaren**

Respondenterna pratar om hur viktig den personliga relationen till ledaren är. De pratar om ledaren som en vän eller som en förälder, som tar hand om dem och som bryr sig om dem. En av de unga kvinnorna säger: ”Han har verkligen trott på mig och har gjort så att jag har känt mig stark och byggt upp mig, basen till den vuxna jag är nu ... De har brytt sig på alla plan och värdesatt en inte bara som idrottare utan som människa också.” (Intervju 2). De betonar att den här personliga relationen som de får till sina ledare är en av anledningarna till att de vill stanna kvar i föreningen. En respondent säger att hon upplever att hennes ledare är som en extra familj för henne och att hon vill ge tillbaka det engagemang till föreningen som föreningen har gett henne. Hon säger: ”Sen känner jag att de verkligen har gjort jättemycket för mig och för många andra. Man känner väl lite att man vill ge tillbaka.” (Intervju 2).

# Diskussion

## Metoddiskussion

Under denna rubrik problematiseras de metodologiska val som ligger till grund för denna studie. Dessutom diskuteras delar som kunnat påverka studiens giltighet, trovärdighet, noggrannhet och överförbarhet.

Då studien utgår från tidigare forskning och tydligt definierar de tillvägagångssätt och metodval som har genomförts under arbetets gång, såsom urval och analysprocess, lämnar det möjlighet till kritisk diskussion av studien och ökar studiens överförbarhet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Studien hade en tolkande ansats och byggde på tolkningar av hur respondenterna upplevde sin verklighet. Genom att argumentera för de tolkningar som gjorts har studien strävat efter att uppnå en intersubjektivitet, för att möjliggöra att resultatet kan förstås och användas av andra. Med andra ord har studien haft en transparens för att öka trovärdigheten samtidigt som den strävat efter den möjliga generaliserbarhet som en kvalitativ studie kan ha (Kvale, 1997 & Svensson, 2011). Det faktum att vi var två personer som granskade och analyserade materialet ökar studiens tillförlitlighet ytterligare (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008).

I syfte att öka en studies trovärdighet bör en metod för datainsamling användas som passar det studien ämnar belysa (Graneheim & Lundman, 2004). För att fånga deltagarnas upplevelser och nå en djupare förståelse för deras fortsatta engagemang inom idrottsföreningen valdes därmed kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Trots att intervjuerna förbereddes i form av en pilotintervju, med korrigerade frågor som följd, och med fungerande inspelningsteknik kan intervjusituationen påverkas av andra faktorer som riskerar äventyra det empiriska materialet (Eriksson-Zetterquist & Arhne, 2011). För även om respondenterna mottogs på ett välkomnande och professionellt sätt i syfte att få dem att känna sig trygga med situationen så går det inte att förutse hur de mottar frågorna eller hanterar mötet med intervjuaren. En intervju skiljer sig från ett vanligt samtal på så vis att den som intervjuar har som syfte att fråga ut respondenten, vilket kan upplevas som en obekvämlig situation för denne. Beroende på innehållet i frågorna och hur mötet mellan intervjuare och respondent upplevs, riskerar detta påverka respondentens svar. Även om djupintervjuer som insamlingsmetod anses användbara för att nå djupare kunskap så bör intervjuare vara uppmärksamma på att de svar de får enbart speglar respondentens redogörelse för stunden baserat på dennes tolkning av frågorna. Intervjusituationen som sådan kan påverkas av skillnader i ålder, etnicitet och kön mellan respondent och intervjuare, vilket även det kan påverka meningsutbytet (Eriksson-Zetterquist & Arhne, 2011). Ur ett hierarkiskt perspektiv behöver sådana situationer belysas då även detta kan påverka det empiriska materialet. Det måste tas i beaktande att de intervjuer som genomfördes i denna studie kan ha påverkats av det faktum att det var en kvinna och en man som genomförde intervjuerna och att respondenterna var kvinnor. En styrka med att vara två som deltar i intervjun är möjligheten att utveckla och se saker som den andre inte ser vilket kan ge ytterligare djup i intervjuerna (Trost, 1993). Under intervjuerna fick observatören bryta in i intervjun om denne ansåg att en fråga saknades eller behövde utvecklas vidare. Under intervjuerna placerades respondent, intervjuare och observatör i en triangel i hopp om att öka dynamiken i samtalet, allt för att inte försätta respondenten i en obekvämlig position där denne kände sig utfrågad av den ene och iakttagen av den andre.

Det finns en medvetenhet om att vi kan ha påverkat resultatet och studiens trovärdighet på grund av tidigare förförståelse om det ämne studien ämnar belysa. Det kan ses som positivt,

och en förutsättning, att vi har kunskap och erfarenhet i det ämne som ska utforskas eftersom vi baserat på vår förförståelse då kunnat vara delaktiga i kunskapsinsamlingen tillsammans med respondenten och på så vis nå ytterligare djupare nivå (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008 & Svensson, 2011). Den kvalitativa innehållsanalysen är en kreativ process och allt för långa meningsbärande enheter där innehållet blir ottydligt riskerar att äventyra tydligheten i kategoribildningen. Detta försökte undvikas genom att enheterna kondenserades ner vart eftersom, tills endast kärnan i dem återstod. Genom att redovisa citat ur den transkriberade texten förtydligades de konstruerade kategorierna ytterligare och trovärdigheten ökade på så vis (Graneheim & Lundman, 2004). Lundman & Hällgren Graneheim (2008) tar upp att kategoriseringen kan granskas av en yttre part med vana av kvalitativ innehållsanalys i syfte att öka dess giltighet. Studiens resultat och kategoriseringar granskades av kandidatuppsatsens handledare vilket värderas stärka giltigheten i vårt resultat.

När det gäller studiens urval av deltagare anses det vara en styrka att deltagarna lokaliserats via två urvalsprocesser. Den första urvalsprocessen var då idrottskonsulenter från Västsvenska Idrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna valde ut föreningar särskilt framgångsrika när det gäller att behålla ungdomar. Dessa idrottsföreningar kontaktades och ytterligare en urvalsprocess ägde rum då idrottsföreningen tillhandahöll en lämplig kandidat som deltagit en längre tid i idrottsföreningen. Denna person kunde sedan bidra till studien med sina positiva erfarenheter av inflytande i idrotten och idrottsföreningen. Det bör dock tas i beaktande att studiens deltagare kan ha upplevt sig representera idrottsföreningen. Detta då nästan alla har haft, eller blivit tillfrågade, roller som involverar mer än vanligt idrottsutövande i idrottsföreningen, som exempelvis tränar- eller styrelseuppdrag. En styrka i studien är att vi har intervjuat deltagare som har positiva erfarenheter och en bra relation till sin idrottsförening. Detta har stämt väl ihop med det salutogena perspektivet och vi anser att det har ökat deltagarnas vilja att fritt tala om sina erfarenheter. Genomförandet av en pilotintervju ses även det som en fördel i studien då det gav oss möjlighet att testa både frågor och roller som observatör och intervjuare. Ytterligare en styrka gällande intervjusituationen var att intervjuerna genomfördes på platser utan störningsmoment i form av ljud eller andra människor. Alla intervjuer genomfördes i ett slutet rum i anslutning till idrottsföreningen eller universitetets bibliotek.

## Resultatdiskussion

### Anledningar till fortsatt idrottande

De viktigaste anledningarna som de unga kvinnorna uppger till sitt fortsatta idrottande i respektive förening är deras upplevelse av gemenskap och välbefinnande. När de talar om gemenskap menar de känslan av att utgöra en grupp med gemensamma intressen där de får känna sig behövda och värdefulla. De poängterar att det är viktigt att som grupp stötta varandra i alla lägen, också genom att stå bredvid och stötta andra när de själva inte idrottar. När det gäller välbefinnandet framgår glädjen i att utöva själva idrotten som en betydande faktor för de unga kvinnorna att fortsätta idrotta, samt att de uppskattar att ha något att göra på fritiden. Detta är anledningar till fortsatt idrottande som återkommer i flera tidigare studier (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Goncalves, Carvalho & Light, 2011; Thedin Jakobsson, 2014 & Thedin Jakobsson et al., 2014). I *Idrotten vill* betonas just gemenskap och glädje som viktiga grundstenar i föreningsarbetet (Riksidrottsförbundet, 2009). Där poängteras bland annat att föreningsdeltagare ska må bra och ha roligt.



I studien framkommer att de unga kvinnorna uppskattar att föreningen har verksamhet för alla individer oavsett vilken ambitionsnivå som de vill idrotta på. De betonar att det är avgörande för deras egen fortsättning i föreningen men också att de tror att det har stor betydelse för att få ungdomar att stanna kvar i idrottsföreningar överlag. De framhäver att det är viktigt för att ungdomar ska känna att det finns en naturlig plats för dem i föreningen och att de på så vis kan fortsätta vara en del av den gemenskapen och det sammanhang som de har blivit en del av. En av idrottsrörelsens viktigaste ambitioner inom ungdomsidrotten är enligt *Idrotten vill* att det ska finnas både breddidrott och elitinriktad idrott och att det på så vis ska finnas plats för alla oavsett ambitionsnivå. Det ska dessutom alltid vara möjligt för ungdomar att byta ambitionsnivå, i båda riktningarna, när de så vill. Riksidrottsförbundet poängterar även att det är viktigt att förstå att gränsen mellan breddidrott och elitinriktad idrott i ungdomsåren inte är fast, utan att det är viktigt att ungdomsidrott kan flyta där emellan (Riksidrottsförbundet, 2009). I och med att föreningarna i studien möjliggör idrott på flera olika nivåer och att de unga kvinnorna genom detta känner att de kan vara delaktiga på sina villkor, både nu och framöver, så uttrycker de en glädje i sitt idrottande.

I övrigt, i enlighet med den salutogena utgångspunkt studien tar sitt avstamp i, bekräftar studien vad tidigare forskning säger är anledningar till att unga kvinnor stannar kvar inom föreningsidrotten. De unga kvinnorna i studien nämner uppmuntrande föräldrar som en anledning till att de håller på med idrotten vilket bekräftas av tidigare studier (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Craike, Symons & Zimmermann, 2009; Thedin Jakobsson, 2014 & Ullrich-French & Smith, 2009). Precis som Trondman (2005) fann är även det egna engagemanget i idrotten hos de unga kvinnornas föräldrar en bidragande orsak till att de unga kvinnorna utövar idrotten. De unga kvinnorna nämner att det är viktigt för deras fortsatta engagemang i idrottsföreningen att de känner att de fortsätter att utvecklas i sin idrott, oavsett vilken nivå av idrottande de befinner sig på för tillfället. Detta bekräftar det som framkommit i tidigare studier (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2013; Goncalves, Carvalho & Light, 2011; Thedin Jakobsson, 2014 & Thedin Jakobsson et al., 2014).

Det faktum att respondenterna i studien dessutom styrker det som tidigare setts i liknande studier, nämligen att de har anammat det fokus på tävling och prestation som råder i föreningen och ser detta som en naturlig del av idrotten, kan ytterligare öka känslan av att passa in i föreningskontexten och således underlätta de unga kvinnornas fortsatta engagemang inom föreningen (Goncalves, Carvalho & Light, 2011 & Thedin Jakobsson, 2014). De unga kvinnorna pekar på de positiva kvalitéer som finns hos ledarna som exempelvis lyhördhet och flexibilitet och att detta möjliggör en god kommunikation dem emellan. Detta är enligt de unga kvinnorna en anledning till att de vill vara kvar och engagera sig i föreningen. Tidigare forskning visar att ledare som lyssnar och visar ett genuint intresse för sina adepter bidrar till deras engagemang inom idrotten (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008). De unga kvinnorna påpekar även att den personliga relationen till ledarna är viktig för dem för deras fortsatta idrottande. Detta bekräftas av Trondman (2005) som fann att en stor del av de ungdomar som idrottar i en idrottsförening känner att ledarna har en stor betydelse för dem.

## **De unga kvinnornas upplevelse av att vara delaktiga**

De unga kvinnorna uttrycker sig dessutom ha goda upplevelser av att vara delaktiga i idrottsföreningen. Det vill säga, de unga kvinnorna upplever att de får vara med och delta och ta ansvar för sin verksamhet (Riksidrottsförbundet, 2009). Detta bekräftar det som tidigare studier visat, nämligen att ungdomars känsla av inflytande och delaktighet är av stor betydelse för deras vilja till fortsatt engagemang i idrottsföreningar. De ungdomar som inte känner så stor delaktighet i föreningen och som inte heller tycker att det har så stor betydelse för dem

stannar oftast heller inte kvar lika länge i föreningen (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008 & Trondman, 2011). De unga kvinnorna i studien upplever sig ha goda möjligheter till inflytande och delaktighet och det är också tydligt att de tycker att det är viktigt för dem. De upplever att föreningen lyssnar på dem och tar deras tankar och önskemål på allvar. De värdesätter möjligheterna de får för att kunna påverka sitt idrottande och att föreningen inte är rädd för förändring. Det faktum att de unga kvinnorna fortfarande är kvar i föreningen kan tyda på att de har så mycket delaktighet som de vill ha och att det dessutom innebär ganska hög grad av delaktighet. Trondman (2011) kom i sin analys av delaktighet hos föreningsidrottande ungdomar fram till att det finns en relation mellan efterfrågad delaktighet och upplevd delaktighet. Ju högre grad av delaktighet som efterfrågas, desto högre grad delaktighet upplevs. Det samma gäller för det omvända, låg grad av efterfrågad delaktighet ger låg grad av upplevd delaktighet. De unga kvinnorna påpekar att i och med att de har fått chansen att vara delaktiga och därmed har fått tagit ansvar så har det påverkat deras personliga utveckling både i och utanför föreningen. De har i och med sin delaktighet fått möjligheten att lära sig att ta ansvar, både för sig själva och för andra omkring dem i föreningen. I *Idrotten vill* framgår det att just ansvar för verksamheten är en del av att få vara delaktig (Riksidrottsförbundet, 2009).

När de unga kvinnorna talar om föreningens betydelse för dem och deras idrottsutövande, där föreningen snarare kommer i första hand och idrotten i andra hand, där de har skapat sig en identitet och där de känner en stark gemenskap till folket omkring dem så kan det uttydas att de talar om en och samma sak. Nämligen att de talar om att de känner en stark tillhörighet till föreningen. Trondman (2011) menar att delaktighet inte nödvändigtvis handlar om det rent faktiska inflytandet i idrottsverksamheten utan snarare är en fråga om tillhörighet. Kopplat till Trondmans tidigare resonemang ovan, där hög grad av efterfrågad delaktighet ger en hög grad av upplevd delaktighet, så drar han parallellen till att de som känner en hög grad av tillhörighet också vill vara mer delaktiga. Enligt Trondmans resonemang skulle det i denna studie kunna tolkas som att de unga kvinnorna känner en hög tillhörighet för att de får möjligheten att vara delaktiga och att deras delaktighet dessutom ökar deras känsla av tillhörighet. Trondman (2011) gör en tolkning av det *Idrotten vill* förmedlar och hävdar att känslan av gemenskap, glädje och tillhörighet i grunden beror på delaktighet. Då de unga kvinnorna ser glädje, gemenskap och tillhörighet som viktiga faktorer till sitt fortsatta engagemang i idrottsföreningen, skulle detta kunna innebära att det är deras delaktighet i föreningen som ligger till grund för deras fortsatta engagemang.

## **Det egna engagemanget**

De unga kvinnornas upplevda delaktighet tar sig även uttryck i deras engagemang i föreningen. De nämner att deras engagemang och vilja att vara med och utforma verksamheten har varit en viktig del för dem att få inflytande i föreningen, vilket har bidragit till deras fortsatta idrottsengagemang. De säger sig alla vara eller har varit engagerade i föreningen förutom enbart idrottsutövande och berättar om olika tillfällen genom åren då de tillsammans med sina jämnåriga i föreningen konkret har fått chansen att vara med och påverka olika beslut både i och utanför styrelsen. Som exempel nämns inköp av material och utbildningar men även att få vara med och påverka faktorer direkt relaterat till deras personliga idrottsutövande. Detta följer *Idrottens vill:s* riktlinjer, att ungdomarna ska få vara med att utforma sin egen träningsverksamhet (Riksidrottsförbundet, 2009). Det har visat sig att individer som är mycket aktiva i en frivillig organisation ökar personliga och sociala vinster jämfört med medlemmar som inte är det (Prestby, Wandersman, Florin, Rich, & Chavis, 1990).

Ett sätt att främja delaktigheten hos idrottsutövare är att inkorporera dem i verksamheten och ge dem möjlighet till inflytande. Detta kan ske genom att ungdomar kan engagera sig som tränare eller få möjlighet att få andra ledande roller i idrottsföreningens organisation (Larsson & Meckbach, 2013). Idrottsföreningarna i studien uppmuntrar de unga kvinnorna att engagera sig i verksamheten, till exempel som styrelsemedlemmar eller ledare. Detta är inte helt vanligt har det visat sig tidigare. Trondman (2005) fann i sin studie att ungdomar i idrottsföreningar gärna vill vara ledare men att de flesta aldrig blir tillfrågade och ännu färre får frågan om de vill sitta med i föreningens styrelse. *Idrotten vill* betonar vikten av att få ungdomar att engagera sig i föreningen utöver idrottsligt engagemang. I en av riktlinjerna för ungdomars breddidrott talas det om att ungdomar i idrottsföreningar ska utbildas i ledarskap för att öka deras intresse och kunskaper inför att verka som ledare i framtiden (Riksidrottsförbundet, 2009). Ungdomar anses idag vara den grupp som är mest underrepresenterad som ideella ledare i idrottsföreningar. En förening som arbetar med att verka för ungdomarnas engagemang och delaktighet skulle inte bara möjliggöra för ett fortsatt idrottsligt engagemang i föreningen utan även kunna dra nytta av denna delaktighet i framtiden och motverka det problem många idrottsföreningar menar är bristen på ideella ledare (Riksidrottsförbundet, 2009). Det är troligt att de unga kvinnornas engagemang har möjliggjorts i och med att föreningarna har uppmuntrat dem att engagera sig utöver idrottsutövandet och låtit dem vara delaktiga i verksamheten, vilket har resulterat i att de fortsätter i föreningen både som utövare och som ledare.

## Hur föreningen och dess ledare delar med sig av makten

Här diskuteras hur föreningen genom sin struktur och sina ledare möjliggör den delaktighet de unga kvinnorna upplever och hur de på så sätt delar med sig av makten. Delaktighet och dess innebörd och sammanhang ses på flera olika sätt. Ett sätt är att se delaktighet i relation till makt och således empowerment (Hanson, 2004 & Laverack, 2004). Som tidigare nämnt anser sig de unga kvinnorna vara delaktiga i idrottsföreningen och hur föreningarna och dess ledare möjliggör detta beskrivs närmre här.

När det gäller föreningen berättar de unga kvinnorna om föreningens arbetssätt att involvera dem i verksamheten genom att alla medlemmar får vara med och lämna förslag till styrelsen, antingen anonymt eller öppet, och därigenom få en chans att vara med och bestämma. Enligt respondenternas redogörelser satsar föreningarna på demokrati och delaktighet precis som Riksidrottsförbundet (2009) betonar via styrdokumentet *Idrotten vill*. Detta innebär att allas röster och åsikter ska betraktas likvärdiga och att alla ska få vara med och bestämma över verksamheten på ett jämlikt och jämställt sätt. Deltagarna talar om både ett tagande av makt från eget håll och ett givande av makt från föreningens sida. Tagande av makt på så vis att de säger att om de själva engagerar sig i föreningen och idrotten så får de vara med och påverka samtidigt som föreningen delar med sig av makten genom att lyssna på vad de unga kvinnorna har att säga och genom att vara öppna för förändring och nytänkande. Detta går att härröra till både Hess (1984) och Starrin (1997) som menar att makt är en aktiv komponent som involverar alla parter i en maktstruktur.

De unga kvinnornas upplevda möjlighet att ta del av makten är ett exempel på *jämställd makt* där föreningen och ledarna som har en viss *makt över* väljer att lyssna på de unga kvinnorna och därmed ökar deras *personliga makt*. *Jämställd makt* kännetecknas av en gemensam respekt och uppskattning mellan gruppens medlemmar (Laverack, 2004 & Neath & Schriener, 1998). De unga kvinnorna vittnar om ett öppet klimat i idrottsföreningen där alla får komma till tals och att detta uppmuntras av föreningen. Känslan av att vara uppskattad och att deras

åsikter respekteras och uppmuntras i ett sammanhang och en förening som betyder mycket för dem ökar enligt Fitzsimon och Fuller (2002) de unga kvinnornas empowerment.

Detta är ett uttryck av delaktighet och maktutbyte där de unga kvinnorna har möjlighet att vara med och påverka föreningen och dess verksamhet i stort, och inte bara sitt eget idrottande. Ett annat uttryck av delaktighet och maktutövande kan ses i de val som de unga kvinnorna gör grundat på sitt eget idrottsutövande. Resultatet visar att de unga kvinnorna har möjlighet att göra olika val inom föreningen baserat på kommunikation med ledarna. Det kan handla om att kunna välja vilken nivå de vill idrotta på, om de vill satsa på tävlingar eller om de vill idrotta mest för att det är roligt. Det inkluderar även val om vilka idrottsmål de vill sätta upp för sig själva som individer och friheten att välja hur de vill lägga upp enskilda träningar utifrån dagsform. Genom dessa val ges de chansen att utöva den enklaste formen av makt vilket innebär att ha möjlighet att själv välja vad de vill med idrotten (Laverack, 2004). Detta går helt i linje med riktlinjerna i *Idrotten vill*, att all idrott ska utformas utifrån ungdomarnas egna behov (Riksidrottsförbundet, 2009). Fitzsimons och Fuller (2002) skriver att empowerment kan ta sig uttryck hos individen om denne upplever självbestämmande över mål som av denne anses betydelsefulla. Empowerment hos de unga kvinnorna uppfylls således i och med att de får chansen att göra dessa val som de anser är betydelsefulla.

När det gäller empowerment och hur detta kan påverka idrottsutövandet och engagemanget i en idrottsförening nämner Forsberg och Starrin (1997) att folkrörelser, som idrottsrörelsen är med sina ideella krafter, kan förnya den egna rörelsen genom att öka medlemmarnas inflytande. Zimmerman (1990) menar att en grupp som har empowerment delar på makt och resurser samt känner en gruppidentitet. Detta innebär att en grupp individer som känner sig delaktiga skulle kunna öka känslan av makt inte bara hos sig själva som individer utan även gruppen skulle kunna dra positiva effekter av detta. Kieffer (1984) skriver att även om empowerment kan vara en individuell upplevelse så är den uppbyggd på relationen till andra samt de gemensamma ansträngningarna utförda av gruppen.

### **Hur väl stämmer föreningens arbete med det *Idrotten vill*?**

Resultatet visar att de tillfrågade unga kvinnorna upplever att föreningarna och dess ledare möjliggör för ett engagemang i idrottsföreningen. Vid sidan av de faktorer baserat på glädje, gemenskap och delaktighet som de unga kvinnorna uppger är bidragande orsaker till deras engagemang i idrottsföreningarna tar de även upp demokrati. De unga kvinnorna beskriver föreningar där alla kommer till tals och där alla lyssnar på varandra. De upplever att alla kan prata med varandra och att en känsla av demokrati råder. Detta beskriver de unga kvinnorna möjliggörs av föreningen och av dess ledare. Ett av idrottsrörelsen största uppdrag är att bidra till ungdomars demokratiska utveckling genom att ge dem inflytande (SOU 2008:59). I *Idrotten vill* framkommer att vikten ska läggas på allas rätt att uttrycka sig och att detta ska ske jämlikt och jämställt mellan föreningens deltagare. Glädje, gemenskap, demokrati och delaktighet representerar tillsammans två av de fyra hörnstenarna av idrottens värdegrund (Riksidrottsförbundet, 2009). Baserat på de unga kvinnornas redogörelser av sina erfarenheter och upplevelser i den här studien framgår att de representerade föreningarna lever upp till *Idrotten vill*:s hörnstenar gällande gemenskap och glädje samt demokrati och delaktighet.

Då representerade föreningar i studien lever upp till dessa viktiga hörnstenar i *Idrotten vill* kan de även sägas minska det idrottspolitiska dilemmat som Trondman (2011) talar om. Han menar att *idrottens interna kärnlogik* och *det normativa rummets kärnbetydelser* oftast krockar med varandra, då idrottsföreningar i praktiken inte alltid klarar av att leva upp till det som de säger sig vilja göra i teorin. Trondman menar alltså att det ofta finns ett gap mellan

hur idrotten vill vara och hur idrotten är. Detta gap kan bara minska om idrotten börjar tänka och göra så som den säger att den vill göra, att erbjuda idrott för alla på olika ambitionsnivåer. Föreningarna i studien kan med andra ord sägas, enligt respondenternas redovisade upplevelser, ha lyckats med att minska detta gap mellan det idrotten säger sig vilja göra och det den faktiskt gör. Detta skulle kunna innebära att de unga kvinnorna genom sitt inflytande och genom att deras åsikter respekteras kan utöva idrotten på sina villkor vilket leder till en rad positiva faktorer så som välbefinnande, glädje, tillhörighet och gemenskap (Trondman, 2011).

Det är värt att belysa frågan om alla ungdomar ges möjlighet till samma makt och får samma möjlighet till delaktighet i föreningen. Precis som tidigare nämnts så är det möjligt, enligt Trondmans (2011) resonemang, att de unga kvinnorna känner en stor delaktighet därför att de också efterfrågar delaktighet. Kan de unga kvinnornas efterfrågade delaktighet bero på att de passar in i den sociala och kulturella kontext som en idrottsförening utgör? I studiens resultat framkommer som tidigare nämnts flera faktorer som bidragit till de unga kvinnornas idrottsengagemang. Som exempel nämns att deras föräldrar varit engagerade i både föreningen och i idrotten och att de varit stöttande under deras idrottsengagemang. Det framkommer även att de tillfrågade tycker om tävlingsaspekten av idrotten och att det är viktigt för dem att fortsätta utvecklas, samt att de unga kvinnorna började idrotta i en tidig ålder och att de har provat på flera idrotter under barndomen. Alla dessa faktorer kan ses ha betydelse för ungdomarnas identitet som idrottare och deras förutsättningar att passa in i den sociala och kulturella kontext som råder i föreningen (Thedin Jakobsson, 2014 & Trondman, 2005). Då dessa unga kvinnor uppger sig ha stor delaktighet samtidigt som mycket tyder på att de har en stark identitet som idrottare är det möjligt att deras upplevelser av föreningens engagemang med att involvera dem inte skulle stämma överens med individer som inte har samma identitet som idrottare. Trondman (2011) menar att ungdomar med en stark identitet som idrottare i högre grad lever upp till och vill det idrotten vill. Därför är det troligt att idrotten i större utsträckning möjliggör delaktighet för de med stark identitet som idrottare, även om ambitionen är att idrotten är till för alla.

## Slutsats

Studiens resultat visar på en rad anledningar till att de unga kvinnorna fortsätter idrotta i sina föreningar, vilka även framkommit i tidigare studier. De viktigaste anledningarna relateras i denna studie till delaktighet, som visar sig ge möjlighet till känslan av gemenskap, glädje, tillhörighet och välbefinnande. Dessa faktorer bidrar till att de unga kvinnorna upplever att föreningen är en större anledning till engagemang än vad idrotten är. De värdesätter gemenskapen och talar varmt om hur de känner sig uppskattade och värdefulla. De känner en glädje i att utöva själva idrotten och uppskattar att det finns möjlighet att delta i idrotten oavsett ambitionsnivå. De identifierar sig med sitt idrottande i föreningen och känner således en stark tillhörighet till föreningen. Vidare framkommer i studien att föreningarna enligt respondenterna uppnår flera av de förväntningar Riksidrottsförbundet och staten har på idrottsföreningar. I enlighet med *Idrotten vill* där delaktighet och engagemang är viktiga faktorer för den svenska idrotten visar tidigare forskning och vårt resultat på betydelsen av just detta för ungdomars fortsatta engagemang inom idrottsföreningar. Deltagarna uppger att de ges möjlighet att vara delaktiga i frågor på föreningsnivå genom att de uppmuntras till engagemang i föreningen, utöver enbart idrottsutövande, i form av styrelse- och ledaruppdrag. De får även utöva inflytande på den personliga nivån då de upplever en god kommunikation med föreningens ledare. Dessa faktorer tillsammans ökar deras känsla av självbestämmande och således empowerment. Studiens resultat antyder att kvinnorna genom sin delaktighet och sin tillgång till makt har empowerment i sitt idrottande och att detta tar sig uttryck i en känsla

av välbefinnande, glädje, gemenskap och tillhörighet vilket får dem att fortsätta sitt engagemang inom idrottsföreningen.

## Implikationer

Studiens resultat visar vikten av att idrottsföreningar och dess ledare bör engagera unga kvinnor och involvera dem i verksamheten enligt riktlinjerna i *Idrotten vill*, för att främja fortsatt engagemang. Detta genom att aktivt arbeta med att möjliggöra för delaktighet men samtidigt också att få unga kvinnor att vilja bli delaktiga. Studien visar på de fördelar idrottsrörelsen kan få om alla tilldelas tillgång till makten och att det kan ge individer ökad ansvarskänsla vilket skulle gynna föreningen i form av mer engagemang. Inte bara genom att fråga de unga kvinnorna hur de vill ha sin verksamhet utan genom att istället aktivt involvera dem i verksamheten och låta dem få ta del av makten, så att de får möjlighet att påverka sitt idrottsutövande och känna glädje i det. Det skulle även gynna den demokratiska utvecklingen, något som idrottsrörelsen har som uppdrag att främja.

Angående rekommendationer till fortsatt forskning så kan det vara av intresse att vidare belysa ungdomars möjlighet till delaktighet inom idrottsföreningar baserat på ungdomars olika sociala och kulturella förutsättningar, såsom socioekonomisk bakgrund, etnicitet, kön, sexualitet och ålder. Det vore av vikt att vidare utforska de normer som råder inom idrottsföreningarna angående dessa kategorier och interaktionen dem emellan och hur det påverkar ungdomars fortsatta idrottsengagemang. Det vill säga, det behövs studier på ungdomars fortsatta idrottsengagemang utifrån ett intersektionellt perspektiv.

# Referenser

Alvesson, M., & Skoldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur AB.

Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.

Blomdahl, U., & Elofsson, S. (2006). *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom?: en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö* (Ung livsstil, 7). Stockholm: Stockholms stad, Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Askheim, O. P. (2007). Empowerment: olika infallsvinklar. I O.P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment: I teori och praktik* (s. 9-17). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Askheim, O. P., & Starrin, B. (2007). Empowerment: ett modeord? I O.P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment: I teori och praktik* (s. 9-17). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2013). Do I still want to play: Parents' and peers' influences on girls' continuation in sport. *Journal of Sport Behavior*, 36(4), 329-345.

Craike M. J., Symons, C., & Zimmermann, J-A. M. (2009). Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of Leisure Research*, 12(2), 148-172. doi:10.1080/11745398.2009.9686816

Eliasson, I., & Johansson, A. (2014). *Att sluta med idrott: En analys av avslutsprocessen och varför flickor slutar spela innebandy* (Pedagogiska rapporten, 91). Umeå: Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.

Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2011). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 36-56). Stockholm: Liber AB.

Fitzsimons, S., & Fuller, R (2002). Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. *Journal of Mental Health*, 11(5), 481-499. doi: 10.1080/09638230020023

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. doi:10.1016/j.psychsport.2007.08.003

Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16(3), 354-361. doi:10.1111/j.1365-2648.1991.tb01660.x

Goncalves, C. E., Carvalho, H., & Light, R. (2011). Keeping women in sport: Positive experiences of six women's experiences growing up and staying with sport in Portugal. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 8(1), 39-52.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hansson, L. (2005). Empowerment och brukarinflytande. I D. Brunt & L. Hansson (Red.), *Att leva med psykiska funktionshinder*. (s. 73-84). Lund: Studentlitteratur.

Hess, R. (1984). Thoughts on Empowerment. *Prevention in Human Services*, 3(2-3), 227-230. doi: 10.1300/J293v03n02\_11

Hsieh, H-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. doi:10.1177/1049732305276687

Kieffer, C. H. (1984). Citizen empowerment: A developmental perspective. *Prevention in Human Services*, 3(2-3), 9-36. doi:10.1300/J293v03n02\_03

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer* (Doktorsavhandling, Pedagogiska Institutionen, 144). Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet. Hämtad 2015-04-13 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:198237/FULLTEXT01.pdf>

Larsson, H., & Johansson, S. (2012). *Genus och heteronormativitet inom barn- och ungdomsidrott: könsmonster i idrottsdeltagande och regelverk inom idrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Larsson, L., & Meckbach, J. (2013). To be or not to be invited: Youth sport - Young people's influence in voluntary sport. *Sport Science Review*, 22(3-4), 187-204.

Laverack, G. (2004). *Health Promotion Practice: Power & empowerment*. London: Sage Publications.

Lord, J., & Hutchinson, P. (1993). The Process of Empowerment: Implications for Theory and Practice. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12(1), 5-22.

Lundman, B., & Graneheim Hällgren, U. (2008). I M, Granskär & B, Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur AB.



- Macdonald, G. & Davies, J. K. (1998). Reflection and vision: Proving and improving the promotion of health. I J. K. Davies & G. Macdonald (Red.), *Quality, evidence and effectiveness in health promotion: Striving for certainties* (s. 5-18). London: Routledge.
- Neath, J., & Schriener, K. (1998). Power to people with disabilities: Empowerment issues in employment programming. *Disability & Society, 13*(2), 217-228.  
doi:10.1080/09687599826795
- Norberg, J. R. (2014). *Statens stöd till idrotten - uppföljning 2013* (Centrum för idrottsforskning, 2014:1). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Presby, J., Wandersman, A., Florin, P., Rich, R., & Chavis, D. (1990). Benefits, costs, incentive management and participation in voluntary organizations: A means to understanding and promoting empowerment. *American Journal of Community Psychology, 18*(1), 117-148.
- Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. *Prevention in Human Services, 3*(2-3), 1-7. doi:10.1300/J293v03n02\_02
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/ exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology, 15*(2), 121-148.
- Redelius, K. (2012). *Idrottsledarna och barnkonventionen: Om idrottande barns rättigheter*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2005). *Ungdomars tävlings- och motionsvanor: En statistisk undersökning våren 2005* (FoU-rapport, 2005:6). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2007). *Idrotten vill: en utvärdering av barn- och ungdomsidrotten*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill: Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2011). *2011: Verksamhetsberättelse med årsredovisningar. Idrotten i siffror*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2012). *Idrottslyftet 2013-2015*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2013). *2013: Verksamhetsberättelse med årsredovisningar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Rootman, I., Goddard, M., Potvin, L., & Springett, J. (2001). A framework for health promotion evaluation. I I. Rootman, M. Goodstadt, B. Hyndman, D. V. McQueen, L. Potvin, J. Springett & E. Ziglio (Red.), *Evaluation in health promotion: Principles and perspectives* (s. 7-40). Köpenhamn: WHO, Regional Office for Europe.
- Simmons, C. H., & Parsons, R. J. (1983). Empowerment for role alternatives in adolescence. *Adolescence, 18*(69), 193-200.

SOU 2008:59. *Föreningsfostran och tävlingsfostran: En utvärdering av statens stöd till idrotten*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer.

Starrin, B. (1997). Empowerment som tankemodell. I E. Forsberg & B. Starrin (Red.), *Frigörande kraft: empowerment som modell i skola, omsorg och arbetsliv* (s. 9-32). Stockholm: Förlagshuset Gothia.

Svensson, P. (2011). Teorins roll i kvalitativ forskning. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 182-193). Stockholm: Liber AB.

Thedin Jakobsson, B. (2013). "Därför vill vi fortsätta": om glädje, tävling och idrottsidentitet. I C. Dartsch & J. Pihlblad (Red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* (s. 59-83). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Thedin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sports Pedagogy*, 19(3), 239-252. doi:10.1080/17408989.2012.754003

Thedin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?: En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren* (Doktorsavhandling, Avhandlingsserie vid Gymnastik- och idrottshögskolan, 03). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., & Redelius, K. (2014). Reasons to stay: A study of 19 year old Swedish club sport participants. *Sport Science Review*, 23(5-6), 205-224. doi:10.1515/ssr-2015-0002

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K., & Engström, L-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education*, 18(1), 3-18. doi:10.1177/1356336X11430660

Thorne, S., Reimer Kirkham, S., & O'Flynn-Magee, K. (2004). The Analytic Challenge in Interpretive Description. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 1-21.

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten: En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv* (Ungdomsstyrelsens skrifter, 2005:9). Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Trondman, M. (2011). *Ett idrottspolitiskt dilemma: unga, föreningsidrotten och delaktigheten* (Centrum för idrottsforskning, 2011:3). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Trost, J. (1993). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95. doi:10.1016/j.psychsport.2008.06.007

UNICEF Sverige. (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.

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

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling* (Doktorsavhandling, Karlstad University Studies, 2009:53). Karlstad: Karlstads universitet. Hämtad 2015-04-10 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:274437/FULLTEXT01.pdf>

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Genève: WHO.

WHO. (2014). *Basic documents - Forty-eight edition*. Genève: WHO

Zimmerman, M. (1990). Taking aim on empowerment research: On the distinction between individual and psychological conceptions. *American Journal of Community Psychology*, 18(1), 169-177.

Zimmerman, M. A., & Warschausky, S. (1998). Empowerment Theory for Rehabilitation Research: Conceptual and Methodological Issues. *Rehabilitation Psychology*, 43(1), 3-16.

# Bilagor

Utskick till deltagarna

Bilaga 1

Hej ... !

Vi fick ditt namn och e-post av ... och det gäller en intervju som vi gärna skulle vilja genomföra med dig.

Eva-Carin Lindgren, docent vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, har fått i uppdrag av Riksidrottsförbundet att undersöka vilka faktorer det är som får ungdomar att stanna kvar inom idrotten. Som en del i detta arbete skriver vi vårt examensarbete.

Syftet med vår uppsats är att belysa unga kvinnors upplevda erfarenheter och möjligheter inom föreningsidrotten och hur det har påverkat dem att fortsätta idrotta.

Vi är intresserade av att få träffa dig för en intervju. Intervjutillfällena kommer att ta ungefär 1-2 h i anspråk och kommer att spelas in. Intervjun är anonym och du är fri att avbryta deltagandet när du vill. Intervjuerna kan genomföras i en avskild lokal i anslutning till idrottsföreningen eller på annan för intervjupersonen lämplig plats.

Finns det någon tid som passar dig mellan den 10/4 - 19/4 att ställa upp på en intervju? Vet du om ni har tillgång till en lugn och avskild lokal vi kan låna för intervjun? Alternativt att vi träffas på Göteborgs universitet Pedagogien, vid Grönsakstorget, eller någon annan plats som passar dig bättre.

Tack för ditt samarbete!

Med vänliga hälsningar

Maria Wällersten, 070 - xx xx xxx

Martin Myhrén, 070 - xx xx xxx

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

En kvalitativ studie om unga kvinnors upplevelser gällande ett långt och fortsatt engagemang i en idrottsförening.

### **Information om examensarbete till unga kvinnor inom idrottsföreningar.**

Eva-Carin Lindgren, docent vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, har fått i uppdrag av Riksidrottsförbundet att undersöka vilka faktorer det är som får unga vuxna att stanna kvar inom föreningsidrotten. Som en del i detta arbete skriver vi vårt examensarbete.

Antalet ungdomar som deltar i föreningsidrott har sjunkit de senaste åren. Därtill är andelen unga kvinnor inom idrotten lägre än andelen unga män. Samhället har mycket att vinna på att ungdomar engageras i fysisk aktivitet länge. Det finns i dagsläget mycket forskning om varför ungdomar slutar idrotta men inte lika många studier som undersöker vad som får ungdomar att stanna kvar inom föreningsidrotten.

Syftet med vårt examensarbete är därför att belysa unga kvinnors upplevda erfarenheter och möjligheter inom föreningsidrotten och hur det har påverkat dem att fortsätta idrotta.

### **Förfrågan om deltagande**

Genom detta brev önskar vi tillstånd att genomföra en intervju med dig i egenskap av kvinna i ålder 18-25 år i en idrottsförening som är utvald att delta. Mellan 5-7 personer från olika idrottsföreningar i Västra Götaland tillfrågas att delta i studien. Du som har fått denna förfrågan tackar ja genom att skriva under detta dokument. Att delta i studien är frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta deltagandet, utan särskild förklaring.

### **Hur går studien till?**

Information om vad idrottsföreningar gör så att ungdomar vill, väljer och kan stanna kvar i idrottsföreningen samlas in med hjälp av djupintervjuer och spelas in på ljudband. Detta beräknas ta ca 1-2 timmar. Studenterna Martin Myhrén och Maria Wällersten kommer att utföra djupintervjuerna. Intervjuerna kan genomföras i en lokal i anslutning till idrottsföreningen eller på annan för intervjupersonen lämplig plats.

### **Hantering av data och sekretess**

Ansvarig för dina personuppgifter är Martin Myhrén och Maria Wällersten. Samtliga resultat och personuppgifter kommer att behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem och du kommer inte att kunna identifieras då resultaten presenteras. Endast de ansvariga för studien kommer att kunna veta vem som är vem. Resultatet kan komma att ligga som bidrag i ett större projekt som kommer att publiceras i internationella vetenskapliga tidskrifter eller rapporter, på ett sådant sätt att enskilda personer inte kan spåras eller kännas igen. Ansvarig för hantering av dina personuppgifter är John Dohlsten vid Göteborgs universitet, e-post: Information från undersökningen kommer att lagras i ett dataregister i minst 10 år för att möjliggöra granskning. Vid all forskning på de data som samlas in kommer deltagaren att ha

ett löpnummer och inte kunna identifieras. Ett separat register med namn och löpnummer kommer upprättas och förvaras åtskilt från dataregistret och endast de ansvariga för studien kommer att kunna ta reda på vilken person som har vilket löpnummer i dataregistret.

### **Kontaktuppgifter**

Martin Myhrén, student

Tel:

e-post:

Maria Wällersten, student

Tel:

e-post:

Eva-Carin Lindgren, docent vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

e-post:

## **Bakgrund**

Skulle du vilja berätta lite kort om dig själva?

Skulle du kunna berätta hur länge du har idrottat?

Vad är det för idrotter du har hållit på med?

Skulle du vilja beskriva hur du identifierar dig utifrån exempelvis kön, sexualitet, socioekonomisk bakgrund och etnicitet?

Om du går tillbaka till när du var yngre, hur har ditt idrottande förändrats? Är det samma anledningar/drivkrafter idag som tidigare?

Har du någon gång under ditt idrottande upplevt det motigt eller jobbigt? Vad var det som fick dig att fortsätta?

## **Föreningen**

Hur länge har du varit med i denna förening? - Vad fick dig att välja den här föreningen?

Skulle du vilja beskriva vad det är som gör att du fortsätter att idrotta i din förening?

Vem blir sedd i föreningen?

Hur ser föreningen på de som elitsatsar vs. inte elitsatsar?

Hur ser dina möjligheter ut att vara med och påverka och utforma verksamheten i din förening?

Vad får du konkret vara med och bestämma över?

Kan du beskriva vad du skulle vilja vara med och utveckla i er förening?

Kan du beskriva hur en bra förening ska vara? Vad är viktigast?

## **Ledare**

Vad tycker du om ledarna i föreningen? Vad tycker du är ledarnas främsta uppgift?

Vad har du för erfarenheter av att ledarna tar hänsyn till dina önskemål och förväntningar i din förening?

Hur ska en bra tränare vara? Vad är viktigast? Hur ser det ut i er förening?

## **Övrigt/Avslutande**

Hur arbetar föreningen med dessa frågor?

Vad tror du krävs för att unga kvinnor ska vilja vara kvar i idrottsföreningar?

Vad behöver individen förstå, kunna, acceptera och/eller tycka om för att kunna idrotta?

Vilka är de viktigaste skälen för dig att hålla på med idrott? Vad är viktigt för att du ska fortsätta idrotta i framtiden?

Vilka övriga reflektioner har du kring det som vi har samtalat om idag?